



附件 2

市售粽子營養分析：

市售種類	重量(g)	熱量(Kcal)	烹調方式	健康小叮嚀
北部粽	180~200	320~410	將糯米與醬油拌炒，包入爆香的餡料後蒸熟	建議選一顆份量如女生拳頭大小的粽子，避免攝取太多的糯米難以消化，也不會攝取過多的熱量、油脂與鹽分。
南部粽	200~240	380~500	用生糯米包入滷好的餡料，大火水煮	
標粽	80~90	190~230	使用糯米粉做出糯米糰後包入蘿蔔乾、豆干、香菇等餡料，蒸煮	
潮州粽(鹹)	200~230	500~600	以醬油醃過的豬肉為內餡，每顆包入一塊肥肉一塊瘦肉，水煮	使用高脂肉類，吃多了除了熱量高，高飽和脂肪酸不利心血管健康。
鹼粽(不加糖)	120	140	將糯米泡鹼水，包妥後水煮，食用時依喜好淋上蜂蜜、煉乳或砂糖	煉乳、砂糖等沾醬增添粽子風味，但須注意避免攝取過多精緻糖。