

### 運動 30 分鐘所消耗的熱量(大卡)

	50 公斤	60 公斤	70 公斤	80 公斤	90 公斤
慢走(4 公里/小時)	87.5 大卡	105 大卡	122.5 大卡	140 大卡	157.5 大卡
快走(6 公里/小時)	137.5 大卡	165 大卡	192.5 大卡	220 大卡	247.5 大卡
騎腳踏車	(一般速度，10 公里/小時)	100 大卡	120 大卡	140 大卡	160 大卡
	(快速，20 公里/小時)	210 大卡	252 大卡	294 大卡	336 大卡
	(很快速，30 公里/小時)	315 大卡	378 大卡	441 大卡	504 大卡

### 運動及飲食熱量消耗表

品名	熱量 (大卡)	60 公斤者			
		慢走	快走	腳踏車一般速	腳踏車快速
				10 公里/小時	20 公里/小時
運動時間(分鐘)					
小雞塊 (92g/6 塊)	430	123	78	108	51
全糖奶茶(400c.c/1 杯)	212	61	39	53	25
薯條(125g/一份)	468	134	85	117	56
黑巧克力雪糕(80g/1 支)	233	67	42	58	28
鳳梨酥 (14g/1 個)	62	18	11	16	7
汽水(600ml/1 瓶)	252	72	46	63	30
蔥油餅(143g/2 片)	540	154	98	135	64
三合一咖啡隨身包(15g/1 包)	67	19	12	17	8
花生 (16g/20 顆)	90	26	16	23	11
海鮮個人披薩(252g)	795	227	145	199	95
蘇打餅乾(20g/3 片)	70	20	13	18	8
炸雞腿(90g/1 份)	236	67	43	59	28

\*食物熱量參考衛生福利部國民健康署-健康生活動起來手冊內容