幸福健康晚餐食譜

健康好菜。自己動手做

Happiness

嘉義市政府衛生局 編印

營養師的叮嚀

如何吃得健康除了應具有正確的飲食觀念及良好的飲食習慣外，提供下列幾項健康飲食選擇原則：

1. 依據新版飲食指南，均衡攝取六大類食物。
2. 把握少油、少鹽、少糖的飲食原則，如選用清蒸、滷製的烹調方式製作的菜餚、以新鮮食材取代醃漬類食品。
3. 多喝白開水或是無糖飲料來取代含糖飲料。
4. 可多食用富含膳食纖維的食物，如全穀類及各種蔬菜水果，這些食物也含豐富的維生素和植化素對身體很有益處等，並依照個人的食量均衡適量攝取，避免暴飲暴食攝取過多熱量，讓大家共同輕鬆地落實健康飲食生活化。

天天美味
道道健康！

Sunday
Monday
Tuesday
Wednesday
Thursday
Friday
Saturday

週一菜單
Monday

- 胚芽米飯 P6
- 羅蔓蘋果雞丁沙拉 P7
- 烤香魚 P8
- 涼拌豆腐 P9
- 油醋菜豆 P10
- 冬瓜薑絲湯 P11
- 飯後水果—西瓜 P12

胚芽米飯

熱量	275.0大卡
蛋白質	6.2公克
脂肪	2.2公克
醣類	57.6公克

標示為每人份

材料/

胚芽米　80.0公克

作法/

將胚芽米洗淨後加水煮熟。

營養小叮嚀

胚芽米每100公克含鉀258毫克、鈣10毫克、鎂10毫克、鎂106毫克、磷284毫克、富含菸鹼素5.05毫克、亞麻油酸729毫克建議可多食用。

蘿蔓蘋果雞丁沙拉

熱量	165.3大卡
蛋白質	8.8公克
脂肪	9.3公克
醣類	11.6公克

標示為每人份

材料/

蘿蔓葉	100.0公克
雞　丁	30.0公克
蘋果丁	40.0公克
松　子	5.0公克
橄欖油	5.0公克
紅甜椒	10.0公克

作法/

1.蘿蔓葉洗淨後留2葉包裹沙拉，其餘切絲備用。
2.雞丁加鹽少許炒熟熱。
3.加入洗淨並切丁之其它材料拌勻即可。

營養小叮嚀

松子每100公克熱量677大卡，蛋白質16.6公克、膳食纖維4.2公克、鈣14.9毫克，鎂269.9毫克、鐵5.2毫克、鋅6.6毫克、亞麻油酸35350毫克。

烤香魚

熱量	50.7大卡
蛋白質	6.6公克
脂肪	2.7公克
醣類	0.0公克

標示為每人份

材料/
香魚1條　35.0公克

作法/
將香魚洗淨，烤熟即可。

營養小叮嚀

香魚每100克含蛋白質18.5克、維生素E 5.06毫克、EPA 130.6毫克、DHA 547.2毫克、膽固醇 96.2毫克。

涼拌豆腐

熱量	35.9大卡
蛋白質	3.4公克
脂肪	1.9公克
醣類	1.3公克

標示為每人份

材料/

盒裝豆腐	70.0公克
蔥花	2.0公克
醬油	2.0公克

作法/

將豆腐用冷開水沖洗後，灑上蔥花加入少許醬油。

營養小叮嚀

豆腐完全不含膽固醇，每100公克含亞麻油酸1422毫克，是優良蛋白質來源。

油醋菜豆

熱量	49.5大卡
蛋白質	1.6公克
脂肪	3.1公克
醣類	3.8公克

標示為每人份

材料/

菜豆	70.0公克
大蒜	2.0 瓣
橄欖油	3.0公克
純米醋	3.0公克

作法/

1.菜豆洗淨燙熟。
2.大蒜切末加入菜豆。
3.加入油醋拌勻。

營養小叮嚀

