

新聞稿附件 1—我的餐盤 6 口訣過耶誕餐點 v.s. 一般耶誕大餐餐點

我的餐盤 6 口訣過耶誕餐點					一般耶誕大餐餐點				
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
<b>蔬菜湯 1 碗</b> 白蘿蔔 50 公克 新鮮昆布 10 公克	9 2	0.1 0	23 25	蔬菜類 0.5 個拳頭	<b>酥皮海鮮濃湯 1 碗</b> 濃湯 300 毫升 起酥皮 1 片(40 公克)	58 162	0.8 10.8	1040 82	— —
<b>鮮蔬橄欖油義大利麵</b> 義大利麵 (60 公克) 綠花椰 (20 公克) 甜椒 (20 公克) 蘑菇 (10 公克) 橄欖油 (10 毫升) 加碘鹽 (1 公克)	61 6 6 3 71 0	0.1 0 0 0 8 0	5 3 0 2 0 400	全穀雜糧類 約 1.5 個拳頭  蔬菜類約 0.5 個拳頭	<b>白醬通心麵</b> 通心麵 (60 公克) 白醬 (150 公克)	215 92	0.8 4.8	15 1401	全穀雜糧類 約 1.5 個拳頭
<b>香烤杏鮑菇 (50 公克)</b>	21	0.1	2	蔬菜類約 0.5 個拳頭	<b>奶油焗白菜</b> 白菜 (30 公克) 奶油 (5 公克) 刨絲乾酪 (5 公克)	5.4 37 16	0 4.1 1.1	7.2 0 27	蔬菜類約 0.1 個拳頭  乳品類約 0.2 杯
<b>迷迭香烤雞</b> 烤雞 120 公克 迷迭香粉 1 公克	280 4	17 0.2	234 0	豆魚蛋肉類約 1.5 個掌心	<b>牛小排佐黑胡椒醬</b> 牛小排 (8 盎司) 黑胡椒醬 (75 公克)	738 98	65 0	136 1585	豆魚蛋肉類約 3 個掌心
<b>優格沙拉</b> 蘿美萵苣 (30 公克) 牛番茄半顆 (50 公克)	4 10	0 0.1	6 1	蔬菜類 約 1.2 個拳頭	<b>凱薩沙拉</b> 蘿美生菜 (50 公克) 牛番茄半顆 (50 公克)	7 10	0.1 0.1	10 1	蔬菜類 約 1.2 個拳頭

苜蓿芽 (20 公克)	4	0	13	乳品類 0.25 杯 堅果種子類 1 茶 匙	苜蓿芽 (20 公克)	4	0	13	
優格 (3 大匙)	44	15	31		凱撒醬 (3 大匙)	162	14	612	
杏仁粒 (1 茶匙)	12	1	0						
蘋果半顆 (70 公克)	35.5	0	0.5	水果類 約 1 個拳頭	提拉米蘇 (60 公克)	262	20	84	—
椪柑半顆 (75 公克)	30	0.1	2						
無糖鮮奶茶				乳品類 0.75 杯	可樂 (500 毫升)	255	0	35	—
無糖茶水 (300 毫升)	0	0	0						
全脂鮮乳 0.75 杯 (180 毫 升)	113	6.5	68						
合計	715.5	48.2	815.5		合計	2121.4	121.6	5048.2	
<b>我的餐盤 6 口訣過耶誕餐點</b>					<b>一般耶誕大餐餐點</b>				
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
	715.5 大卡	48.2 公克	815.5 毫克 (相當於 2 公克食鹽)	0 大卡		2121.4 大卡	121.6 公克	5048.2 毫克 (相當於 12.5 公克食鹽)	1405.9 大卡 (需 跑約 76 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"> <li>1. 每日建議熱量攝取 1800 大卡，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%)，</li> <li>2. 每日建議鈉攝取量上限 2400 毫克 (約等於 6 公克食鹽)。</li> <li>3. 慢跑 (速度：8 公里/小時) 每小時消耗之熱量約為 492 大卡，至少須跑約 2.9 小時 (約 22.9 公里)，1 圈操場為 0.3 公里，大約需跑約 76 圈操場。</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。</p>								