




How many calories do you need?


---

<https://www.coolenglish.edu.tw/moodle/mod/page/view.php?id=3607>



---

eat a little ?



---

limiting  
calories  
intake.



---

How many  
calories ?



根據每日活動量及為了調整體重至健康體重，可計算每日建議攝取熱量。

每天活動量	體重過輕者 所需熱量	體重正常者 所需熱量	體重過重、肥胖者 所需熱量
輕度工作	35大卡 × 目前體重(公斤)	30大卡 × 目前體重(公斤)	20~25大卡 × 目前體重 (公斤)
中度工作	40大卡 × 目前體重(公斤)	35大卡 × 目前體重(公斤)	30大卡 × 目前體重(公斤)
重度工作	45大卡 × 目前體重(公斤)	40大卡 × 目前體重(公斤)	35大卡 × 目前體重(公斤)



# 活動量表

每天活動量	活動種類
輕度工作	大部分從事靜態或坐著的工作。 例如：家庭主婦、坐辦公室的上班族、售貨員等...
中度工作	從事機械操作、接待或家事等站立活動較多的工作。 例如：褓母、護士、服務生等...
重度工作	從事農耕、漁業、建築等的重度使用體力之工作。 例如：運動員、搬家工人等...



根據每日活動量及為了調整體重至健康體重，可計算每日建議攝取熱量。

每  
天  
活  
動  
量

體重過輕者  
所需熱量

體重正常者  
所需熱量

體重過重、肥胖者  
所需熱量

輕度工作

35大卡 × 目前體重(公斤)

30大卡 × 目前體重(公斤)

20~25大卡 × 目前體重  
(公斤)



---

check your  
healthy list



座號	姓名	性別	身高	體重	BMI
1	吳柏任	男	127.3	25.9	16.0
2	謝旻諺	男	138.5	40.0	20.9
3	李玟衡	男	137.0	28.3	15.1
4	許少韋	男	123.9	27.9	18.2
5	黃翌瑋	男	129.3	<del>28.0</del>	16.7
6	陳詩婕	女	129.3	40.0	23.9
7	陳保蓉	女	125.0	29.0	18.6

座號	姓名	性別	身高	體重	BMI
1	陳冠霖	男	136.6	34.1	18.3
2	謝睿軒	男	137.8	45.0	23.7
4	孫佩伶	女	142.0	35.0	17.4
5	陳麗綺	女	132.0	33.0	18.9
6	薛琬蓁	女	141.0	37.2	18.7
7	許茹涵	女	126.9	24.5	15.2
8	張瑀珩	女	147.5	45.0	20.7



---

healthy  
weight?

# 兒童及青少年生長身體質量指數 (BMI) 建議值

102年6月11日公布

BMI=體重(公斤)/身高<sup>2</sup>(公尺<sup>2</sup>)

