

## 健康卡路里

透過均衡飲食，就可以吃到符合人體所需的熱量和各種營養，行政院衛福部國民健康署提供了常見臺灣市售食物熱量簡易表，並且根據不同的工作性質提供了正常體重下每人每日應攝取的熱量簡易計算方式，如圖所示：

食物名稱	熱量(大卡)	食物名稱	熱量(大卡)
豬肉漢堡	400(大卡/1 個)	荷包蛋	118(大卡/1 個)
起司加蛋漢堡	470(大卡/1 個)	蘿蔔絲餅	249(大卡/1 個)
鮪魚漢堡	350(大卡/1 個)	油條	249(大卡/1 支)

根據每日活動量，可計算所需熱量。	
每天活動量	體重正常者所需熱量
輕度(靜態或坐著)工作	30 大卡×目前體重 (公斤)
中度(機械操作)工作	35 大卡×目前體重 (公斤)
重度(農耕.漁業或建築)工作	40 大卡×目前體重 (公斤)

問題 1 (2 分)：

早晨傑克到早餐店買早餐，看到牆上標示著 A、B 兩種組合套餐，其中 A 套餐包含了一個鮪魚漢堡、一份薯條和一杯柳橙汁，B 套餐包含了一個蘿蔔絲餅、一個荷包蛋和一杯柳橙汁。

若已知 A 套餐提供之總熱量為 710 大卡，B 套餐提供之總熱量為 477 大卡。若一份薯條熱量為  $x$  大卡，一杯柳橙汁熱量為  $y$  大卡，請問一份薯條熱量為多少大卡？

問題 2 (2 分)：

小琳從事銀行櫃檯業務，屬輕度工作類型。為了提供客戶良好的外在專業形象，小琳對每天自己所吃的食物進行總量管控，體重長時間維持在 50 公斤，屬正常範圍。年終春節尾牙當天早餐和中餐已攝入的熱量紀錄為 830 大卡，若已知晚宴中小琳所吃進去的肉類主食共 365 大卡，假設飯後甜點一塊蛋糕和兩球冰淇淋的熱量總和為  $x$  大卡，則  $x$  最多為多少大卡時可使小琳符合每日所需攝取之熱量上限？