

新聞稿附件 1、市售月餅熱量比一比

品項 (重量)	廣式雙黃 蓮蓉月餅 (185 克)	廣式伍仁 蛋黃月餅 (125 克)	廣式核桃 棗泥月餅 (125 克)	綠豆椪 (95 克)	滷肉 咖哩椪 (70 克)	冰淇淋 月餅 (115 克)	芋頭酥 (64 克)	烏豆沙 蛋黃酥 (55 克)	奶黃酥 (51 克)	鳳梨酥 (45 克)	
熱量(個)	790	600	485	363	312	289	245	234	220	200	
相當於多少碗飯之熱量 (每碗飯熱量 280 大卡)	2.8	2.1	1.7	1.3	1.1	1.0	0.9	0.8	0.8	0.7	
脂肪(克)	39.8	35	17.4	14.1	13.8	12.1	9.2	12	10.6	8.6	
每顆月餅脂肪含量為 WHO 每餐 建議上限多少倍 (以每餐 20 公克脂肪為上限)	2.0	1.8	0.9	0.7	0.7	0.6	0.5	0.6	0.5	0.4	
飽和脂肪(克)	8.3	11.9	4.6	4.8	0.1	6.9	3.2	4.2	4.9	5	
每顆月餅飽和脂肪含量為 WHO 每餐建議上限多少倍 (以每餐 6.67 公克飽和脂肪為上 限)	1.2	1.8	0.7	0.7	0.0	1.0	0.5	0.6	0.7	0.7	
糖(克)	95.5	28.5	34.1	51	23.7	20.4	10.2	9.4	11.1	15.5	
每顆月餅糖含量等同之方糖量 (顆)	19	6	7	10	5	4	2	2	2	3	
每顆月餅糖含量為 WHO 建議上 限多少倍 (以每日 22.5 公克游離糖為上限)	4.2	1.3	1.5	2.3	1.1	0.9	0.5	0.1	0.5	0.7	
每天 2 顆	中秋假期 1 週(7 天) 增加公斤數	1.4	1.1	0.9	0.7	0.6	0.5	0.5	0.4	0.4	
消耗 1 顆 (以 60 公斤者 為例)	走路分鐘數	144	109	88	66	57	52	45	43	40	36
	騎腳踏車分鐘數	198	150	121	91	78	72	61	59	55	50
	慢跑分鐘數	96	73	59	44	38	35	30	29	27	24

備註:

1. 以健康體重 60 公斤的成人、輕度工作者，每日所需熱量約 1800 大卡，每日游離糖之熱量依 WHO 建議不超過攝取總熱量 5% 計算，相當於不超過 90 大卡，即 22.5 公克的糖（約 4~5 顆方糖，每顆方糖含 5 公克糖，每公克糖可產生 4 大卡熱量）。
2. 以健康體重 60 公斤的成人、輕度工作者，每日所需熱量約 1800 大卡，每日脂肪之熱量依 WHO 建議不超過攝取總熱量 30% 計算，以每餐占 1/3 計算，即 10%，相當於不超過 180 大卡，即 20 公克的脂肪（每公克脂肪可產生 9 大卡熱量）。
3. 以健康體重 60 公斤的成人、輕度工作者，每日所需熱量約 1800 大卡，每日飽和脂肪之熱量依 WHO 建議不超過攝取總熱量 10% 計算，以每餐占 1/3 計算，即 3.3%，相當於不超過 60 大卡，即 6.7 公克的脂肪（每公克脂肪可產生 9 大卡熱量）。
4. 走路係以快走之時速 6 公里/小時推估（以 60 公斤者為例，運動 30 分鐘約消耗熱量 165 大卡）。
5. 騎腳踏車係以一般速度之時速 10 公里/小時推估（以 60 公斤者為例，運動 30 分鐘約消耗熱量 120 大卡）。
6. 慢跑係以時速 8 公里/小時推估（以 60 公斤者為例，運動 30 分鐘約消耗熱量 246 大卡）。