



附件 1：各類市售湯圓熱量

| 類別  |          | 芝麻湯圓  | 紫糯湯圓<br>(花生) | 鮮肉湯圓  | 無餡紅白<br>小湯圓 |
|---|----------|-------|--------------|-------|-------------|
| 每<br>百<br>克                                   | 重量(克)    | 100   | 100          | 100   | 100         |
|   | 熱量(大卡)   | 351   | 362          | 298   | 257         |
|   | 碳水化合物(克) | 47.6  | 49           | 33.4  | 50.5        |
|   | 蛋白質(克)   | 4     | 4.9          | 8.2   | 3.4         |
|   | 脂肪(克)    | 16    | 16.3         | 14.6  | 4.6         |
|   | 飽和脂肪(克)  | 7.1   | 7.7          | 5.6   | 2.4         |
|   | 鈉(毫克)    | 2     | 2            | 150   | 1           |
| 每<br>顆<br>約                                   | 重量(克)    | 20    | 20           | 20    | 2           |
|   | 熱量(大卡)   | 70    | 72.4         | 59.6  | 5.1         |
|   | 碳水化合物(克) | 9.5   | 9.8          | 6.7   | 1           |
|   | 蛋白質(克)   | 0.8   | 0.98         | 1.6   | 0.07        |
|   | 脂肪(克)    | 3.2   | 3.3          | 2.9   | 0.09        |
|   | 飽和脂肪(克)  | 1.4   | 1.5          | 1.1   | 0.05        |
|   | 鈉(毫克)    | 0.4   | 0.4          | 30    | 0.02        |
| 幾顆會相當於一碗白<br>飯熱量(280 大卡)                      |          | 4 顆   | 4 顆          | 5 顆   | 54 顆        |
| 吃一顆的熱量相當於<br>60 公斤成人走路(4 公<br>里/小時)消耗的分鐘<br>數 |          | 20 分鐘 | 21 分鐘        | 17 分鐘 | 1.5 分鐘      |

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，建議民眾閱讀食品包裝上的熱量標示資訊。

## 附件 2、湯圓健康搭配建議吃法

| 名稱                                 | 芝麻湯圓  | 鮮肉湯圓  | 鹹肉絲小湯圓   | 桂花釀小湯圓  |       |
|------------------------------------|---|---|--|---|-------|
| 圖像                                 |  |  |  |  |       |
| 份量                                 | 湯圓 4 顆  | 湯圓 5 顆<br>茼蒿 50 克<br>香菇 20 克<br>青蔥 10 克<br>蔬菜湯                                    | 小湯圓 30 顆<br>肉絲 60 克<br>小白菜 50 克<br>香菇 20 克<br>蔬菜湯                                  | 小湯圓 30 顆<br>桂花釀 15 克<br>酒釀 15 克   |       |
| 營養標示                               | 熱量 (kcal)   | 280   | 316.86   | 260.68  | 219   |
|                                    | 蛋白質(g)  | 3.2   | 9.93   | 14.36   | 2.82  |
|                                    | 脂肪 (g)  | 12.8  | 14.96  | 8.02  | 2.77  |
|                                    | 碳水化合物(g)  | 38  | 36.21  | 32.4  | 45.66 |
| 吃一份的熱量相當於 60 公斤成人走路(4 公里/小時)消耗的分鐘數 | 80 分鐘   | 90.5 分鐘   | 74.5 分鐘  | 62.6 分鐘   |       |