# 拍一張照，看破熱量的真相：四大 AI 飲食記錄真機實測圖鑑

營養日記 NutriDay

以「歲月靜好」5 張台灣真實餐點（含電子秤 218.9g 真值與 1.2cm 二齒水果叉比例尺）實測 NutriDay・ChatGPT・Gemini・Grok

FORENSIC BENCHMARK · VI v1.0
DEVICE: ANDROID MICHELLE2 + CHROME MOBILE

## ⚡ 平均反應時間與輸入成本對決 LATENCY & UX

**NutriDay (LINE 免打字 Prompt-less) 5.4s (LIFF 0.4s)**
0 字輸入 ・ 選圖即傳

**Gemini (Android App ・ 需手打提示詞) 11.8s**
每次需手打 18 字指令

**ChatGPT (跨 3 帳號接力 ・ 單帳限 2 圖) 16.3s (+反問10.3s)**
不打字只會反問 ・ 2 圖鎖 5h

**Grok (Android App ・ 強制思考 24~57s) 46.5s (最長 67.3s)**
慢 8.6 倍 ・ 全英文長篇回覆

## 🔍 營養偵探「呆ㄟ獸」三大破案關鍵 KEY FINDINGS

**0 字輸入**
**真正 Prompt-less**
LINE 選圖直傳，連傳 5 張自動疊加總熱量；ChatGPT 不打字只會反問

**1.2 cm**
**二齒小叉比例尺**
45.6g 布朗尼估 60g 最準；ChatGPT 盲猜 110g (+141%)、Grok 105g

**2 張鎖死**
**ChatGPT 免費版高牆**
單帳號傳 2 張即鎖死 5 小時，測完 5 道菜被迫連換 3 個帳號

**台灣在地**
**食藥署 FDA 校準**
ChatGPT 與 Grok 皆誤判「三式深碗蒸蛋」



## 📊 5 張台灣真實餐點 × 四大 AI 營養素與份量準確度全矩陣 5×4 EMPIRICAL MATRIX

| 實測餐點樣本 & 真值基準 | 營養日記 NutriDay (免打字) | ChatGPT (跨 3 帳號實測) | Gemini (Android App) | Grok (Android App) |
|---|---|---|---|---|
|  ① 水梨切片＋電子秤<br>真值 218.9g / 96kcal | 218.9g ｜ 105 kcal<br>✅ 5.0s C:27.1 P:0.9 F:0.2<br>精準讀秤面且具扣重常識 | 200g ｜ 86 kcal<br>⚠️ 11.3s C:22.8 P:0.8 F:0.2<br>誤認含盤重自行扣減 18.9g | 218.9g ｜ 85 kcal<br>✅ 11.5s C:22.5 P:0.8 F:0.3<br>讀秤正確，需手打提示詞 | 219g ｜ 92 kcal<br>🐢 33.5s C:23.3 P:1.1 F:0.2<br>思考 25 秒、全英文回覆 |
|  ② 核桃布朗尼＋小叉<br>真值 45.6g / 205kcal | 60g ｜ 240 kcal<br>✅ 4.0s C:28.8 P:3.6 F:13.2<br>1.2cm小叉＋三角折半最準 | 100-120g ｜ 420 kcal<br>❌ 14.9s C:48 P:7 F:23<br>無視小叉，熱量高估 +105% | 75g ｜ 345 kcal<br>⚠️ 10.6s C:40 P:4.5 F:19.5<br>重量高估 +65% (+140kcal) | 95-110g ｜ 400 kcal<br>❌ 44.2s C:45 P:6 F:22.5<br>重量高估 +125% (逾兩倍) |
|  ③ 蒸蛋與鴨賞小菜<br>參考 370g / 350-380kcal | 370g ｜ 380 kcal<br>✅ 5.0s C:15 P:27 F:24<br>蒸蛋250g＋鴨賞小菜120g | 380 kcal（誤判豆腐）<br>❌ 14.5s C:15 P:25 F:24<br>把左碗蒸蛋誤判為豆腐 240kcal | 240g ｜ 370 kcal<br>⭕ 12.5s C:7 P:23 F:27<br>蒸蛋160g＋炒肉丁80g | ~240g ｜ 315 kcal<br>❌ 40.2s C:10 P:14 F:21<br>把蒸蛋誤判成清湯嫩豆腐！ |
|  ④ 台式家常滷味拼盤<br>參考 330g / 490-515kcal | 330g ｜ 515 kcal<br>✅ 7.0s C:11.8 P:26.4 F:39.1<br>青江菜+三層肉+油豆腐+酸菜 | 500g ｜ 870 kcal<br>❌ 18.2s C:32 P:50 F:58<br>份量膨脹高估 +74%、漏酸菜 | 335g ｜ 445 kcal<br>⭕ 12.5s C:8.5 P:25.5 F:35<br>3 樣合計（酸菜併入五花肉） | 650-750 kcal<br>🐢 67.3s C:20 P:41.5 F:50<br>思考 57 秒超過 1 分鐘！ |
|  ⑤ 煎虱目魚肚便當<br>參考 610g / 624-782kcal | 610g ｜ 782 kcal<br>✅ 6.0s C:94.9 P:39.2 F:29<br>6 樣全拆解＋膳食纖維 7.5g | ~780g ｜ 1,050 kcal<br>❌ 22.4s C:105 P:60 F:40<br>無視 23cm 筷子，膨脹破千卡 | 605g ｜ 858 kcal<br>⭕ 12.0s C:85 P:47.7 F:38<br>6 樣全拆＋補算 5g 烹調油 | 720-780 kcal<br>🐢 47.1s C:85 P:47.5 F:22.5<br>思考 36 秒、全英文回覆 |