菜豆中文俗名又稱為敏(雲/芸/粉/醜)豆；每100公克含膳食纖維2.5克、鉀282毫克、鈣86毫克、鎂30毫克、鐵2.1毫克。

冬瓜薑絲湯

熱量	23.8大卡
蛋白質	0.9公克
脂肪	0.2公克
醣類	4.6公克

標示為每人份

材料/

冬瓜	55.0公克
薑絲	5.0公克
水	300.0ＣＣ
枸杞	5.0公克

作法/

1.冬瓜洗淨去皮切片。
2.加水煮沸，加入冬瓜、薑絲煮軟，加入鹽少許即可。

營養小叮嚀

冬瓜中文俗名又稱白瓜、東瓜、枕瓜、水芝、地芝；每100公克含膳食纖維1.1公克。

飯後水果 西瓜

熱量	56.6大卡
蛋白質	1.3公克
脂肪	0.2公克
醣類	12.4公克

標示為每人份

材料/

西瓜	210公克

作法/

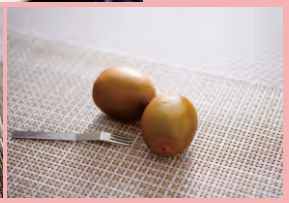
西瓜切片即可。

營養小叮嚀

每100公克含維生素A 347IU、維生素C 6.7毫克、鉀108毫克。

週二菜單
Tuesday

- 芝麻飯 P14
- 清蒸檸檬鱈魚 P15
- 蕃茄腰果豆腐 P16
- 綜合菇煎蛋 P17
- 麻醬油菜 P18
- 蓮藕枸杞湯 P19
- 飯後水果—奇異果 P20



芝麻飯

熱量	293.0大卡
蛋白質	6.8公克
脂肪	4.9公克
醣類	55.5公克

標示為每人份

材料/

白米	70.0公克
芝麻	2.0公克

作法/

1.米洗淨後加入適量的水放入電鍋，電鍋的外鍋 1 杯水，電鍋自動跳起即完成。
2.撒上芝麻。

營養小叮嚀

黑芝麻每100公克營養很豐富喔！
含維生素E27.63毫克、鈣1757毫克、鎂357毫克、鐵10.5毫克、亞麻油酸24078毫克。

清蒸檸檬鱈魚

熱量	117.1大卡
蛋白質	14.7公克
脂肪	5.9公克
醣類	1.3公克

標示為每人份

材料/

鱈魚	87.0公克
檸檬	8.0公克
薑絲	0.3公克
蔥絲	0.2公克

作法/

1.先將檸檬洗淨後切薄片備用。
2.再將鱈魚洗淨放入盤中。
3.灑上薑絲與蔥末。
4.放入電鍋蒸熟即可。

營養小叮嚀

魚類和常見的牲畜肉類最大不同點在於，魚類所含的脂肪較少，水分較多。魚肉含有豐富的蛋白質，因為魚肉蛋白質纖維結構較短所以較好消化且魚肉的脂肪中含有優質不飽和脂肪酸Omega-3。

蕃茄腰果豆腐

熱量	70.8大卡
蛋白質	2.2公克
脂肪	5.2公克
醣類	3.8公克

標示為每人份

材料/

紅蕃茄	50.0公克
豆腐	20.0公克
熟腰果	4公克
油	2.5公克
鹽	0.2公克
巴西利	1.0 朵

作法/

1.將紅番茄、豆腐切丁備用。
2.蕃茄先在鍋中以微火油炒。
3.加入豆腐及鹽拌炒。
4.起鍋擺盤，灑上腰果即可。
5.巴西利擺盤。

營養小叮嚀

紅番茄每100公克含維生素A 658IU、維生素C 14.8毫克，亦是良好的茄紅素來源。

綜合菇煎蛋

熱量	152.4大卡
蛋白質	9.0公克
脂肪	10.8公克
醣類	4.8公克

標示為每人份

材料/

金針菇	30.0公克
乾香菇	30.0公克
杏鮑菇	20.0公克
雞蛋	1.0 顆
油	5.0公克
鹽	0.2公克

作法/

1.將金針菇洗淨切段，乾香菇及杏鮑菇洗淨切薄片備用。
2.將雞蛋打在不銹鋼中，加入綜合菇及鹽攪拌均勻。
3.熱油鍋準備煎綜合菇蛋。
4.綜合菇蛋煎至熟後，起鍋成盤即可。