年紀	男性				女性			
	過輕 BMI <	正常範圍 BMI 介於	過重 BMI ≥	肥胖 BMI ≥	過輕 BMI <	正常範圍 BMI 介於	過重 BMI ≥	肥胖 BMI ≥
0.0	11.5	11.5-14.8	14.8	15.8	11.5	11.5-14.7	14.7	15.5
0.5	15.2	15.2-18.9	18.9	19.9	14.6	14.6-18.6	18.6	19.6
1.0	14.8	14.8-18.3	18.3	19.2	14.2	14.2-17.9	17.9	19.0
1.5	14.2	14.2-17.5	17.5	18.5	13.7	13.7-17.2	17.2	18.2
2.0	14.2	14.2-17.4	17.4	18.3	13.7	13.7-17.2	17.2	18.1
2.5	13.9	13.9-17.2	17.2	18.0	13.6	13.6-17.0	17.0	17.9
3.0	13.7	13.7-17.0	17.0	17.8	13.5	13.5-16.9	16.9	17.8
3.5	13.6	13.6-16.8	16.8	17.7	13.3	13.3-16.8	16.8	17.8
4.0	13.4	13.4-16.7	16.7	17.6	13.2	13.2-16.8	16.8	17.9
4.5	13.3	13.3-16.7	16.7	17.6	13.1	13.1-16.9	16.9	18.0
5.0	13.3	13.3-16.7	16.7	17.7	13.1	13.1-17.0	17.0	18.1
5.5	13.4	13.4-16.7	16.7	18.0	13.1	13.1-17.0	17.0	18.3
6.0	13.5	13.5-16.9	16.9	18.5	13.1	13.1-17.2	17.2	18.8
6.5	13.6	13.6-17.3	17.3	19.2	13.2	13.2-17.5	17.5	19.2
7.0	13.8	13.8-17.9	17.9	20.3	13.4	13.4-17.7	17.7	19.6
7.5	14.0	14.0-18.6	18.6	21.2	13.7	13.7-18.0	18.0	20.3
8.0	14.1	14.1-19.0	19.0	21.6	13.8	13.8-18.4	18.4	20.7
8.5	14.2	14.2-19.3	19.3	22.0	13.9	13.9-18.8	18.8	21.0
9.0	14.3	14.3-19.5	19.5	22.3	14.0	14.0-19.1	19.1	21.3
9.5	14.4	14.4-19.7	19.7	22.5	14.1	14.1-19.3	19.3	21.6
10	14.5	14.5-20.0	20.0	22.7	14.3	14.3-19.7	19.7	22.0
10.5	14.6	14.6-20.3	20.3	22.9	14.4	14.4-20.1	20.1	22.3
11	14.8	14.8-20.7	20.7	23.2	14.7	14.7-20.5	20.5	22.7

## 兒童及青少年生長身體質量指數 (BMI) 建議值

102年6月11日公布

BMI=體重(公斤)/身高<sup>2</sup>(公尺<sup>2</sup>)

男性					女性			
年紀	過輕	正常範圍	過重	肥胖	過輕	正常範圍	過重	肥胖
	BMI <	BMI 介於	BMI ≥	BMI ≥	BMI <	BMI 介於	BMI ≥	BMI ≥
5-9	17.7	17.7-22.7	22.7	22.7	17.1	17.1-22.0	22.0	22.0
10	14.5	14.5-20.0	20.0	22.7	14.3	14.3-19.7	19.7	22.0



---

between

14-20



---

How many  
calories ?



根據每日活動量及為了調整體重至健康體重，可計算每日建議攝取熱量。

每  
天  
活  
動  
量

體重過輕者  
所需熱量

體重正常者  
所需熱量

體重過重、肥胖者  
所需熱量

輕度工作

$35 \text{大卡} \times \text{目前體重(公斤)}$

$30 \text{大卡} \times \text{目前體重(公斤)}$

$20 \sim 25 \text{大卡} \times \text{目前體重(公斤)}$



# Healthy weight

---

○ 30 x 體重



overweight

---

○ 25 x 體重



underweight

---

○ 35 x 體重



---

○ <https://www.youtube.com/watch?v=V-ierVtrT3Y>

○ 運動也可以幫忙減重



---

Let us check  
how many  
calories do you  
need? 🌻



根據每日活動量及為了調整體重至健康體重，可計算每日建議攝取熱量。

每天活動量	體重過輕者 所需熱量	體重正常者 所需熱量	體重過重、肥胖者 所需熱量
輕度工作	35大卡 × 目前體重(公斤)	30大卡 × 目前體重(公斤)	20~25大卡 × 目前體重 (公斤)
中度工作	40大卡 × 目前體重(公斤)	35大卡 × 目前體重(公斤)	30大卡 × 目前體重(公斤)
重度工作	45大卡 × 目前體重(公斤)	40大卡 × 目前體重(公斤)	35大卡 × 目前體重(公斤)

## 活動量表

每天活動量	活動種類
輕度工作	大部分從事靜態或坐著的工作。 例如：家庭主婦、坐辦公室的上班族、售貨員等...
中度工作	從事機械操作、接待或家事等站立活動較多的工作。 例如：褓母、護士、服務生等...
重度工作	從事農耕、漁業、建築等的重度使用體力之工作。 例如：運動員、搬家工人等...