**結論：**飲食記錄是一天重複 3~5 次的高頻習慣 —— **NutriDay 免打字 5.4 秒＋台灣食藥署在地校準＋三餐紅黃綠燈帳本**，完勝通用型 AI 聊天室。

nutriday.com.tw ・ LINE @867ckzat

# 45.6g 核桃布朗尼的照妖鏡：為什麼通用 AI 會把熱量高估一倍？

視覺幾何比例尺（1.2cm 二齒水果小叉＋三角切塊體積折半）× 台灣食藥署在地料理資料庫解剖圖

GROUND TRUTH #5651
45.6g = 205 kcal

## 📐 幾何比例尺解剖：小點心叉 (1.2cm) vs 西餐大叉 (2.5cm)

GEOMETRIC CALIBRATION




① **餐具局部寬度陷阱：**盤邊為台灣常見「二齒小水果叉（叉頭寬僅 1.2cm）」。ChatGPT 與 Grok 誤當成 2.5cm 西式主餐叉，長寬推算瞬間放大 2 倍！

② **三角切塊體積折半（×0.5）：**三角形切塊體積僅為同長寬長方體的一半（V = ½ × L × W × H）。未折半會直接把 45.6g 膨脹成 100~120g！

③ **NutriDay 幾何防護網：**內建台灣常見局部餐具（二齒叉 1.2cm、免洗筷頭 0.5cm、美耐皿湯匙 4cm）與三角折半規則，誤差壓至最小。

| | | |
|---|---|---|
| ⚖️ 電子秤實測真值 | 45.6g \| 205 kcal | 基準真值 (0%) |
| 🏆 NutriDay (免打字) | 60.0g \| 240 kcal | ✅ 最準 (+35 kcal) |
| Gemini (Android) | 75.0g \| 345 kcal | ⚠️ 重量 +65% |
| Grok (耗時 44.2s) | 102g \| 400 kcal | ❌ 重量 +125% |
| ChatGPT (跨帳號) | 110g \| 420 kcal | ❌ 重量 +141% |

## 🍱 台灣在地家常菜與一日三餐真實痛點解剖

TAIWANESE DIET REALITY



### 案例 A：台式深碗蒸蛋，ChatGPT 與 Grok 雙雙當成「豆腐」！

**NutriDay (5.0s)** 正確拆出「蒸蛋 250g + 鴨賞涼拌小菜 120g = 380 kcal」；**ChatGPT** 卻判為「左碗豆腐／豆製品 240 kcal」並反問是什麼食物，**Grok** 更誤判為「清湯嫩豆腐 (60 kcal)」。



### 案例 B：家常滷味與虱目魚便當，ChatGPT 份量膨脹破千卡！

缺乏盤面與 23cm 筷子比例尺校準下，**ChatGPT** 將 330g 家常滷味膨脹為 **500g / 870 kcal (+74%)**，更把 610g 虱目魚肚便當膨脹至 **780g / 1,050 kcal**；**Grok** 則每盤思考 47~67 秒。




### 呆ㄟ獸破案結論：專為台灣一日三餐打造的 LINE 營養助手

**不必背提示詞、不會傳 2 張照片就被鎖死 5 小時、支援多道菜連傳自動疊加＋三餐紅黃綠燈預算條，打開 LINE 就能持續記完每一天！**