營養小叮嚀

香菇每100公克胺基酸總量1881毫克、菸鹼素3.05毫克、B2 0.24毫克 B6 0.17毫克
建議每日可食用一份(100公克)之綜合菇類。

麻醬油菜

熱量	42.1大卡
蛋白質	2.1公克
脂肪	2.9公克
醣類	1.9公克

標示為每人份

材料/

油菜　70.0公克
芝麻醬　1.0茶匙

作法/

1.油菜洗淨後，切段入滾水（加少許鹽巴）川燙，至翠綠後撈出。
2.油菜盛入盤中，淋上芝麻醬即可。

營養小叮嚀

油菜中文俗名油菜心、胡菜、苔菜、油菜子等。
每100公克含維生素A 4075IU、維生素E1.05毫克、維生素C31.3毫克、膳食纖維1.3公克。綠色季節性蔬菜鼓勵多變換，以獲得多種營養素。

蓮藕枸杞湯

熱量	53.8大卡
蛋白質	1.5公克
脂肪	0.2公克
醣類	11.5公克

標示為每人份

材料/

蓮藕	50.0公克
枸杞	4.0公克
鹽	0.2公克

作法/

1.蓮藕洗淨去皮後，切片備用。
2.將蓮藕、枸杞與薑絲放入鍋中加入適量水份煮至熟透再調味即可。

營養小叮嚀

蓮藕每100公克含鉀333毫克、鈣22毫克、鎂15毫克、維生素C35.4毫克、胺基酸總量為1671毫克。

飯後水果 奇異果

熱量	60.0大卡
蛋白質	1.3公克
脂肪	0.3公克
醣類	12.9公克

標示為每人份

材料/
奇異果 110.0公克

作法/
奇異果去皮切成塊狀即可。

營養小叮嚀

奇異果俗稱獼猴桃。
每100公克含鉀301毫克、鈣25毫克、鎂12毫克、維生素A119IU、維生素E1.85毫克、維生素C76.3毫克、膳食纖維2.4公克。

週三菜單
Wednesday

- 紫米五穀飯 P22
- 紫洋蔥蒸鮮魚 P23
- 地瓜豆腐泥 P24
- 開心花椰菜 P25
- 涼拌什錦菇 P26
- 青蔬海帶湯 P27
- 飯後水果—柳橙 P28

紫米五穀飯

熱量	218.2大卡
蛋白質	5.2公克
脂肪	2.6公克
醣類	43.5公克

標示為每人份

材料/

紫　米	20公克
五穀米	40公克

作法/

水與(紫米、五穀米)之比例為1.2:1
煮熟即可。

營養小叮嚀

糙米每100公克含蛋白質7.5公克、膳食纖維2.8公克、鈣11.6毫克、鎂89.8毫克、磷225毫克、鐵0.9毫克、鋅2.64毫克、菸鹼素3.4毫克，建議每日主食有1/3是來自全穀類，可補充膳食纖維，多種維生素及礦物質。

