

附件 1、年菜列舉菜色熱量比較表

健康年菜(例)					傳統年菜(例)				
編號	菜名	重量 (g)	熱量 (kcal)	健康重點	編號	菜名	重量 (g)	熱量 (kcal)	高熱量原因
1	蔬食佛跳牆	2000	974	使用季節食蔬、山藥、芋頭、南瓜等等食材熬煮。	1	福滿佛跳牆	2480	2532	佛跳牆料多經油炸，再熬煮，油脂量高。
2	藜麥枸杞雞湯	2220	1161	使用低脂肪雞腿丁燉煮。	2	金饌熬雞湯	3000	2019	以全雞燉煮，油脂高。
3	陳紹鮮醉蝦	470	244	海鮮熱量較低。	3	筍絲富貴蹄	1500	4103	蹄膀油脂多。
4	清蒸海上鮮	600	768	使用清蒸，並加入洋蔥、白蘿蔔、紅蘿蔔、薑、蔥等。	4	富貴糖醋黃金鯧	770	1594	魚經油炸後糖醋熱量較高。
5	發財好彩頭	700	364	川燙芥菜仁、胡蘿蔔、白蘿蔔及髮菜。	5	紅燒獅子頭	800	1476	豬絞肉加工後，以勾芡及醬汁燜滷，油脂含量高。
6	荷葉菌菇飯	650	1208	以菇類入飯炊煮，未添加過多油脂。	6	富貴 XO 米糕	1000	2607	油飯用油量高、XO 醬油脂多。
7	吉祥如意水果拼盤	600	216	富含膳食纖維與營養素。	7	八寶芋泥	600	1590	加入大量糖製作。
總熱量			4935		總熱量			15921	
共 6 人份，1 人份熱量			823		共 6 人份，1 人份熱量			2654	

註：1. 外帶年菜熱量為各業者所計算之熱量

2. 以體重 60 公斤的健康體重成人為例，每日需要 1800 大卡，一餐約需 700 大卡

附件 2-列舉一人份年菜熱量及消耗熱量所需運動時間表

名稱		健康年菜	傳統年菜
平均每人一餐熱量(Kcal)		約 820 kcal	約 2600 kcal
以體重 60 公斤的健康體重成人為例，一餐約需 700 大卡。			
多餘熱量		120 kcal	1900 kcal
年假 9 天，每天吃 1 餐，增加幾公斤		+0.2 公斤	+2.2 公斤
若吃 1 餐年菜套餐，需運動多久來消耗多餘的熱量。			
消耗多餘熱量所需運動量	腳踏車(10 km/hr)時間	30 分鐘	8 小時
	快走(6 km/hr)時間	22 分鐘	5.8 小時
	慢跑(8 km/hr)時間	15 分鐘	3.9 小時
	慢跑操場圈數	6.5 圈	103 圈

註:

1. 正常體重 60 公斤的靜態工作者，每日建議熱量攝取 1800 大卡，午餐或晚餐建議熱量攝取約 700 大卡。
2. 參考國民健康署【各類運動消耗熱量表運動 30 分鐘消耗的熱量(大卡)】，以 60 公斤的人為例，騎腳踏車(10 km/hr)30 分鐘消耗 120 大卡，快走(6 km/hr)30 分鐘消耗 165 大卡，慢跑(8 km/hr)30 分鐘消耗 246 大卡。
3. 1 圈操場為 0.3 公里，慢跑一圈操場消耗約 18.45 大卡。
4. 若年假 9 天，每天吃一餐傳統年菜，60 公斤者騎腳踏車約 713 公里才可消耗多餘熱量，計算方式如下：1900 大卡/餐*9 餐/120 大卡*0.5 小時*10 公里/小時=712.5 公里。