

附件 1：各類市售湯圓熱量

類別		芝麻湯圓	紫糯湯圓 (花生)	鮮肉湯圓	無餡紅白 小湯圓
每 百 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 顆 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 飯熱量(280 大卡)		4 顆	4 顆	5 顆	54 顆
吃一顆的熱量相當於 60 公斤成人走路(4 公 里/小時)消耗的分鐘 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 茼蒿 50 克 香菇 20 克 青蔥 10 克 蔬菜湯	小湯圓 30 顆 肉絲 60 克 小白菜 50 克 香菇 20 克 蔬菜湯	小湯圓 30 顆 桂花釀 15 克 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	