







年節零食的熱量及換算運動時間表

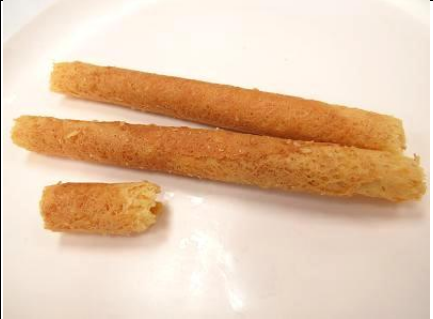

類別	品名	重量 50 公克	每單位 熱量 (大卡/單 位)	50 公克			幾份會相 當於一碗 白飯熱量 (280 大卡)
				相當於幾 份(單位)	熱量 (大卡)	相當 60 公 斤者走路 (4 公里/小 時) 分鐘數	
糖果類	花生糖		80 大卡/顆	3.3 顆	264	75.4	4 顆
	牛奶糖		20 大卡/顆	13 顆	260	74.3	14 顆



類別	品名	重量 50 公克	每單位 熱量 (大卡/單 位)	50 公克			幾份會相 當於一碗 白飯熱量 (280 大卡)
				相當於幾 份(單位)	熱量 (大卡)	相當 60 公 斤者走路 (4 公里/小 時) 分鐘數	
	牛軋糖		46.8 大卡/顆	5 顆	234	66.9	6 顆
	足球巧克力		22.9 大卡/顆	10 顆	229	65.4	12 顆


類別	品名	重量 50 公克	每單位 熱量 (大卡/單 位)	50 公克			幾份會相 當於一碗 白飯熱量 (280 大卡)
				相當於幾 份(單位)	熱量 (大卡)	相當 60 公 斤者走路 (4 公里/小 時) 分鐘數	
	金幣巧克力		28 大卡/個	8 個	224	64.0	10 個
	太妃糖		44 大卡/顆	5 顆	220	62.9	6 顆



類別	品名	重量 50 公克	每單位 熱量 (大卡/單 位)	50 公克			幾份會相 當於一碗 白飯熱量 (280 大卡)
				相當於幾 份(單位)	熱量 (大卡)	相當 60 公 斤者走路 (4 公里/小 時) 分鐘數	
	沙士糖		15.6 大卡/顆	13 顆	202.8	57.9	18 顆
	可樂糖		15.4 大卡/顆	13 顆	200.2	57.2	18 顆



類別	品名	重量 50 公克	每單位 熱量 (大卡/單 位)	50 公克			幾份會相 當於一碗 白飯熱量 (280 大卡)
				相當於幾 份(單位)	熱量 (大卡)	相當 60 公 斤者走路 (4 公里/小 時) 分鐘數	
	瑞士糖		4 大卡/顆	50 顆	200	57.1	70 顆
餅乾零食類	洋芋片		468 大卡/包 (82g)	0.6 包	280.8	80.2	0.6 包

類別	品名	重量 50 公克	每單位 熱量 (大卡/單 位)	50 公克			幾份會相 當於一碗 白飯熱量 (280 大卡)
				相當於幾 份(單位)	熱量 (大卡)	相當 60 公 斤者走路 (4 公里/小 時) 分鐘數	
	蛋捲		127 大卡/根	2.2 根	279.4	79.8	2.2 根
	炸哩炸哩		659 大卡/包 (120g)	0.4 包	263.6	75.3	0.4 包

類別	品名	重量 50 公克	每單位 熱量 (大卡/單 位)	50 公克			幾份會相 當於一碗 白飯熱量 (280 大卡)
				相當於幾 份(單位)	熱量 (大卡)	相當 60 公 斤者走路 (4 公里/小 時) 分鐘數	
	春棗		14.1 大卡/根	18 根	253.8	72.5	20 根
	巧克力花生夾心 餅		50 大卡/塊	5 塊	250	71.4	6 塊

類別	品名	重量 50 公克	每單位 熱量 (大卡/單 位)	50 公克			幾份會相 當於一碗 白飯熱量 (280 大卡)
				相當於幾 份(單位)	熱量 (大卡)	相當 60 公 斤者走路 (4 公里/小 時) 分鐘數	
	鳳梨酥		250 大卡/個	1 個	250	71.4	1 個
	仙貝		12 大卡/片	20 片	240	68.6	23 片

類別	品名	重量 50 公克	每單位 熱量 (大卡/單 位)	50 公克			幾份會相 當於一碗 白飯熱量 (280 大卡)
				相當於幾 份(單位)	熱量 (大卡)	相當 60 公 斤者走路 (4 公里/小 時) 分鐘數	
	牛軋糖餅		63.8 大卡/塊	3.6 塊	229.68	65.6	4 塊
堅果種子類	夏威夷火山豆		13.5 大卡/顆	28 顆	378	108.0	21 顆



