奶酪热量表（PDF）

6 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)
里科塔奶酪	100 g	150	**150**	7.5	7.3	10.2
马苏里拉奶酪	30 g	90	**299**	22.2	2.4	22.1
奶油奶酪	1 汤匙 (14.5 g)	51	**350**	6.2	5.5	34.4
普罗沃洛奶酪	1 片（1 oz） (28 g)	98	**351**	25.6	2.1	26.6
切达奶酪	1 片（1 oz） (28 g)	115	**410**	24.3	2.1	33.8
山羊奶酪	30 g	79	**264**	18.5	0	21.1

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/cheese/