

附件 1：各類市售湯圓之包裝食品營養標示資訊

類別		甜湯圓		小湯圓		鹹湯圓
		芝麻 湯圓	紫糯 湯圓 (花生)	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， 54 顆	300 克， 162 顆	200 克， 10 顆
每 百 克	重量 (克)	100	100	100	100	100
	熱量 (大卡)	351	363	310	258	298
	蛋白質 (克)	4	4.9	5	3.4	8.2
	脂肪 (克)	16.1	16.3	10.5	4.6	14.6
	飽和脂肪 (克)	7.1	7.7	4.5	2.4	5.6
	反式脂肪 (克)	0.2	0.3	0	0	0.1
	碳水化合物 (克)	47.6	49	48.9	50.5	33.4
	糖 (克)	5.7	10.5	2.8	3.2	2.5
	鈉 (毫克)	2	2	1	1	150
每 顆 約	重量 (克)	20.0	20.0	3.7	1.9	20.0
	熱量 (大卡)	70.2	72.6	11.5	4.9	59.6
	蛋白質 (克)	0.8	1	0.2	0.07	1.6
	脂肪 (克)	3.2	3.3	0.4	0.08	2.9
	飽和脂肪 (克)	1.4	1.5	0.2	0.05	1.1
	反式脂肪 (克)	0.04	0.06	0	0	0.02
	碳水化合物 (克)	9.5	9.8	1.8	0.96	6.7
	糖 (克)	1.1	2.1	0.1	0.06	0.5
	鈉 (毫克)	0.4	0.4	0.04	0.02	30

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	21	3.3	1.4	17
幾顆會相當於 1 碗白飯熱量（280 大卡）	4 顆	4 顆	24 顆	57 顆	5 顆
幾碗會相當每日脂肪建議量上限（約為 60 公克）	5 碗	5 碗	6 碗	12 碗	4 碗
幾碗會相當每日飽和脂肪建議量上限（約為 20 公克）	3.5 碗	3 碗	5 碗	8 碗	4 碗
幾碗會相當於每日游離糖攝取量上限（22.5 公克的糖）	5 碗	3 碗	9 碗	6.5 碗	9 碗

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）。
3. 正常體重 60 公斤之靜態工作者，每日所需熱量約 1800 大卡；脂肪不超過總熱量的 30%，即 540 大卡計算，脂肪不超過 60 公克，其中飽和脂肪不超過 20 公克；世界衛生組織建議各國在經過社會各界討論有共識下，游離糖攝取量不超過總熱量 5%，即 90 大卡計算，糖不超過 22.5 公克，約 4 至 5 顆方糖。

附件 2、健康搭配範例

類別		甜湯圓建議搭配					鹹湯圓建議搭配												
名稱		芝麻湯圓	枸杞薑汁小湯圓				鮮肉湯圓					鹹肉絲小湯圓							
搭配重點		滾水煮熟 吃原味	以天然食材提味，取代濃糖水				減少調味料，添加蔬菜					加入肉絲、豆腐及蔬菜							
份量		湯圓 4 顆	無餡 紅白小湯 圓 30 顆	薑汁 少許	枸杞 5 克	總計	鮮肉 湯圓 5 顆	茼蒿 50 克	番茄 20 克	青蔥 10 克	總計	小湯圓 30 顆	肉絲 35 克	傳統 豆腐 40 克	包心 白菜 30 克	生香菇 20 克	鹽少許	總計	
營養 標示	熱量(kcal)	280.8	147.1	4.7	15.8	167.6	298	6.5	3.2	2.4	310.1	147.1	45.9	34.8	3.9	6.2	0	237.8	
	蛋白質(克)	3.2	1.9	0.1	0.6	2.7	8.2	0.9	0.2	0.1	9.4	1.9	7.0	3.4	0.4	0.6	0	13.3	
	脂肪(克)	12.9	2.6	0.05	0.03	2.7	14.6	0.2	0.02	0.02	14.8	2.6	1.8	1.4	0.1	0.02	0	5.8	
	飽和脂肪(克)	5.7	1.4	0.02	0.01	1.4	5.6	0.04	0.009	0.007	5.7	1.4	0.7	0.4	0.0	0	0	0	2.4
	反式脂肪(克)	0.2	0	0	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	碳水化合物(克)	38.1	28.8	1.2	3.3	33.3	33.4	1.1	0.8	0.6	35.9	28.8	0	2.4	0.8	1.5	0	33.5	
	糖(克)	4.6	1.8	0.1	2.9	4.8	2.5	0	0.4	0.3	3.2	1.8	0	0	0	0.1	0	1.9	
鈉(毫克)	1.6	0.6	0.4	37.5	38.5	150	34.5	0.4	0.3	185.2	0.6	18.6	0.8	4.2	0.2	194.8	219.1		
吃一份的熱量相當於 60 公斤成人走路 (4 公里/小時) 消耗的分鐘數		80	48				89					68							