紫洋蔥蒸鮮魚

熱量	101.2大卡
蛋白質	12.2公克
脂肪	4.8公克
醣類	2.3公克

標示為每人份

材料/

鮮　魚	70.0公克
黑豆豉	10.0公克
蔥　絲	10.0公克
薑　絲	10.0公克
紫洋蔥	20.0公克

作法/

鮮魚淋上黑豆豉醬料，放一點蔥絲、薑絲，紫洋蔥舖底置入電鍋中蒸熟即可。

營養小叮嚀

紫洋蔥每100克含膳食纖維1.46克、鉀116.1毫克、鈣19.6毫克、鎂7.8毫克、維生素C 4.7毫克。

地瓜豆腐泥

熱量	132.7大卡
蛋白質	7.9公克
脂肪	2.3公克
醣類	20.1公克

標示為每人份

材料/

板豆腐	60.0公克
地　瓜	40.0公克
豌豆仁	適量

作法/

1.板豆腐瀝乾、地瓜蒸熟之後搗碎
2.以適量鹽巴及胡椒將豆腐及地瓜調味之後充分攪拌均勻。
3.將食材捏成均勻捏成 5 等分的球狀即可與豌豆仁擺盤。

營養小叮嚀

傳統豆腐每100公克含鈣140毫克、蛋白質8.5公克、維生素E 2.77毫克、亞麻油酸1798毫克，是素食者優良的蛋白質、鈣質來源。

開心花椰菜

熱量	71.2大卡
蛋白質	4.9公克
脂肪	4.0公克
醣類	3.9公克

標示為每人份

材料/

青花椰菜	80.0公克
開心果	7.0公克
鹽	0.1公克
胡椒	少許

作法/

1.將青花菜燙熟，以鹽巴胡椒調味備用。

2.開心果敲碎或打碎之後撒在青花菜上即可。

營養小叮嚀

青花菜每100公克熱量30.9大卡、膳食纖維3.4公克、鉀358毫克、鈣47.3毫克、鐵0.86毫克、維生素C70.69毫克、維生素A 566IU，堅果中的油脂是以單元不飽和脂肪酸為主，有利於提高血中好膽固醇 HDL-C的濃度。

涼拌什錦菇

熱量	86.7大卡
蛋白質	3.2公克
脂肪	5.5公克
醣類	6.1公克

標示為每人份

材料/

生香菇	20.0公克
杏鮑菇	20.0公克
秀珍菇	20.0公克
金針菇	20.0公克
珊瑚菇	20.0公克
橄欖油	5.0公克
蔥絲	10.0公克

作法/

將所有食材燙熟，淋上橄欖油，適量鹽巴調味再撒上蔥花即可。

營養小叮嚀

香菇每100公克熱量37.5大卡，膳食纖維3.7公克，水解胺基酸總量2211毫克，菇類屬於大型高等食用真菌，一般供食用之菇體即是真菌之菌絲體分化生長之後的子實體。

