

# 意大利面和面条热量表（PDF）

5 种食物的热量、蛋白质、碳水化合物和脂肪，按每份和每 100 g 列出。  
更新于 2026年10月

| 食物   | 每份          |     | 每 100 g    |         |        |        |
|------|-------------|-----|------------|---------|--------|--------|
|      | 份量          | 热量  | 热量         | 蛋白质 (g) | 碳水 (g) | 脂肪 (g) |
| 粉丝   | 100 g       | 351 | <b>351</b> | 0.2     | 86.1   | 0.1    |
| 库斯库斯 | 100 g       | 112 | <b>112</b> | 3.8     | 23.2   | 0.2    |
| 米粉   | 100 g       | 108 | <b>108</b> | 1.8     | 24     | 0.2    |
| 荞麦面  | 1 杯 (114 g) | 113 | <b>99</b>  | 5.1     | 21.4   | 0.1    |
| 意大利面 | 100 g       | 158 | <b>158</b> | 5.8     | 30.9   | 0.9    |

来源：USDA FoodData Central，SR Legacy 和 FNDDS（公共领域）。每 100 g 数值为 USDA 数据；每份数值按重量换算。交互式表格和营养标签：  
<https://nutritionfactlabel.com/zh/nutrition-database/pasta-and-noodles/>