

新聞稿附件 1、月餅熱量比一比

各式月餅		廣式月餅		綠豆椪		冰淇淋月餅	
月餅名稱		雙蛋黃 廣式月餅	核桃鳳梨月餅	滷肉綠豆椪	減油綠豆椪	冰淇淋月餅	柿果子冰淇淋 月餅
每顆熱量(Kcal) (例)		800	662	420	301	343	197
每顆反式脂肪含量(g)		0	0	0	0	0.4	0.0
每顆重量(g)		185	185	100	100	80	100
每天 1 顆	7 天增加公斤數	0.73	0.60	0.38	0.27	0.31	0.18
	(中秋連假 1 週)						
消耗 1 顆	60 公斤者走路分 鐘數	258.1	213.6	135.5	97.1	110.6	63.4
	(4 公里/小時)						
	60 公斤者慢跑分 鐘數	85.1	70.5	44.7	32.0	36.5	20.9
	(8.7 公里/小時)						

各式月餅		蛋黃酥		蘇式月餅		鳳梨酥	
月餅名稱		烏豆沙蛋黃酥	減油蛋黃酥	芝麻蘇式月餅	芋泥蘇式月餅	鳳梨酥	減糖鳳梨酥
每顆熱量(Kcal) (例)		314	175	288	194	222	184
每顆反式脂肪含量(g)		0.28	0	0	0	0.55	0
每顆重量(g)		70	65	58	58	50	55
每天 1 顆	7 天增加公斤數	0.29	0.16	0.26	0.18	0.20	0.17
	(中秋連假 1 週)						
消耗 1 顆	60 公斤者走路分鐘數	101.3	56.5	92.9	62.7	71.6	59.3
	(4 公里/小時)						
	60 公斤者慢跑分鐘數	33.4	18.6	30.6	20.7	23.6	19.5
	(8.7 公里/小時)						