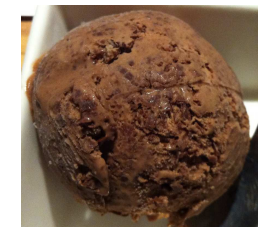


附件 1 、超級比一比(吃到飽 v.s.聰明吃)

火鍋餐廳							
吃到飽				聰明吃			
內容	總熱量 (大卡)	相當於白飯 (碗)	鈉含量 (毫克)	內容	總熱量 (大卡)	相當於白飯 (碗)	鈉含量 (毫克)
火鍋用泡麵1包(50克)	249	0.9	450	冬粉1捆(20克)	71	0.3	2
牛五花1盤(160克)	518	1.9	96	梅花豬肉片半盤(50克)	147	0.5	29
梅花豬肉片1盤(160克)	470	1.7	94	雕魚片半盤(40克)	52	0.2	14
草蝦4隻(52克)	52	0.2	78	草蝦4隻(52克)	52	0.2	78
火鍋餃類3個(魚餃*1、燕餃*1、蛋餃*1)	72	0.3	164	文蛤8顆(43克)	16	0.1	193
炸豆皮1份(50克)	179	0.6	1	玉米1/3根(110克)	72	0.3	6
雞蛋1顆	75	0.3	76	傳統豆腐50克	41	0.1	1
傳統豆腐1盤(100克)+鴨血1盤(100克)	111	0.4	133	南瓜(25克)	18	0.1	1
豬大腸1份(50克)、牛肚1份(50克)	136	0.5	67	芋頭(25克)	30	0.1	1
丸子類3顆(貢丸*1個、花枝丸*1個、旗魚丸*1個)	109	0.4	367	黑木耳、玉米筍(各20克)	14	0.1	3
其他火鍋料(魚卵卷*1個、甜不辣*1個、蟹味棒*1個)	47	0.2	245	杏鮑菇、金針菇、秀珍菇(各20克)	22	0.1	1
蔬菜2盤(高麗菜150克、花椰菜100克、大蕃茄100克)	75	0.3	32	蔬菜2盤(高麗菜150克、花椰菜100克、大蕃茄100克)	75	0.3	32
沾醬半碗(沙茶醬30毫升、醬油15毫升、蔥薑蒜30克、豆瓣醬15毫升)	276	1.0	1633	沾醬少許(醬油7.5毫升、蔥薑蒜30克、糯米酢15毫升)	30	0.1	388
麻辣湯底2碗(400毫升)	382	1.4	2124	清湯湯底2碗(400毫升)	10	0.0	0
巧克力冰淇淋1球(60克)	164	0.6	27	芭樂1份(160克)	59	0.2	3
可樂500毫升	255	0.9	35	無糖茶500毫升	0	0.0	35
合計	3170	11.3	5622	合計	709	2.5	787

附件 2 、火鍋吃到飽造成體重增加公斤數及消耗多餘熱量所需運動時間



	  		
火鍋熱量	3170 大卡		
扣除一餐熱量 700 大卡後 所攝入多餘熱量	2470 大卡		
食用頻率	每週吃 1 次	每週吃 2 次	每週吃 3 次
1 個月(4 週)增加公斤數	1.3	2.6	3.8
3 個月(13 週)增加公斤數	4.2	8.3	12.5
消耗多餘熱量所需運動時間(小時)			
60 公斤者健走時間 (6 公里/小時)	7.5 小時		
60 公斤者騎腳踏車時間 (一般速度, 10 公里/小時)	10.3 小時		

