
















市售產品熱量比較表

佳節食品種類	白飯比較	運動(以60公斤成人計算快走時間)
紅心鳳梨月餅 	0.4碗 	 117大卡 21分鐘
抹茶地瓜月餅 	0.5碗 	 134大卡 24分鐘
蛋黃酥 	0.8碗 	 250大卡 45分鐘
綠豆椪 	1.3碗 	 370大卡 67分鐘
棗泥月餅 	1.5碗 	 420大卡 76分鐘