青蔬海帶湯

熱量	8.1大卡
蛋白質	0.3公克
脂肪	0.1公克
醣類	1.5公克

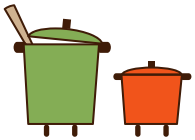
標示為每人份

材料/

海帶芽	7.0公克
紅蘿蔔小丁	10.0公克
白蘿蔔小丁	15.0公克

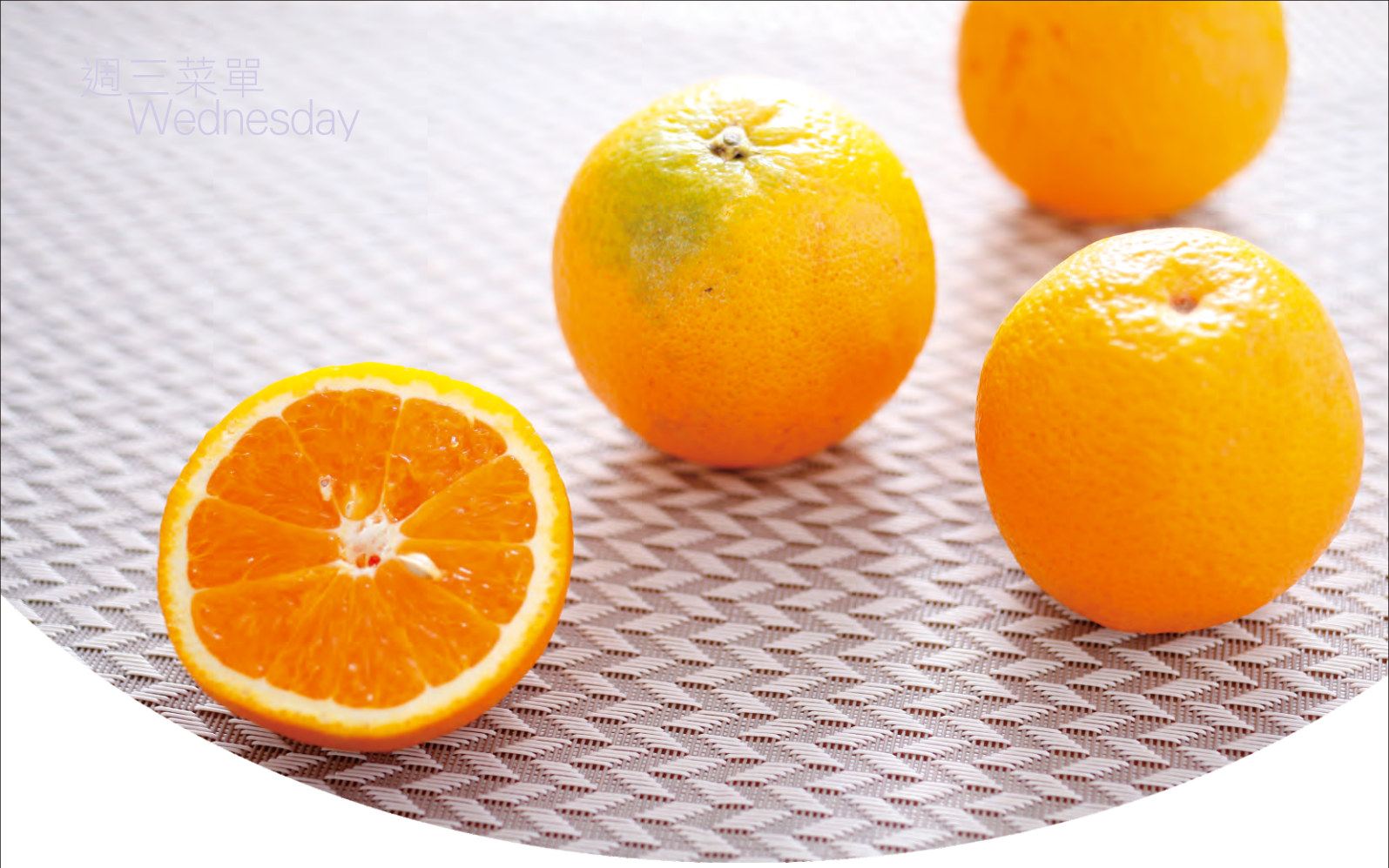
作法/

將水煮滾，放入食材，適量鹽巴調味即可。



營養小叮嚀

海帶芽富多種礦物質、維生素，建議每周至少食用一次。
每100公克含鈣162毫克、鎂51毫克、鐵1.1毫克、維生素A 1058IU、維生素B6 2.15毫克。



飯後水果 柳橙

熱量	59.1大卡
蛋白質	1.0公克
脂肪	0.3公克
醣類	13.1公克

標示為每人份

材料/

柳橙	130.0公克

作法/

將柳橙切成八等分即可。

營養小叮嚀

每100公克含膳食纖維2公克、鉀145毫克、鈣28.4毫克、維生素C 41.2毫克。

週四菜單
Thursday

- 地瓜飯 P30
- 芋香蒸豆包 P31
- 杏仁醬四季豆 P32
- 蔬果沙拉 P33
- 涼拌隼人瓜苗 P34
- 綜合菇蕈湯 P35
- 飯後水果—芭樂 P36

