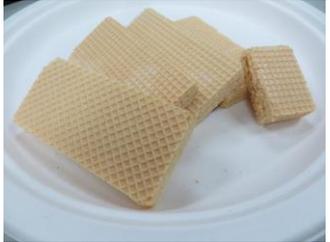


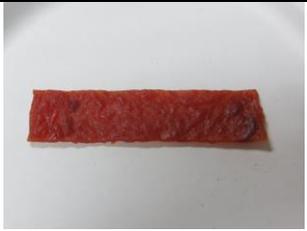
年節零食的營養成分含量

名稱 (餅乾類)	米菓條 (牛奶)	仙貝酥	雪餅	仙貝
圖片 (供參)				
每 1 個重量 (公克)	9	8	6	2.8
每 1 個熱量 (大卡)	60	42	30	13
幾個相當於 1 碗飯的熱量 (個)	4.7	6.7	9.4	21.4
每 1 個脂肪量 (公克)	4.2	2.2	1.3	0.5
每 1 個糖含量 (公克)	1.0	1.0	1.2	0.4
每 1 個鈉含量 (毫克)	18	64	22	22
名稱 (餅乾類)	牛軋餅	煎餅 (花生)	蘇打餅 (紫菜)	菜脯餅
圖片 (供參)				
每 1 個重量 (公克)	14	10	6	1
每 1 個熱量 (大卡)	64	46	31	5
幾個相當於 1 碗飯的熱量 (個)	4.4	6.1	9.2	52.1
每 1 個脂肪量 (公克)	2.6	1.5	1.6	0.3
每 1 個糖含量 (公克)	3.1	3.0	0.1	0
每 1 個鈉含量 (毫克)	69	13	14	4

名稱 (餅乾類)	蛋捲 (芝麻)	麻花	脆迪酥	方塊酥
圖片 (供參)				
每 1 個重量 (公克)	15	10	7	2
每 1 個熱量 (大卡)	86	56	33	10
幾個相當於 1 碗飯的熱量 (個)	3.3	5	8.5	29.2
每 1 個脂肪量 (公克)	5.4	3.4	1.1	0.4
每 1 個糖含量 (公克)	4.0	0.8	2.9	0.3
每 1 個鈉含量 (毫克)	13	0.3	5	0
名稱 (餅乾類)	夾心酥 (花生)	法蘭酥	捲心酥 (巧克力)	泡芙 (牛奶)
圖片 (供參)				
每 1 個重量 (公克)	12.6	11	6.3	2
每 1 個熱量 (大卡)	65	56	35	12
幾個相當於 1 碗飯的熱量 (個)	4.3	5	8	23.7
每 1 個脂肪量 (公克)	3.1	2.7	2.0	0.8
每 1 個糖含量 (公克)	3.2	2.5	2.0	0.4
每 1 個鈉含量 (毫克)	10	16	16	3

名稱 (餅乾類)	爆米花 (裹太妃糖)
圖片 (供參)	
每 1 個重量 (公克)	1.2
每 1 個熱量 (大卡)	6
幾個相當於 1 碗飯的熱量 (個)	50.1
每 1 個脂肪量 (公克)	0.2
每 1 個糖含量 (公克)	0.7
每 1 個鈉含量 (毫克)	6

名稱 (餅乾類)	巧克力酥片	榛果巧克力餅乾	巧克力餅乾條	巧克力棒
圖片 (供參)				
每 1 個重量 (公克)	35	12	7.6	3
每 1 個熱量 (大卡)	168	66	44	14
幾個相當於 1 碗飯的熱量 (個)	1.7	4.2	6.4	19.4
每 1 個脂肪量 (公克)	6.5	3.9	2.9	0.5
每 1 個糖含量 (公克)	7.9	4.8	2.4	0.8
每 1 個鈉含量 (毫克)	67	10	12	6

名稱 (肉乾/豆乾)	脆肉乾 (杏仁片)	牛肉乾	豬肉乾 (蜜汁)	豆乾 (五香)
圖片 (供參)				
	10*15 公分約 8 公克	4*6 公分約 10 公克	12*3 公分約 10 公克	12*3 公分約 8 公克
熱量 (大卡)	33	32	35	32
脂肪量 (公克)	0.8	0.7	1.0	1.5
糖含量 (公克)	2.3	1.8	3.6	0.4
相當於幾顆方糖	0.5	0.4	0.7	0.1
鈉含量 (毫克)	126	109	88	72

名稱 (魚絲/蒟蒻乾)	鱈魚絲	魷魚絲	蒟蒻乾	鱈魚芝麻夾心
圖片 (供參)				
	15 條約 10 公克	3 條約 10 公克	4 塊(3*3)約 10 公克	8 條約 10 公克
熱量 (大卡)	33	30	22	42
脂肪量 (公克)	0.2	0.1	0	1.7
糖含量 (公克)	1.8	1.6	4.4	1.3
相當於幾顆方糖	0.4	0.3	0.9	0.3
鈉含量 (毫克)	171	156	146	137

名稱 (糖果類)	水果軟糖	牛軋糖 (花生)	牛奶糖	棉花糖
圖片 (供參)				
每 1 顆重量 (公克)	6	10	5	5
每 1 顆熱量 (大卡)	25	50	21	18
每 1 顆糖含量 (公克)	4.4	3.9	3.3	2.8
相當於幾顆方糖	0.9	0.8	0.7	0.6
幾顆會超過 WHO 建議上限 (以每日 22.5 公克游離糖為上限)	約 5 顆	約 6 顆	約 7 顆	約 8 顆
名稱 (水果乾類)	芒果乾	葡萄乾	芭樂乾	
圖片 (供參)				
每 1 份重量 (公克)	20	18	18	
每 1 份熱量 (大卡)	60	60	60	
每 1 份糖含量 (公克)	13.4	10.7	7.0	
相當於幾顆方糖	2.7	2.1	1.4	
幾公克會超過 WHO 建議上限 (以每日 22.5 公克游離糖為上限)	約 35 公克	約 40 公克	約 60 公克	

備註：

1. 零食之熱量、脂肪、糖及鈉含量以包裝食品之營養標示為依據。
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，每日建議脂肪攝取量上限 60 公克（小於總熱量攝取 30%）。
3. 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）。
4. 每日建議鈉攝取量上限 2400 毫克（約等於 6 公克食鹽）。
5. 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。