

食物熱量

下表為豆漿、吐司麵包與火腿三種食物的營養成分表：

食物名稱	豆漿		吐司麵包（七片裝）		火腿（十片裝）	
營養成分表	每一份量	100 公克	每一份量	54.6 公克	每一份量	18 公克
	本包裝含	5 份	本包裝含	7 份	本包裝含	10 份
	每份		每份		每份	
	熱量	58 大卡	熱量	157.8 大卡	熱量	153 大卡
	蛋白質	3.6 公克	蛋白質	5.3 公克	蛋白質	16 公克
	脂肪	2.0 公克	脂肪	3.4 公克	脂肪	5 公克
	碳水化合物	6.4 公克	碳水化合物	6.5 公克	碳水化合物	11 公克
鈉	15.7 毫克	鈉	191.7 毫克	鈉	1012 毫克	

問題 1 (1 分)：

若攝取相同重量的食物時，吃哪一種食物的熱量最高呢？

問題 2 (1 分)：

若將整份包裝的內容物全部吃完，從哪一種食物攝取到的熱量最高？

問題 3 (1 分)：

小美希望自己的早餐熱量攝取值在 390~400 大卡左右。請你為小美設計一份包含以上三種食物的早餐內容，並寫出其熱量攝取總值。

問題 4 (1 分)：

吃完早餐後，小美想利用「至多兩小時」的時間進行活動，以消耗早餐攝取的熱量。請參考以下各活動的熱量消耗資訊，為小美規劃可從事的活動。

項目	時間	消耗熱量	項目	時間	消耗熱量	項目	時間	消耗熱量
游泳	30 分	518 大卡	打掃	30 分	114 大卡	睡午覺	30 分	24 大卡
泡澡	30 分	84 大卡	跳繩	30 分	224 大卡	爬樓梯	30 分	141 大卡