

## 新聞稿附件 1、市售月餅與健康月餅熱量比一比

各式月餅		廣式月餅		傳統月餅		冰淇淋月餅		鳳梨酥	
月餅名稱 (一般 VS 改良)		雙蛋黃 廣式月餅	伍仁廣式 月餅	紅豆蛋黃 酥	養生棗泥酥	香草冰淇淋月餅	柿果子冰淇淋月餅	鳳梨酥	窯烤土鳳梨酥
每顆熱量(Kcal) (例)		790	104	199	150	241	189	199	93
每顆重量		185	50	48	65	70	100	45	30
每顆反式脂肪含量(g)		0	0	0	0	0	0	0	0
每 100 公克熱量(kcal)		427	207	415	230	345	189	443	308
每天 1 顆	7 天增加公斤數	0.72	0.09	0.18	0.14	0.22	0.17	0.18	0.08
	(中秋連假 1 週)								
消耗 1 顆	60 公斤者健走 (6 公里/小時)	2.39	0.32	0.6	0.45	0.73	0.57	0.6	0.28
	60 公斤者騎腳踏車 (10 公里/小時)	3.29	0.43	0.83	0.63	1	0.79	0.83	0.39

備註：體重增加公斤數與消耗熱量是以健康體重 60 公斤每天所需熱量 1800 大卡為基準計算

各式月餅		綠豆椪	
月餅名稱 (一般 VS 改良)		原味綠豆椪	柚香綠豆椪
每顆熱(Kcal)(例)		260	135
每顆重量		65	50
每顆反式脂肪含量(g)		0	0
每 100 公克熱量(kcal)		400	270
每天 1 顆	7 天增加公斤數	0.24	0.12
	(中秋連假 1 週)		
消耗 1 顆	60 公斤者健走 (6 公里/小時)	0.79	0.41
	60 公斤者騎腳踏車 (10 公里/小時)	1.08	0.56

備註：體重增加公斤數與消耗熱量是以健康體重 60 公斤每天所需熱量 1800 大卡為基準計算

新聞稿附件 3、「月餅 3 挑 3 食」組合

名稱	伍仁廣式月餅	白柚	無糖茶
圖像			
份量	1/2 顆(25 克)	2 片(165 克)	240 ml
熱量(kcal)	46.5	59	0
總熱量(kcal)	105.5		
健走(6 公里/小時)	18 分鐘		