

新聞稿附件一 超級比一比(吃到飽 v.s. 聰明吃 v.s. 涮涮鍋)

吃到飽火鍋餐廳								涮涮鍋餐廳			
吃到飽				聰明吃				涮涮鍋			
豪放不羈大吃大喝	總熱量	相當於白飯(碗)	鈉含量(相當於一天鈉攝取量)	內容	總熱量	相當於白飯(碗)	鈉含量(相當於一天鈉攝取量)	內容	總熱量	相當於白飯(碗)	鈉含量(相當於一天鈉攝取量)
王子麵1包	251	0.9	530	冬粉1把	70	0.3	0	冬粉1把	70	0.3	0
牛五花1盤	518	1.9	96	梅花豬肉片中盤(100g)	294	1.1	59	大眾牛一盤	201	0.7	100
梅花豬肉片1盤	470	1.7	94	魚片半盤(80g)	103	0.4	27	草蝦1隻	12.8	0.0	19.5
草蝦4隻	51	0.2	78	草蝦4隻	51	0.2	78	魚餃*1	23	0.1	49
火鍋餃類6個(魚餃*2、燕餃*2、蛋餃*2)	152	0.5	287	文蛤(10顆)	20	0.1	240	文蛤(2顆)	4	0.0	48
豆皮1份80公克	285	1.0	18.4	豆腐80公克	70	0.3	2	豆腐40公克	35	0.1	1
雞蛋1顆	75	0.3	83	雞蛋1顆	75	0.3	83	雞蛋1顆	75	0.3	83
豆腐1盤(160公克)+鴨血1盤(200公克)	127.6	0.5	266	玉米1/3根(110g)	71	0.3	3	玉米55公克	36	0.1	1.5
豬大腸1份(60公克)、牛肚1份(60公克)	193	0.7	62	南瓜(25g)、芋頭(25公克)	34	0.1	2.5	南瓜(50g)、芋頭(50公克)	68	0.2	5
丸子類3顆(貢丸*1、花枝丸*1、魚丸*1)	110	0.4	360	杏鮑菇、金針菇、秀珍菇、黑木耳、玉米筍(100g)	34.4	0.1	6.9	火鍋料(魚包蛋*1、貢丸*1、甜不辣*1)	98	0.4	230
其他火鍋料(魚包蛋*1、甜不辣*2、蟹肉棒*1)	130	0.5	317	海帶(50g)	8	0.0	303	海帶(20g)	3.2	0.0	121
蔬菜2盤(高麗菜、花椰菜、大蕃茄)	100	0.4	70	蔬菜2盤(高麗菜、花椰菜、大蕃茄)	100	0.4	70	蔬菜2盤(高麗菜、花椰菜、大蕃茄)	100	0.4	70
沾醬半碗(沙茶醬2T、醬油1T、豆瓣醬1T)	374	1.3	1713	沾醬少許(醬油1T、蔥薑蒜、糯米酢1T)	18.5	0.1	775	沾醬少許(醬油1T、蔥薑蒜、糯米酢1T)	18.5	0.1	775
湯頭(麻辣鍋底)2碗	544	1.9	2512	湯頭(清湯底)2碗	10	0.0	0	湯頭(清湯底)2碗	10	0.0	0
冰淇淋2球(巧克力*2)	220	0.8	96	水果1份(芭樂160g)	59	0.2	1.2	紅豆湯1小碗	70	0.3	0.1
可樂500c. c.	255	0.9	35	無糖茶500c. c.	0	0.0	35	無糖茶500c. c.	0	0.0	35
合計	3856	14	6617	合計	1018	3.6	1686	合計	825	2.9	1538
								不同"主菜"(一盤熱量)	總熱量(大卡)		
								梅花豬(470大卡)	1094		
								沙朗牛(259大卡)	883		
								鯛魚(206大卡)	830		
								雞肉(397大卡)	1021		

