

## 新聞稿附件 1-7 秘訣選材吃鍋 v.s. 吃到飽火鍋

7 秘訣選材吃鍋					吃到飽火鍋				
食材	熱量 (大卡)	脂肪 (公克)	鈉含量 (毫克)	六大類食物 份數	食材	熱量 (大卡)	脂肪 (公克)	鈉含量 (毫克)	六大類食物 份數
昆布湯 2 碗 (400 毫升) 〔以 5 公克乾海帶熬製〕	11	0.1	158	—	麻辣鍋底湯 2 碗 (400 毫升)	344	20.4	1320	—
冬粉 1 束 (40 公克)	140	0	4	全穀根莖類 1 碗	泡麵(牛肉口味) 1 包 (50 公克)	238	12.4	1039	全穀根莖類 3/4 碗 (+3 茶匙油)
玉米 1/3 根 (65 公克)	70	1.6	1		油條 1/3 根 (15 公克)	86	6.4	51	
南瓜 2 小塊 (110 公克)	54	0.2	1		傳統豆腐 1 塊 (80 公克)	70	2.8	2	
傳統豆腐半塊 (40 公克)	35	1.4	1	草蝦 4 隻 (60 公克)	60	0.4	90		
草蝦 2 隻 (30 公克)	30	0.2	45	牛五花 1 盤 (160 公克)	688	64.5	72		
鴨胸肉片 3 片 (60 公克)	136	10.3	22	梅花豬 1 盤 (160 公克)	331	22.4	83		
				豆魚肉蛋類 3 份	鴨血 1 塊 (100 公克)	29	0.3	131	
					雞蛋 1 顆 (55 公克)	75	5.0	73	
加工火鍋料：無 *建議不要選用加工火鍋料				—	加工火鍋料：(小三角油豆腐 *2+魚餃*2+貢丸*2+花枝丸 *2+水晶餃*2+蝦餃*2+蟹味 棒*2+冷凍魚卵卷*2)	455	18.7	1371	—
高麗菜 1 盤 (100 公克)	23	0.1	11	蔬菜類 2.5 碟	高麗菜 1 盤 (100 公克)	23	0.1	11	蔬菜類 1.5 碟
菇類 1 盤 (100 公克)	39	0.1	1		菇類半盤 (50 公克)	20	0.05	0.5	
牛番茄半顆 (50 公克)	10	0.1	1		水果類	冰淇淋(香草) 1 球 (60 公克)	109	5.5	61
蘋果 1 顆 (140 公克)	73	0.3	7	水果類 1.5 份	可樂 (500 毫升)	255	0	35	—
百香果 1 顆 (95 公克)	32	1.2	1		調味料：(沙茶醬+醬油+辣椒 醬各 1 大匙)	134	11.2	1555	—
無糖茶水 (500 毫升)	0	0	0	—	合計	2917	170	5895	
調味料：(醬油 2 小匙+芝麻 醬 2 小匙+蔥薑蒜各 5 公克)	82	5.3	501	—					
合計	735	21	754						

「挑三『減』四」健康鍋					吃到飽火鍋				
	熱量	脂肪	鈉含量	需額外消耗的熱量		熱量	脂肪	鈉含量	需額外消耗的熱量
合計	735 大卡 (相當於 2.5 碗白飯)	21 公克 (相當於 1.5 湯匙豬油)	754 毫克 (相當於 2 公克食鹽)	0 大卡	合計	2917 大卡 (相當於 10.5 碗白飯)	170 公克 (相當於 11 湯匙豬油)	5895 毫克 (相當於 14.5 公克食鹽)	2117 大卡 (需爬 7 座 101 大樓)
建議攝取量	<p>*正常體重 60 公斤的靜態工作者之建議攝取量：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>每日建議熱量攝取 1800 大卡，每日建議脂肪攝取量上限 60 公克 (小於總熱量攝取 30%)；六大類食物建議份數為全穀根莖類 3 碗、豆魚肉蛋類 5 份、蔬菜類 3 碟、水果類 2 份、油脂類 4 茶匙 (另每天需攝取堅果種子類 1 份及低脂乳品類 1.5 杯)。</li> <li>午餐或晚餐建議熱量攝取 600~800 大卡，每餐建議脂肪攝取量 12~24 公克 (佔總熱量攝取 20~30%)，六大類食物建議份數為全穀根莖類 1 碗、豆魚肉蛋類 2~3 份、蔬菜類 1~2 碟、水果類 1~2 份、及油脂類 2~3 份。</li> <li>每日建議鈉攝取量上限 2400 毫克 (約等於 6 公克食鹽)。</li> <li>爬樓梯每小時消耗之熱量約為 504 大卡，爬 101 大樓 2046 階，1 階約需 1 秒，爬 1 座 101 大樓約耗時 35 分鐘，可消耗 294 大卡。</li> </ol> <p>食材之熱量、脂肪及鈉含量參考衛生福利部食品藥物管理署臺灣地區食品營養成分資料庫 (網址 <a href="http://www.fda.gov.tw/TC/siteList.aspx?sid=284">http://www.fda.gov.tw/TC/siteList.aspx?sid=284</a>)。</p>								

新聞稿附件 2—常見加工火鍋食材比一比

編號	名稱 (每顆重量)	熱量 (大卡)	脂肪 (公克)	鈉含量 (毫克)	鈉含量以食鹽重量表示 (公克)
1	百頁豆腐 (40 公克)	86	6.8	170	0.4
2	油條 1/3 根 (15 公克)	84	6.4	51	0.1
3	米血糕 (35 公克)	67	0.3	145	0.4
4	甜不辣 (35 公克)	61	1.6	239	0.6
5	貢丸 (20 公克)	47	3.8	116	0.3
6	日式炸豆皮 (12 公克)	46	3.9	0.1	0.0004
7	花枝丸 (25 公克)	41	0.7	114	0.3
8	水晶餃 (20 公克)	38	0.7	70	0.2
9	起司球 (20 公克)	29	0.8	104	0.3
10	冷凍小香腸 (11 公克)	27	2.0	79	0.2
11	魚餃 (9 公克)	25	1.8	60	0.2
12	蝦餃 (8 公克)	22	1.5	50	0.1
13	蛋餃 (10 公克)	18	1.4	47	0.1
14	蟹味棒 (13 公克)	15	0.04	90	0.2
15	燕餃 (9 公克)	12	0.25	40	0.1
16	冷凍魚卵卷 (8 公克)	9	0.01	66	0.2

備註：食材之熱量、脂肪及鈉含量參考衛生福利部食品藥物管理署臺灣地區食品營養成分資料庫（網址 <http://www.fda.gov.tw/TC/siteList.aspx?sid=284>）。