

## 肯德基 KFC 常態性產品營養成份參考表

### 主餐類

項目/名稱	重量	熱量	碳水化合物	蛋白質	脂肪	鈉
單位	公克	卡路里	公克	公克	公克	毫克
薄皮嫩雞 (棒腿)	118	167	7.2	14.6	8.9	429
咋啦脆雞 (棒腿)	126	236	11.5	15.7	14.1	492
煙燻蜜汁烤雞腿	95	177	1.6	22.1	9	791.3
黃金塔塔魚排堡	188	451.2	50.6	15	20.9	1214.5
巴黎卡菲豬排堡	215	481.6	46.6	21.7	23	879
咋啦雞腿堡	186	445	50.7	25.8	15.2	1070
紐奧良烤雞腿堡	175	411.2	46.3	23.4	14.7	696.5
玉米咕咕雞腿堡	154	376	55	11.3	12.4	895
上校雞塊 (4塊)	78	193	9.1	15.6	10.3	447

### 配餐類

項目/名稱	重量	熱量	碳水化合物	蛋白質	脂肪	鈉
單位	公克	卡路里	公克	公克	公克	毫克
哈辣雞翅(1對)	53	172	5.2	11.5	11.7	676
呼啦鮮蝦圈	50	140	16	3.4	7	304.5
烤翅(1對)	40	93	4.9	9.9	3.8	199
原味蛋達	52	182	17.3	2.6	11.4	109
黑糖麻糬蛋撻	58	220	27.9	3.5	10.4	59.74
勁爆雞米花	85	186	17.5	13.7	6.8	578
薯條(中)	125	361	53.6	4.2	14.5	184
玉米	90	86	14.7	3.1	1.7	6
玉米濃湯	247	126	16.7	5.9	4	582

## 飲料類

項目/名稱	重量	熱量	碳水化合物	蛋白質	脂肪	鈉	咖啡因 含量標示
單位	公克	卡路里	公克	公克	公克	毫克	
經典奶茶 12oz	315	160.7	27.4	1	5.3	32.2	
經典奶茶 16oz	425	216.8	37	1.3	7.2	43.4	
卡布奇諾	300	87	6.3	6.3	3.9	60.6	●
經典咖啡 8oz	170	5.1	0.6	0.6	0	1.5	●
經典咖啡 12oz	300	9	1.2	1.2	0	2.7	●
冰拿鐵	420	120	9.6	7.3	5.9	74	●
熱拿鐵	300	87	7.8	4.8	3.9	51.6	●
檸檬紅茶 (中)	600	176	43.8	0.12	0.08	11	
熱黃金香柚茶	345	151.8	37.3	0.3	0	60.4	
寒天黃金柚綠茶	450	243	59	1.8	0	125.1	
柳橙汁杯裝	200	93.4	22	1	0	8	
百事可樂 (中)	600	195	53	0	0	18	
七喜 (中)	600	202	54.2	0	0	68	
林鳳營鮮乳	236	156	13	7.1	9	118	

根據行政院消費者保護委員會所建議：每人每天之咖啡因攝取量宜於300mg以下。紅色標示代表咖啡因含量為200~300mg或300mg以上；黃色標示代表咖啡因含量100~200mg；綠色標示代表咖啡因含量100mg以下。

## 早餐主餐類

項目/名稱	重量	熱量	碳水化合物	蛋白質	脂肪	鈉
單位	公克	卡路里	公克	公克	公克	毫克
培根蛋起司哈斯	120	294	28	12.4	14.8	308.4
火腿蛋起司哈斯	128.5	277.6	29.3	18.4	9.6	673.3
肉鬆蛋餅捲	100	235	32.4	8.3	8	524
西班牙香腸蛋餅捲	110	274	29.5	8.9	13.3	721
主廚燻雞燒餅	135	413	36.9	14.2	23.2	651
金黃雙薯蛋燒餅	160	526	45.1	13.4	32.4	857.8
總匯歐姆蛋燒餅	170	512	41.3	19.6	29.8	617
皮蛋瘦肉粥(加肉鬆)	370	273	37.4	13.7	7.69	1454

## 早餐配餐類

項目/名稱	重量	熱量	碳水化合物	蛋白質	脂肪	鈉
單位	公克	卡路里	公克	公克	公克	毫克
三角薯餅	49	111	16.7	0.3	4.8	328

1. 以上產品營養資訊，是由SGS(台灣檢驗科技股份有限公司)及ITS(全國公證檢驗股份有限公司)審核提供。
2. 每份產品的食材重量依據餐廳實際提供為準，營養資訊數值誤差範圍約為正負20%。
3. 營養資訊為科學數值，其數值會因測試方法或內容物調整等因素而有所變動。