

附件 1—「吃鍋 6 步驟，健康少負擔」v.s.韓式吃到飽火鍋（舉例）

「吃鍋 6 步驟，健康少負擔」健康鍋（1 人份）					韓式吃到飽火鍋（1 人份）				
食材	熱量 (大卡)	脂肪 (公克)	鈉含量 (毫克)	6 大類 食物份數	食材	熱量 (大卡)	脂肪 (公克)	鈉含量 (毫克)	6 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	湯底	昆布湯 2 碗 (400 毫升) 〔以 5 公克乾海帶熬製〕 +韓式辣椒醬 (15 公克)+ 鯷魚 (5 公克)	54	0.3	643	湯底
冬粉 1 束 (乾 40 公克)	143	0	4	全穀根莖類 (1 碗 = 4 份)	韓國年糕條 (30 公克)	65	0	5	全穀根莖類 (約 6 份)
玉米 1/3 根 (65 公克)	69	1.6	1		韓國拉麵 1 包 (拉麵 120 公克+調味料)	531	17.8	2331	
南瓜 2 小塊 (110 公克)	54	0.2	1						
傳統豆腐半塊 (40 公克)	35	1.4	1	豆魚肉蛋類 (2.5 份)	午餐肉罐頭 (100 公克)	321	28.6	1036	豆魚肉蛋類 (約 8 份)
鯛魚片 (35 公克)	38	1.3	16		豬五花肉 (200 公克)	720	65.7	87	
草蝦 2 隻 (30 公克)	30	0.2	45		雞蛋 1 顆 (65 公克)	88	5.9	90	
					板豆腐 1 塊 (100 公克)	79	3.4	8	
加工火鍋料：無 建議不要選用加工火鍋料					加工火鍋料： 起司球*2+韓式火鍋餃*2 魚餃*2+蝦餃*2+雞肉丸 *2+豆皮*2	446	26.2	603	豆魚肉蛋類 (約 5 份)及 油脂類 (約 5 份)

高麗菜 (100 公克)	24	0.2	12	蔬菜類 (3 份)	韓式泡菜 (100 公克)	42	0.4	719	蔬菜類 (2 份)
鴻喜菇 (60 公克)	17	0.1	1		金針菇 (50 公克)	19	0.2	1	
金針菇 (50 公克)	19	0.2	1		洋蔥 (40 公克)	17	0.1	1	
鮮香菇 (20 公克)	8	0.02	0.3		蔥 (10 公克)	3	0.02	0.4	
牛番茄 (40 公克)	7	0.1	1						
花椰菜 (30 公克)	6	0.04	4						
					起司 1 片 (21 公克)	63	5.2	330	乳品類
紅棗 (30 公克)	68	0.1	3	水果類 (2 份)					
枸杞 (5 公克)	16	0.03	38						
蘋果 1 顆 (140 公克)	72	0.1	2						
無糖茶水 1 杯 (500 毫升)	0	0	0		可樂 1 杯 (500 毫升)	232	0	33	
不沾醬或少量沾醬： 醬油 2 小匙 (10 毫升) + 蔥薑蒜各 5 公克	19	0.04	501						
合計	636	5.5	787		合計	2680	153.7	5888	

備註：正常體重 60 公斤的靜態工作者之建議攝取量：

1. 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 份、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）。

2. 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 份、水果類 1~2 份、及油脂類 2~3 份。
3. 每日建議**鈉**攝取量上限 **2400 毫克**（約等於 **6 公克**食鹽）。
4. 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**。
5. 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 <https://consumer.fda.gov.tw/Food/TFND.aspx?nodeID=178#>）及市售食品標示。

附件 2—常見加工火鍋食材熱量比一比

編號	名稱	每個重量 (公克)	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	豆皮	20	95	5.0	5	0.01
2	百頁豆腐	40	91	6.8	102	0.3
3	米血糕	35	65	0.3	156	0.4
4	芝麻麻吉燒	18	53	2.8	0	0
5	魚子球	20	34	2.0	107	0.3
6	起司球	20	32	1.5	128	0.3
7	鮮蝦球	20	31	1.4	88	0.2
8	魚板	20	28	0.5	173	0.4
9	韓式火鍋餃	10	28	2.1	59	0.1
10	蝦餃	8	25	1.8	35	0.1
11	魚餃	8	24	1.5	31	0.1
12	蔬菜雞肉餃	10	19	0.7	53	0.1
13	雞肉丸	10	19	1.2	44	0.1
14	魚蛋	10	10	0.2	80	0.2
15	魚卵卷	8	8	0.05	63	0.2

備註：食材之熱量、脂肪及鈉含量參考市售食品標示。