新聞稿附件二 一個冬季(3個月)每週吃火鍋的次數造成體重增加公斤數

	吃到飽			聰明吃			涮涮鍋		
熱量	3856			1018			825		
以體重 60 公斤的正常體重成人為例，一餐約需 700 大卡									
多餘熱量	3156			318			125		
食用頻率	每週吃 1 次	每週吃 2 次	每週吃 3 次	每週吃 1 次	每週吃 2 次	每週吃 3 次	每週吃 1 次	每週吃 2 次	每週吃 3 次
增加公斤數(kg)/ 1 個月(4 週)	1.6	3.2	4.8	0.2	0.4	0.6	0.1	0.2	0.3
增加公斤數(kg)/ 3 個月(13 週)	5.3	10.6	15.9	0.5	1.0	1.5	0.2	0.4	0.6
消耗多餘熱量所需運動時間(小時)									
60 公斤者走路分鐘數 (4 公里/小時)	15.0(小時)			1.5(小時)			0.6(小時)		
60 公斤者慢跑分鐘數 (8 公里/小時)	6.4(小時) 相當於塔城街到楊梅收費站的距離			0.6(小時)			0.3(小時)		
60 公斤者騎腳踏車分鐘數 (一般速度，10 公里/小時)	13.2(小時)			1.3(小時)			0.5(小時)		

備註：以正常體重 60 公斤成年人，每日建議熱量 1800 大卡

新聞稿附件三 各式火鍋料熱量及鈉含量

種類	內容物	重量(g)	熱量(kcal)	鈉含量	
火鍋料	新鮮食材	五花肉片	160g(8片)	614	58
		雞肉片	160g(8片)	397	70
		霜降豬肉片	160g(8片)	470	94
		梅花豬肉片			
		牛肉火鍋片	160g(8片)	201	100
		沙朗牛	160g(8片)	259	73
		牛五花	160g(8片)	518	96
		雕魚片	160g	206	54
		草蝦	8隻(104g)	102	156
		文蛤	54g(10粒)	20	240
		雞蛋	55g(1顆)	75	83
		傳統豆腐	4方格(100g)	88	2
		炸豆皮	6小塊(80g)	285	18
		豬大腸	25g	53	14
		牛肚	50g	55	23
		鴨血	100	28.8	131
		高麗菜	150g	33	26
		金針菇	100g	41	4
		玉米	2/3根(220g)	142	6
		玉米筍	100g	27	2
		南瓜	100g	64	1
山藥	100g	73	9		
杏鮑菇	100g	40	2		
金針菇	100g	38	2		

		秀珍菇	100g	31	1
		黑木耳	100g	35	28
		花椰菜	100g	23	17
		大蕃茄	100g	26	9
	加工食材	魚餃	8	23	49
		蝦餃	10	25	42
		蛋餃	12	26	57
		燕餃	9	31	38
		貢丸	20	49	116
		花枝丸	25	45	174
		魚丸	11	16	75
		虱目魚丸	17	38	90
		旗魚丸	20	31	142
魚卵卷	8	10	63		
種類	內容物	重量(g)	熱量(kcal)	鈉含量	
加工食材	蝦球	10	11	32	
	甜不辣	13	26	45	
	蟹味棒	13	15	90	
	魚包蛋	15	23	69	
	黃金魚蛋	10	12	29	
	拉麵	100	295	504	
	王子麵	50	251	530	
	冬粉	1 捆(20g)	70	0	
	巧克力冰淇淋	120g(2 球)	220	95	
	可樂	100c. c.	51	7	
	檸檬紅茶	100c. c.	42	6	
	奶茶	100c. c.	42	18	
	冬瓜茶	100c. c.	33	16	

		無糖茶	100c. c.	0	7
各式醬料	沾醬	沙茶醬	1 大匙	167	97
		醬油	1 大匙	14	763
		辣椒醬	1 大匙	13.5	761
		豆瓣醬	1 大匙	27	756
		白醋	1 茶匙	1.5	4.05
		糯米酢	1 大匙	4.5	12
		豆腐乳	半塊	15	235
		糖	0.5 茶匙	10	0
		香油	0.5 茶匙	23	0
		芝麻醬	0.5 茶匙	44	2
		花生粉	1 大匙	81	2
		鍋底	昆布(蔬菜)鍋底	蔬菜熬製	1200ml
麻辣鍋底	麻辣鍋底		1200ml	1628	7532
酸菜白肉鍋底	酸菜白肉湯底(酸白菜、 雞粉、高湯)		1200ml	600	6480

註：1 大匙=3 茶匙=15 毫升