美X美早餐店  
 奶茶熱量：65kcal  
 火腿三明治熱量：231.5kcal  
 總匯三明治熱量：329kcal  
 鮪魚三明治熱量：287.5kcal  
 肉鬆蛋三明治熱量：301.15kcal  
 蛋餅熱量：520kcal  
 鮮乳熱量：150kcal  
 巧克力土司熱量：194.6kcal  
 火腿蛋三明治熱量：262.4kcal  
 香雞堡熱量：420kcal  
 綠豆沙牛乳熱量：142.5kcal  
 花生土司 熱量：230kcal  
 草莓土司熱量：180kcal  
 咖啡牛奶熱量：93.8kcal  
 柳橙汁熱量：40kcal  
 煎餃(十個)熱量：910.8kcal  
 雞蛋 1個 78 kcal

西式早點熱量表  
 火腿蛋三明治：熱量262大卡  
 豬肉漢堡：一個 熱量420大卡  
 中杯奶茶：一杯 熱量112大卡  
 火腿三明治熱量：231.5kcal  
 總匯三明治熱量：329kcal  
 鮪魚三明治熱量：287.5kcal  
 肉鬆蛋三明治熱量：301.15kcal  
 蛋餅熱量：520kcal  
 巧克力土司熱量：194.6kcal  
 火腿蛋三明治熱量：262.4kcal  
 香雞堡熱量：420kcal  
 花生土司 熱量：230kcal  
 草莓土司熱量：180kcal  
 奶油吐司：1 1 7大卡/片  
 火腿沙拉三明治：2 1 0大卡/一個  
 冰島鱈魚三明治：3 7 3大卡/一個

乳製品  
 全脂鮮乳：一盒236克 熱量148大卡 無糖豆漿140卡  
 低脂鮮乳：一盒236克 熱量114大卡  
 果汁牛奶：一盒236克 熱量148大卡  
 低脂優酪乳：一罐250克 熱量198大卡  
 原味優酪乳：一罐250克 熱量215大卡  
 包子饅頭的熱量  
 花捲 1個 300 芋香饅頭 1個 200  
 肉包 1個 225 山東饅頭 1個 445  
 菜包 1個 200 筍香大肉包 1個 250  
 培根包 1個 218 蔥燒牛肉包 1個 267  
 銀絲捲 1個 230 精緻肉燥包 1個 234  
 豆沙包 1個 215 山樂核桃包 1個 240  
 叉燒包 1個 263 日式豆沙包 1個 241  
 芝麻包 1個 280 奇美鮮肉包 1個 195  
 鮮肉包 1個 270  
 素菜包 1個 202

日常外食類	奶酥麵包	一個	450
	三明治	一個	450
	奶油蛋糕	一小塊	320
	起士	一片	80
	蘇打餅乾	一片	25
	蘋果派	一個	280
	甜甜圈	一個	150
	布丁	一個	160
	冰淇淋	一杯	280
	香腸	一條	450
	魷魚羹麵	一小碗	500
	牛肉麵	一小碗	550
	速食麵	一小碗	350
速食麵	一大碗	580	

