

附件：各類湯圓熱量代換及運動換算表

類別		甜湯圓			鹹湯圓	無餡湯圓
口味		花生	芝麻	豆沙	鮮肉	小湯圓
每一顆	重量(克)	20	20	20	20	2.3
	熱量(大卡)	75	71	55	60	5.9
	碳水化合物(克)	9.7	9.6	9.6	6.7	1.16
	蛋白質(克)	1.02	0.8	0.8	1.64	0.078
	脂肪(克)	3.4	3.2	1.4	2.9	0.11
吃一顆相當於60公斤成人走路(4公里/小時)分鐘數		21.4	20.3	15.7	16.9	1.6
幾顆會相當於一碗白飯熱量(280大卡)		4顆	4顆	5顆	5顆	40顆

註：上述湯圓各家配方添加之油脂與糖分不盡相同，熱量有相當出入，建議民眾可逕自從食品包裝上的標示閱讀該產品熱量資訊。