地瓜飯

熱量	174.3大卡
蛋白質	3.3公克
脂肪	0.3公克
醣類	39.6公克

標示為每人份

材料/

白米	40.0公克
地瓜	30.0公克

作法/

1.地瓜洗淨去皮切塊備用。
2.米洗淨後加入地瓜與適量的水放入電鍋，電鍋的外鍋 1 杯水，電鍋自動跳起即完成。

營養小叮嚀 紅肉甘薯每100公克含膳食纖維2.4克、維生素A 13436 IU營養價值高。

芋香蒸豆包

熱量	161.6大卡
蛋白質	14.8公克
脂肪	7.2公克
醣類	9.4公克

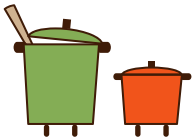
標示為每人份

材料/

芋頭	25.0公克
生豆包	80.0公克
乾豆皮	一張
玉米筍	10.0公克
海苔	5.0公克
鹽	0.3公克
麵粉	5.0公克

作法/

1.先將芋頭去皮後洗淨，再將芋頭切成小塊狀備用。
2.將豆包切碎，拌入麵粉及鹽成黏團。
3.取乾豆皮1張鋪上海台，再放入作法2的食材捲成圓形。
4.將素豆包團切成三等份之1公分厚片，上面放置芋頭丁，以電鍋加熱。
5.食用前淋上少許醬油即可。



營養小叮嚀

生豆包每100公克含蛋白質25.3公克、鈣61.9毫克、鐵4.66毫克、鋅2.15毫克、維生素E 8毫克、膽固醇0毫克，屬優良蛋白質來源。

杏仁醬四季豆

熱量	62.0大卡
蛋白質	3.1公克
脂肪	3.4公克
醣類	4.8公克

標示為每人份

材料/

四季豆	60.0公克
杏仁果	5.0 顆
海鹽	適量

作法/

1.將四季豆切斷後川燙至熟後撈起。
2.杏仁先在鍋中以微火乾炒，或用120℃ 烤箱烤10分鐘。
3.用堅果機或處理機，將杏仁加海鹽打成杏仁醬，最後淋在四季豆上即可。

營養小叮嚀

四季豆每100公克含膳食纖維1.9公克、鉀194毫克、鈣40毫克，堅果中的含豐富維生素和礦物質如鎂、銅、錳、硒和維生素A、E等，維生素可在維持身體健康上擔任相當重要的角色。

蔬果沙拉

熱量	91.6大卡
蛋白質	1.2公克
脂肪	3.6公克
醣類	13.6公克

標示為每人份

材料/

紅甜椒	15.0公克
黃甜椒	15.0公克
蘋果	30.0公克
鳳梨	30.0公克
奇異果	30.0公克
檸檬汁	5.0 CC
沙拉醬	1.0茶匙
原味優格	1.0茶匙