早餐		冰品飲料	
豆漿	1杯 190 卡	奶茶	1杯 80 卡
米漿	1杯 145 卡	蜜茶	500g 252 卡
燒餅	1個 214 卡	蛋蜜汁	1杯 140 卡
油條	1條 226 卡	柳丁汁	1杯 160 卡
碗糕	1個 370 卡	冬瓜茶	1杯 186 卡
飯糰	1個 281 卡	愛玉冰	1碗 43 卡
蛋餅	1份 380 卡	粉圓冰	1碗 300 卡
甜餅	1個 320 卡	酸梅冰	1杯 140 卡
刈包	1份 566 卡	燒仙草	1杯 230 卡
潤餅	1份 225 卡	燒布丁	1杯 174 卡
稀飯	1碗 140 卡	仙草茶	1杯 150 卡
肉鬆	10g 50 卡	杏仁奶	1杯 150 卡
肉粽	1個 370 卡	香豆奶	1杯 150 卡
蘿蔔糕	1塊 90 卡	薈仁漿	1杯 150 卡
小籠包	1個 120 卡	梅子綠茶	1杯 170 卡
水煎包	1個 308 卡	泡沫紅茶	1杯 60 卡
鹹豆漿	1碗 190 卡	珍珠奶茶	500g 240 卡
薈仁漿	1杯 150 卡	椰果奶茶	500g 208 卡
醃蘿蔔	15g 10 卡	蜂蜜奶茶	500g 369 卡
小米粥	1碗 210 卡	木瓜牛奶	500g 260 卡
地瓜粥	1碗 210 卡	巧克力奶茶	500g 439 卡
日式蔬菜燒餅	1份 330 卡	綠豆沙牛乳	500g 310 卡

五穀根莖類	食物	單位	大卡
	白飯	200g	316
	紅豆	200g	262
	麵條	200g	620
	玉米	200g	268
	芋頭	200g	220
	番薯	200g	212
	馬鈴薯	200g	160
	豬肉	60g	208
	牛肉	60g	80

蔬菜類	食物	單位	大卡
	青菜類	100g	20
	豌豆仁	100g	94
	黃豆芽	100g	45
	四季豆	100g	100
	胡蘿蔔	100g	37
	蘿蔔	100g	24
	洋蔥	100g	38
	青椒	100g	26
	茄子	100g	18

食物	三單位	大卡
鮮肉包	一個	200
饅頭	一大個	270
水餃	一個	50
燒餅油條	一套	380
煎蘿蔔糕	4小塊	360
炸臭豆腐	一份	360
炸春捲	一條	180
豬血糕	一塊	200
蛋餅	一份	380
煎荷包蛋	一個	120
漢堡	一個	540
炸薯條	一小包	280
吐司麵包	一片	70

熱飲

餐點	size	熱量(大卡)
熱巧克力		140
那堤	小	120
	中	160
玉米湯	大	100
	小	150
卡布奇諾	小	100
	中	140
焦糖熱奶茶	小	35
	中	70
經典美式咖啡	小	5
	中	10
亞美利加諾	小	5
	中	10

## 五穀類

-- 請選擇 --
-- 請選擇 --
白飯1碗(263)
米粉(乾)100g(360)
蛋麵(乾)100g(372)
河粉 100g(203)
通心粉(乾)100g(368)
意大利粉 100g(363)
公仔麵1個(250)
伊麵1個(404)
烏冬 100g(100)
上海麵100g(356)
麵線 100g(330)
粉絲 100g(350)
燕麥片 100g(389)

## 脂肪類

-- 請選擇 --
-- 請選擇 --
牛油1oz(216)
豬油1oz(270)
植物牛油1oz(216)
植物油1oz(265)
花生油1oz(265)
粟米油1oz(270)
葵花子油1oz(240)
芝士1oz(96)
脫脂芝士1oz(11)
鮮奶油1oz(85)

## 肉類

-- 請選擇 --
-- 請選擇 --
牛肉100g(114)
免治牛肉(淨瘦肉)100g(450)
免治牛肉(半肥瘦)100g(260)
漢堡牛扒 100g(300)
鹹牛肉100g(240)
雞肉100g(100)
燒雞100g(195)
白切雞100g(198)
豬肉100g(123)
煎豬扒100g(451)
燒豬脾100g(317)
香腸100g(326)
煎煙肉100g(674)
火腿100g(389)
午餐肉100g(335)
燒羊脾 100g(355)

