

新聞稿附件 1—我的餐盤聰明吃火鍋 v.s. 吃到飽火鍋

我的餐盤聰明吃火鍋					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 目視份量	食材	熱量 (大卡)	脂肪 (公克)	鈉含量 (毫克)	六大類食物 目視份量
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	—
熟冬粉 1 碗 (乾重時 30 公克)	105	—	3	全穀雜糧類 約 2 個拳頭	泡麵 1 包 (乾重時 60 公克)	284	14.8	1248	全穀雜糧類 約 2 個拳頭
南瓜 6 塊 (85 公克)	63	0.2	1						
芋頭 4 塊 (55 公克)	67	0.4	2						
傳統豆腐半塊 (40 公克)	35	1.4	1	豆魚蛋肉類 約 1 個掌心	牛五花肉片 1 盤 (100 公克)	430	40.3	45	豆魚蛋肉類 約 4 個掌心
鯛魚片 2 片 (35 公克)	39	1.3	16		豬五花肉片 1 盤 (100 公克)	360	32.9	44	
					羊後腿肉片 1 盤 (105 公克)	179	10.4	104	
					豬大腸 1 盤 (100 公克)	198	18.9	45	
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	—
高麗菜半盤 (50 公克)	12	0.1	6	蔬菜類 約 2.5 個拳頭	大白菜半盤 (50 公克) 金針菇半盤 (50 公克)	9	0.1	12	蔬菜類 約 1 個拳頭
青江菜半盤 (50 公克)	7	0.1	24						
金針菇 1/4 盤 (25 公克)	9	0.1	1						
鴻喜菇 1/4 盤 (25 公克)	8	—	1						
大白菜 1 盤 (100 公克)	17	0.3	24						

柳丁 1 顆 (130 公克)	60	0.3	4	水果類 約 1 個拳頭	巧克力冰淇淋 1 球 (60 公克)	115	6.4	48	—
無糖茶水 (500 毫升) 鮮奶 (240 毫升)	— 155	— 8.8	— 93	乳品類 1 杯	乳酸飲料 (500 毫升)	225	—	100	—
調味料: (醬油 2 茶匙 + 醋 1 茶匙 + 花生粉 1 茶匙 + 蘿 蔔泥 5 公克 + 蔥薑蒜各 5 公 克)	46	2	503	—	調味料: (沙茶醬 + 醬油 + 辣椒醬各 1 大匙)	134	11.2	1555	—
合計	634	15.1	837		合計	2752	174.2	5893	
我的餐盤聰明吃火鍋					吃到飽火鍋				
合計	熱量	脂肪	鈉含量	需額外消耗 的熱量	合計	熱量	脂肪	鈉含量	需額外消耗 的熱量
	634 大卡 (相當於 2 碗白 飯)	15.1 公克 (相當於 1 湯 匙豬油)	837 毫克 (相當於 2 公克食鹽)	0 大卡		2752 大卡 (相當於 10 碗白飯)	174.2 公克 (相當於 12 湯匙豬油)	5893 毫克 (相當於 15 公克食鹽)	2118 大卡 (需跑 83 圈 操場)
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"> 每日建議熱量攝取 1800 大卡，六大類食物建議份數為全穀雜糧類 3 碗、豆魚蛋肉類 5 份、蔬菜類 3 份、水果類 2 份、乳品類 1.5 杯、油脂類 4 茶匙及堅果種子類 1 份。 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 (占總熱量攝取 20~30%)，六大類食物建議份數為全穀雜糧類 1 碗、豆魚蛋肉類 2~3 份、蔬菜類 1~2 份、水果類 1~2 份、及油脂類 2~3 份。 每日建議鈉攝取量上限 2400 毫克 (約等於 6 公克食鹽)。 快跑 (速度：12 公里/小時) 每小時消耗之熱量約為 762 大卡，至少須跑 2.8 小時共跑完 33 公里，1 圈操場為 0.4 公里，大約須跑 83 圈操場。 <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及台灣常見食品營養圖鑑。</p>								