鱼类热量表（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)
大西洋鲑鱼	100 g	206	**206**	22.1	0	12.4
鬼头刀鱼	1 块鱼排 (159 g)	173	**109**	23.7	0	0.9
黄鳍金枪鱼	100 g	130	**130**	29.2	0	0.6
金枪鱼罐头	1 罐 (165 g)	191	**116**	25.5	0	0.8
鲈鱼	1 块鱼排 (101 g)	125	**124**	23.6	0	2.6
罗非鱼	1 块鱼排 (87 g)	111	**128**	26.2	0	2.7

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/fish/