備註：以體重 60 公斤成年靜態工作者為例，午餐或晚餐約需 700 大卡。

附件 4、各式火鍋料熱量及鈉含量

種類	內容物	份量	熱量(大卡)	鈉含量(毫克)		
火鍋料	新鮮食材	豬五花肉片	160 克(8 片)	614	58	
		雞肉片	160 克(8 片)	397	70	
		霜降豬肉片	160 克(8 片)	470	94	
		梅花豬肉片				
		牛肉火鍋片	160 克(8 片)	201	100	
		沙朗牛	160 克(8 片)	259	73	
		牛五花	160 克(8 片)	518	96	
		雕魚片	160 克	206	54	
		草蝦	104 克(8 隻)	104	156	
		文蛤	54 克(10 粒)	20	241	
		雞蛋	55 克(1 顆)	75	76	
		豬大腸	25 克	50	11	
		牛肚	50 克	36	45	
		高麗菜	150 克	36	18	
		青蔥	100 克	27	4	
		薑	100 克	48	7	
		蒜	100 克	126	6	
		玉米	220 克(2/3 根)	144	11	
		玉米筍	100 克	29	2	
		南瓜	100 克	70	2	
		芋頭	55 克	65	2	
		山藥	100 克	87	4	
		杏鮑菇	100 克	40	2	
		金針菇	100 克	38	2	
		秀珍菇	100 克	31	0.7	
		黑木耳	100 克	39	14	
		花椰菜	100 克	21	12	
		大蕃茄	100 克	18	2	
		海帶	100 克	20	303	
		芭樂	100 克	37	2	
		加工食材	魚餃	8 克	22	53
			蝦餃	10 克	27	62
			蛋餃	12 克	22	57
			燕餃	9 克	28	54
貢丸	20 克		47	116		
花枝丸	25 克		31	109		
虱目魚丸	17 克		31	95		
旗魚丸	20 克		31	142		

		魚卵卷	8 克	9	66
		蝦球	10 克	11	32
		甜不辣	13 克	23	89
		蟹味棒	13 克	15	90
		黃金魚蛋	10 克	12	29
		拉麵	100 克	290	429
		火鍋用泡麵	50 克	249	450
		冬粉	20 克(1 捆)	71	2
		炸豆皮	50 克(6 小塊)	179	0.6
		傳統豆腐	100 克(4 方格)	82	2
		鴨血	100 克	29	131
甜點飲料	飲料、冰淇淋	巧克力冰淇淋	60 克(1 球)	164	27
		可樂	100 毫升	51	7
		檸檬紅茶	100 毫升	36	6
		奶茶	100 毫升	40	18
		冬瓜茶	100 毫升	37	16
		無糖茶	100 毫升	0	7
各式醬料	沾醬	沙茶醬	15 毫升(1 大匙)	108	63
		醬油	15 毫升(1 大匙)	13	749
		辣椒醬	15 毫升(1 大匙)	27	742
		豆瓣醬	15 毫升(1 大匙)	27	756
		白醋	5 毫升(0.5 茶匙)	0.4	0.4
		糯米酢	15 毫升(1 大匙)	2.5	12
		豆腐乳	15 毫升(半塊)	15	235
		糖	2.5 克(0.5 茶匙)	10	0
		香油	2.5 克(0.5 茶匙)	23	0
		芝麻醬	2.5 克(0.5 茶匙)	44	2
		花生粉	15 克(1 大匙)	81	2
鍋底	昆布(蔬菜)鍋底	蔬菜熬製	1200 毫升	30	0
	麻辣鍋底	麻辣鍋底	1200 毫升	1146	6372
	酸菜白肉鍋底	酸菜白肉湯底 (酸白菜、雞粉、高湯)	1200 毫升	672	6480

註：1 大匙=3 茶匙=15 毫升

附件 3、加工火鍋料超級比一比

火鍋配料	份量	熱量(大卡)	鈉含量(毫克)
炸豆皮	100 克	358	1
燕餃	100 克	311	600
魚餃	100 克	275	663
蝦餃	100 克	270	620
貢丸	100 克	235	580
蛋餃	100 克	183	475
虱目魚丸	100 克	182	559
甜不辣	100 克	177	685
旗魚丸	100 克	155	710
花枝丸	100 克	124	436
黃金魚蛋	100 克	120	290
蟹味棒	100 克	115	692
魚卵卷	100 克	113	825
蝦球	100 克	110	320
鴨血	100 克	29	131