## 海產類

-- 請選擇 --
-- 請選擇 --
魚柳100g(95)
三文魚100g(130)
鰻魚100g(340)
鱈魚100g(75)
比目魚100g(90)
秋刀魚100g(240)
黃花魚100g(62)
蝦肉100g(90)
蜆肉100g(50)
龍蝦100g(100)
帶子100g(100)
墨魚100g(50)
蟹肉100g(90)
蝦米100g(195)
罐頭沙甸魚(335)
罐頭吞拿魚(油浸)100g(200)
罐頭吞拿魚(鹽水)100g(100)

## 蔬菜/蛋類

-- 請選擇 --
-- 請選擇 --
蔥100g(47)
洋蔥100g(35)
大蒜100g(40)
馬蹄100g(68)
菜心100g(20)
白菜100g(17)
通菜100g(20)
大芥菜100g(20)
椰菜(熟)100g(15)
西蘭花(熟)100g(18)
椰菜花(熟)100g(29)
莧菜(熟)100g(40)
露筍(熟)100g(15)
番茄(熟)100g(20)
苦瓜(熟)100g(12)
青豆(熟)100g(68)
荷蘭豆(熟)100g(32)
青椒(熟)100g(14)
西芹(熟)100g(5)

白粥1碗(88)
潮州粥1碗(132)
碎肉粥1碗(165)
魚片粥1碗(234)
及第粥1碗(270)
皮蛋瘦肉粥1碗(260)
鮮牛肉粥1碗(247)
艇仔粥1碗(260)
柴魚花生豬肉粥1碗(300)
炒麵1碟(911)
淨米粉1碗(173)
牛肉麵1碗(470)
排骨麵1碗(480)
肉絲麵1碗(400)
水餃麵1碗(360)
墨丸麵1碗(316)
牛腩麵1碗(480)
魚蛋粉1碗(320)
牛丸麵1碗(426)

白麵飽1片(75)
全麥麵飽1片(65)
法國麵飽1片(44)
意大利麵飽1片(83)
合桃方包1片(130)
軟豬仔包1個(169)
芝麻麥包1個(94)
芝麻包1個(169)
麥包1個(94)
餐包1個(150)
朱古力榛子包1個(151)
腸仔包1個(160)
午餐肉包1個(213)
吞拿魚包1個(134)
叉燒包1個(194)
芝士火腿粟米包1個(295)
Pizza麵包1個(300)
菠蘿包1個(235)
雞尾包1個(221)




白飯470克=658卡  
蛋1顆=70卡  
油約15cc=135卡  
蝦仁 30克 =70卡







---

麥當奴食品	量	cal
煙肉蛋漢堡	1個	290
熱香餅	1個	410
炒蛋	1個	140
脆薯餅	1個	130
豬柳蛋漢堡	1個	440
豬柳漢堡	1個	370
漢堡飽	1個	260
芝士漢堡	1個	310
仔堡	1個	410
雙層芝士漢堡	1個	520
巨無霸	1個	560
魚柳飽	1個	440
麥香雞	1個	490
麥樂雞	1個	290

- 
- 
- 熱量過剩是發胖的重要原因，控制熱量在一定程度上可以達到減肥的目的。但如果認為限制熱量可以減肥，於是從控制熱量入手，無休止地限制下去，無法保證最低限度的熱量攝入，就會使人出現疲勞、頭暈、目眩和貧血等現象。這些都是輕度營養失調的症狀。所以適當運動有助於控制熱量。

- 
- We control our weight by limiting calories intake.
  - 人們藉著控制攝入的熱量來控制體重
  - Each weight loss, it absorb equals 7700 kilocalories, but the total intake per person should not be less than 1200 kilocalories one day.
  - 每減重1Kg，應減少約7700大卡的熱量，但是每人每天的熱量總攝取量不宜少於1200大卡。



- 
- What happen in the vedio?
  - Why does the woman eat a little ? 
  - How about you?
  - Now, check your healthy list..... 
  - Is your weight the right weight? 
  - Let us check how many calories do you need? 
  - Show me your worksheet “what did you eat last week?”.
  - Choose one day and calculate calories.