

大豆制品热量表（PDF）

4 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)
豆腐	1/2 杯 (126 g)	181	144	17.3	2.8	8.7
豆浆	1 杯 250 ml (253 g)	109	43	2.6	4.9	1.5
毛豆	100 g	121	121	11.9	8.9	5.2
纳豆	1 杯 (175 g)	369	211	19.4	12.7	11

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/soy-foods/>