類別	品名	重量 50 公克	每單位 熱量 (大卡/單 位)	50 公克			幾份會相 當於一碗 白飯熱量 (280 大卡)
				相當於幾 份(單位)	熱量 (大卡)	相當 60 公 斤者走路 (4 公里/小 時) 分鐘數	
	核桃		24 大卡/顆	14 顆	336	96.0	12 顆
	南瓜子(帶殼)		2.8 大卡/顆	109 顆	305.2	87.2	100 顆



類別	品名	重量 50 公克	每單位 熱量 (大卡/單 位)	50 公克			幾份會相 當於一碗 白飯熱量 (280 大卡)
				相當於幾 份(單位)	熱量 (大卡)	相當 60 公 斤者走路 (4 公里/小 時) 分鐘數	
	向日葵瓜子(帶殼)		0.9 大卡/顆	333 顆	299.7	85.6	311 顆
	杏仁果		8.3 大卡/顆	36 顆	298.8	85.4	34 顆



類別	品名	重量 50 公克	每單位 熱量 (大卡/單 位)	50 公克			幾份會相 當於一碗 白飯熱量 (280 大卡)
				相當於幾 份(單位)	熱量 (大卡)	相當 60 公 斤者走路 (4 公里/小 時) 分鐘數	
	蜜汁腰果		9.3 大卡/顆	31 顆	288.3	82.4	30 顆
	原味腰果		8.9 大卡/顆	31 顆	275.9	78.8	31 顆


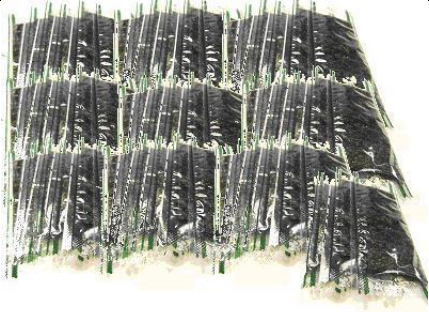
類別	品名	重量 50 公克	每單位 熱量 (大卡/單 位)	50 公克			幾份會相 當於一碗 白飯熱量 (280 大卡)
				相當於幾 份(單位)	熱量 (大卡)	相當 60 公 斤者走路 (4 公里/小 時) 分鐘數	
	原味花生		3.3 大卡/顆	83 顆	273.9	78.3	85 顆
	開心果(帶殼)		6.5 大卡/顆	42 顆	273	78.0	43 顆

類別	品名	重量 50 公克	每單位 熱量 (大卡/單 位)	50 公克			幾份會相 當於一碗 白飯熱量 (280 大卡)
				相當於幾 份(單位)	熱量 (大卡)	相當 60 公 斤者走路 (4 公里/小 時) 分鐘數	
	甘草瓜子(帶殼)		1.5 大卡/顆	167 顆	250.5	71.6	187 顆
	天公豆 (糖霜花生豆)		7 大卡/顆	33 顆	231	66.0	40 顆

類別	品名	重量 50 公克	每單位 熱量 (大卡/單 位)	50 公克			幾份會相 當於一碗 白飯熱量 (280 大卡)
				相當於幾 份(單位)	熱量 (大卡)	相當 60 公 斤者走路 (4 公里/小 時) 分鐘數	
肉魚豆乾類	薄豬肉紙		13.2 大卡/片	17 片	224.4	64.1	21 片
	蜜汁豬肉乾		89 大卡/片	2 片	178	50.9	3 片

類別	品名	重量 50 公克	每單位 熱量 (大卡/單 位)	50 公克			幾份會相 當於一碗 白飯熱量 (280 大卡)
				相當於幾 份(單位)	熱量 (大卡)	相當 60 公 斤者走路 (4 公里/小 時) 分鐘數	
	牛肉乾		65 大卡/片	2.5 片	162.5	46.4	4 片
	豆乾		10.7 大卡/塊	14 塊	149.8	42.8	26 塊

類別	品名	重量 50 公克	每單位 熱量 (大卡/單 位)	50 公克			幾份會相 當於一碗 白飯熱量 (280 大卡)
				相當於幾 份(單位)	熱量 (大卡)	相當 60 公 斤者走路 (4 公里/小 時) 分鐘數	
	魷魚絲		102 大卡/把 35g	1.4 把	142.8	40.8	2.7 把
其他類	脆紫菜		13.2 大卡/片	25 片	330	94.3	21 片

類別	品名	重量 50 公克	每單位 熱量 (大卡/單 位)	50 公克			幾份會相 當於一碗 白飯熱量 (280 大卡)
				相當於幾 份(單位)	熱量 (大卡)	相當 60 公 斤者走路 (4 公里/小 時) 分鐘數	
	海苔酥(海苔三 明治)		11.1 大卡/片	25 片	277.5	79.3	25 片
	烘培海苔		2.5 大卡/包	57 包	142.5	40.7	112 包

註：上述點心糖果等加工食品，各家配方製成之添加油脂與糖份不盡相同，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。