

附件、各類市售蛋糕與甜點之熱量及糖含量

品項 容量	生乳捲 320 公克	芋頭捲蛋糕 850 公克	提拉米蘇 6 吋	起司蛋糕 400 公克
每份 (50 公克) 熱量 (大卡)	138	143	135	154
每份脂肪含量 (公克)	10	9	8	11
每日脂肪含量為建議量上限多少倍 (以每日約為 60 公克為上限)	0.2	0.2	0.1	0.2
每份飽和脂肪含量 (公克)	2	2	7	7
每日飽和脂肪含量為建議量上限多少倍 (以每日約為 20 公克為上限)	0.1	0.1	0.4	0.4
每份糖含量 (公克)	6.9	7	9.0	6.8
每份糖含量等同之方糖量 (顆)	1	1	2	1
每份糖含量為 WHO 建議上限多少倍 (以每日 22.5 公克游離糖為上限)	0.3	0.3	0.4	0.3
消耗 1 份 (以 60 公斤者為例)	走路分鐘數	39	41	44
	騎腳踏車分鐘數	35	36	39
	慢跑分鐘數	17	17	19

品項 容量	檸檬塔 65 公克	藍莓塔 95 公克	重乳酪蛋糕 117 公克	黑森林蛋糕 120 公克	芒果戚風蛋糕 105 公克	法式千層薄餅 80 公克	
每份熱量 (大卡)	203	263	425	383	289	240	
每份脂肪含量 (公克)	10	11	32	20	17	17	
每日脂肪含量為建議量上限多少倍 (以每日約為 60 公克為上限)	0.2	0.2	0.5	0.3	0.3	0.3	
每份飽和脂肪含量 (公克)	10	6	17	9	9	10	
每日飽和脂肪含量為建議量上限多少倍 (以每日約為 20 公克為上限)	0.5	0.3	0.9	0.5	0.5	0.5	
每份糖含量 (公克)	12	20	20	32	18	7	
每份糖含量等同之方糖量 (顆)	2	4	4	6	4	1	
每份糖含量為 WHO 建議上限多少倍 (以每日 22.5 公克游離糖為上限)	0.5	0.9	0.9	1.4	0.8	0.3	
消耗 1 份 (以 60 公斤者為例)	走路分鐘數	58	75	121	109	83	69
	騎腳踏車分鐘數	51	66	106	96	72	60
	慢跑分鐘數	25	32	52	47	35	29

品項 容量	原味甜甜圈 49 公克	列日鬆餅 34 公克	楓糖肉桂捲 105 公克	布朗尼 20 公克
每份熱量 (大卡)	190	144	391	99
每份脂肪含量 (公克)	11	7	15	6
每日脂肪含量為建議量上限多少倍 (以每日約為 60 公克為上限)	0.2	0.1	0.3	0.1
每份飽和脂肪含量 (公克)	5	3	8	4
每日飽和脂肪含量為建議量上限多少倍 (以每日約為 20 公克為上限)	0.3	0.2	0.4	0.2
每份糖含量 (公克)	10	9	21	6
每份糖含量等同之方糖量 (顆)	2	2	4	1
每份糖含量為 WHO 建議上限多少倍 (以每日 22.5 公克游離糖為上限)	0.4	0.4	0.9	0.3
消耗 1 份 (以 60 公斤者為例)	走路分鐘數	54	41	112
	騎腳踏車分鐘數	48	36	98
	慢跑分鐘數	23	18	48

備註：1. 熱量、脂肪、飽和脂肪及糖含量以包裝食品之營養標示為依據。

2. 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。
3. 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）。
4. 騎腳踏車係以一般速度之時速 10 公里/小時推估（以 60 公斤者為例，運動 30 分鐘約消耗熱量 120 大卡）。
5. 慢跑係以時速 8 公里/小時推估（以 60 公斤者為例，運動 30 分鐘約消耗熱量 246 大卡）。