

# 面粉和烘焙原料热量表（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) |
| 杏仁粉  | 100 g      | 590 | <b>590</b> | 21.4    | 18.7   | 52.5   |
| 燕麦粉  | 100 g      | 404 | <b>404</b> | 14.7    | 65.7   | 9.1    |
| 玉米淀粉 | 1 汤匙 (8 g) | 30  | <b>381</b> | 0.3     | 91.3   | 0.1    |
| 中筋面粉 | 100 g      | 364 | <b>364</b> | 10.3    | 76.3   | 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/flours-and-baking-ingredients/>