

附件、各類市售蛋糕與甜點之熱量及糖含量

品項 容量	雞蛋牛奶捲 100 公克	抹茶草莓捲 90 公克	咖啡捲 65 公克	芋泥捲 70 公克	巧克力捲 65 公克	巧克力蛋糕 99 公克	草莓戚風蛋 糕 100 公克	輕乳酪蛋糕 100 公克	蜂蜜蛋糕 55 公克	
每份熱量 (大卡)	386	255	160	160	158	365	259	239	163	
相當於幾碗白飯熱量	1.4	1	0.6	0.6	0.6	1.3	0.9	0.9	0.6	
每份脂肪含量 (公克)	20.7	17.7	7.0	5.6	7.2	17.5	16.5	12.5	2.5	
每日脂肪含量為建議量上限多少倍 (以每日約為 60 公克為上限)	0.3	0.3	0.1	0.1	0.1	0.3	0.3	0.2	0.04	
每份飽和脂肪含量 (公克)	8.3	9.4	2.3	1.1	2.5	5.2	8.6	6.7	1.2	
每日飽和脂肪含量為建議量上限多少倍 (以每日約為 20 公克為上限)	0.4	0.5	0.1	0.1	0.1	0.3	0.4	0.3	0.1	
每份糖含量 (公克)	31.3	10.6	14.0	10.0	11.2	26.0	13.8	14.3	18.6	
每份糖含量等同之方糖量 (顆)	6	2	3	2	2	5	3	3	4	
每份糖含量為 WHO 建議上限多少倍 (以每日 22.5 公克游離糖為上限)	1.4	0.5	0.6	0.4	0.5	1.2	0.6	0.6	0.8	
消耗 1 份 (以 60 公斤者為例)	走路分鐘數	110	73	46	46	45	104	74	68	47
	騎腳踏車分鐘數	97	64	40	40	40	91	65	60	41
	慢跑分鐘數	47	31	20	20	19	45	32	29	20

品項 容量	特濃起司塔 110 公克	法式布蕾派 100 公克	乳酪塔 55 公克	紅豆銅鑼燒 82 公克	烤布丁 120 克	鮮奶酪 120 公克	奶油布蕾 150 公克	焦糖瑪奇朵 布丁 90 克	蜂蜜奶油鬆 餅 43 公克	
每份熱量 (大卡)	495	312	211	250	186	161	150	134	123	
相當於幾碗白飯熱量	2	1	0.8	0.9	0.7	0.6	0.5	0.5	0.4	
每份脂肪含量 (公克)	30.6	22.8	14.7	6.4	10.0	9.0	6.0	7.3	3.3	
每日脂肪含量為建議量上限多少倍 (以每日約為 60 公克為上限)	0.5	0.4	0.2	0.1	0.2	0.2	0.1	0.1	0.1	
每份飽和脂肪含量 (公克)	22.8	7.5	8.2	0.8	5.3	3.6	5.0	5.1	0.7	
每日飽和脂肪含量為建議量上限多少倍 (以每日約為 20 公克為上限)	1.1	0.4	0.4	0.04	0.3	0.2	0.3	0.3	0.04	
每份糖含量 (公克)	9.8	9.0	6.8	17.7	17.5	8.1	17.0	13.7	0.4	
每份糖含量等同之方糖量 (顆)	2	2	1	4	4	2	3	3	0.1	
每份糖含量為 WHO 建議上限多少倍 (以每日 22.5 公克游離糖為上限)	0.4	0.4	0.3	0.8	0.8	0.4	0.8	0.6	0.02	
消耗 1 份 (以 60 公斤者為例)	走路分鐘數	141	89	60	71	53	46	43	38	35
	騎腳踏車分鐘數	124	78	53	63	47	40	38	34	31
	慢跑分鐘數	60	38	26	30	23	20	18	16	15

備註：1. 熱量、脂肪、飽和脂肪及糖含量以包裝食品之營養標示為依據。

2. 正常體重 60 公斤之靜態工作者，每日所需熱量約 1800 大卡；脂肪不超過總熱量的 30%，即 540 大卡計算，脂肪不超過 60 公克，其中飽和脂肪不超過 20 公克；世界衛生組織建議各國在經過社會各界討論有共識下，游離糖攝取量不超過總熱量 5%，即 90 大卡計算，糖不超過 22.5 公克，約 4 至 5 顆方糖。
3. 走路係以慢走之時速 4 公里/小時推估（以 60 公斤者為例，運動 30 分鐘約消耗熱量 105 大卡）。
4. 騎腳踏車係以一般速度之時速 10 公里/小時推估（以 60 公斤者為例，運動 30 分鐘約消耗熱量 120 大卡）。
5. 慢跑係以時速 8 公里/小時推估（以 60 公斤者為例，運動 30 分鐘約消耗熱量 246 大卡）。