

附件：

各類市售湯圓之包裝食品營養標示資訊（以每百克計）

類別		芝麻湯圓	花生湯圓	紫糯湯圓 （芝麻）	紫糯湯圓 （花生）	包餡小湯圓 （芝麻）	包餡小湯圓 （花生）	無餡 紅白小湯圓	鮮肉湯圓
每盒重量及顆數		200 克，10 顆	200 克，10 顆	200 克，10 顆	200 克，10 顆	200 克，54 顆	200 克，54 顆	300 克，162 顆	200 克，10 顆
每 百 克	重量（克）	100	100	100	100	100	100	100	100
	熱量（大卡）	351	354	357	363	377	310	258	298
	蛋白質（克）	4	5.1	4.2	4.9	5.1	5	3.4	8.2
	脂肪（克）	16.1	15.4	16.2	16.3	18.6	10.5	4.6	14.6
	飽和脂肪（克）	7.1	7.2	7.3	7.7	8.6	4.5	2.4	5.6
	反式脂肪（克）	0.2	0.3	0.4	0.3	0.3	0	0	0.1
	碳水化合物（克）	47.6	48.9	48.7	49	47.2	48.9	50.5	33.4
	糖（克）	5.7	10	5.6	10.5	5.8	2.8	3.2	2.5
	鈉（毫克）	2	3	2	2	2	1	1	150

各類市售湯圓之包裝食品營養標示資訊（承上表，以每百克換算為每顆）

類別		芝麻湯圓	花生湯圓	紫糯湯圓 （芝麻）	紫糯湯圓 （花生）	包餡小湯圓 （芝麻）	包餡小湯圓 （花生）	無餡 紅白小湯圓	鮮肉湯圓
每盒重量及顆數		200 克，10 顆	200 克，10 顆	200 克，10 顆	200 克，10 顆	200 克，54 顆	200 克，54 顆	300 克，162 顆	200 克，10 顆
每顆約	重量（克）	20	20	20	20	3.7	3.7	1.9	20
	熱量（大卡）	70.2	70.8	71.4	72.6	14.0	11.5	4.8	59.6
	蛋白質（克）	0.8	1.0	0.8	1.0	0.2	0.2	0.1	1.6
	脂肪（克）	3.2	3.1	3.2	3.3	0.7	0.4	0.1	2.9
	飽和脂肪（克）	1.4	1.4	1.5	1.5	0.3	0.2	0	1.1
	反式脂肪（克）	0	0.1	0.1	0.1	0	0	0	0
	碳水化合物（克）	9.5	9.8	9.7	9.8	1.7	1.8	0.9	6.7
	糖（克）	1.1	2.0	1.1	2.1	0.2	0.1	0.1	0.5
	鈉（毫克）	0.4	0.6	0.4	0.4	0.1	0	0	30
幾顆會相當於 1 碗白飯 熱量（280 大卡）		4	4	4	4	20	24	59	5
吃 1 顆的熱量相當於 60 公斤成人走路（4 公里/ 小時）消耗的分鐘數		20	20	20	21	4	3	1.4	17

備註：1. 上述湯圓各家配方添加之油脂與糖分等不盡相同，熱量有相當出入，建議民眾閱讀包裝食品的營養標示資訊。

2. 走路係以慢走之時速 4 公里/小時推估（以 60 公斤者為例，運動 30 分鐘約消耗熱量 105 大卡）。