

附件 2 熱量需求、不同餐食種類估計熱量攝取與預計體重增加公斤數

體重 60 公斤輕度工作者每日與每餐之熱量需求			
體重	60		kg
輕度工作 1 天所需熱量	1800		kcal
1 餐需求	600		kcal
桌餐、西餐或自助式等類別與每餐估計攝取熱量			
桌餐	1600		kcal
西餐	1100		kcal
自助餐	2500	3000	kcal
多餘熱量攝取估計與預計體重增加公斤數			
餐食類別	桌餐	自助餐	
估計每餐多攝取之熱量	1000	2400	kcal
1 天 1 餐*5 天多餘熱量	5000	12000	kcal
預計增加體重	0.6	1.6	kg