作法/

1.將食材洗淨後切小丁備用。
2.將沙拉醬與原味優格拌勻後添加少許檸檬汁備用。
3.最後將食材沾取優格沙拉即可食用。

營養小叮嚀

鳳梨每100公克含膳食纖維1.1公克、鉀165毫克、鈣9.9毫克、鎂12.2毫克、維生素C 8.5毫克。

涼拌隼人瓜苗

熱量	42.4大卡
蛋白質	1.4公克
脂肪	2.8公克
醣類	2.9公克

標示為每人份

材料/

龍鬚菜	60.0公克
花生粉	0.5茶匙
沙拉醬	0.5茶匙

作法/

1.隼人瓜苗洗淨後，入滾水(加少許鹽巴)川燙，待燙熟後撈出泡冷水冰鎮，泡涼後瀝乾切斷備用。
2.隼人瓜苗盛入盤中，灑上花生粉，擠上少許沙拉醬即可。

營養小叮嚀

隼人瓜苗俗名佛手瓜苗。
每100公克維生素A 2242 IU、膳食纖維2.2公克。

綜合菇蕈湯

熱量	42.4大卡
蛋白質	1.4公克
脂肪	2.8公克
醣類	2.9公克

標示為每人份

材料/

雪白菇	20.0公克
秀珍菇	20.0公克
珊瑚菇	20.0公克
鴻喜菇	20.0公克
枸杞	5.0公克
鹽	適量
薑絲	適量

作法/

1.將菇類洗淨分小朵備用。
2.所有食材放入湯鍋中煮至食材熟透，適當調味即可食用。

營養小叮嚀

秀珍菇每100公克含蛋白質3.6公克、膳食纖維1.8公克、鉀259毫克，食用菇類為高經濟價值之產品，低熱量且含有豐富蛋白質及維生素，為天然之健康食品。

飯後水果 芭樂

熱量	50.0大卡
蛋白質	0.8公克
脂肪	0.1公克
醣類	11.5公克

標示為每人份

材料/

芭樂 120.0公克

作法/

將芭樂切成八等分即可。

營養小叮嚀

芭樂每100公克含膳食纖維3.39公克、鉀138.8毫克、鈣6.77毫克、鎂5.34毫克、鐵0.12毫克、維生素C 126.2毫克。

週五菜單
Friday

- 薏仁飯 P38
- 腰果雞柳 P39
- 醬滷苦瓜 P40
- 白果青花椰 P41
- 菇蕈時蔬 P42
- 紫菜豆腐湯 P43
- 飯後水果—木瓜 P44

薏仁飯

熱量	250.0大卡
蛋白質	7.2公克
脂肪	2.4公克
醣類	49.9公克

標示為每人份

材料/

白米	40.0公克
薏仁	30.0公克

作法/

1.薏仁可前一天晚上先浸泡。
2.米和薏仁一同用電鍋蒸熟即可。

營養小叮嚀

薏仁每100公克含蛋白質14公克、膳食纖維1.8公克、鈣19.毫克、鎂159.毫克、鐵2.69毫克、鋅2.99毫克、維生素E 2.86毫克，全穀類富含鉀、鎂、鈣、膳食纖維等，建議每日主食宜添加全穀類至少1/3以上。

腰果雞柳

熱量	132.2大卡
蛋白質	17.5公克
脂肪	5.4公克
醣類	3.4公克

標示為每人份

材料/

雞胸肉	70.0公克
腰果	8.0公克
醬油	1.0茶匙
五香粉	1.0茶匙
彩椒	10.0公克

作法/

1.雞胸肉切小條狀，先用醬油、五香粉加水至淹過材料靜置20分鐘。
2.醃好雞柳稍微瀝水後放入電鍋蒸熟，腰果可依喜好壓碎撒上。
3.另可加入彩椒綴色。

營養小叮嚀

去皮雞肉每100公克含蛋白質23.3公克、鐵0.4毫克、鋅0.8毫克、維生素B1 0.2毫克、菸鹼素10.3毫克、亞麻油酸433.1毫克，堅果中的含豐富維生素和礦物質如鎂、銅、錳、硒和維生素A、E等，在維持身體健康上擔任相當重要的角色。

醬滷苦瓜

熱量	9.3大卡
蛋白質	0.4公克
脂肪	0.1公克
醣類	1.7公克

標示為每人份

材料/

苦瓜	50.0公克
醬油	1.0 匙
破布子	1.0茶匙

作法/

苦瓜洗淨切成適當大小加入調味料和水烹滷至上色，即可盛盤。

營養小叮嚀 每100公克苦瓜含膳食纖維2.4公克、維生素C 46.3毫克。

白果青花菜

熱量	26.6大卡
蛋白質	3.1公克
脂肪	0.2公克
醣類	3.1公克

標示為每人份

材料/

綠花椰	70.0公克
紅蘿蔔	10.0公克
白果	1.0 粒
鹽	1.0公克

作法/

1.蔬菜洗淨切成適當大小燙熟後過一下鹽水。
2.撒上白果點綴。

營養小叮嚀 每100公克青花菜含膳食纖維3.4克、維生素C 70.7毫克、維生素A 566IU。

木耳時蔬

熱量	72.8大卡
蛋白質	1.5公克
脂肪	5.2公克
醣類	5.0公克

標示為每人份

材料/

秀珍菇	20.0公克
甜豆莢	15.0公克
蘆筍	15.0公克
黑木耳	30.0公克
枸杞	2.0公克
蔥	5.0公克
油	5.0公克
鹽	0.3公克

作法/

1.蔬菜洗淨切成適當大小。
2.稍微爆香蔥段後加入食材炒熟再調味即可。
3.另可加枸杞綴色。

營養小叮嚀

木耳每100公克含膳食纖維7.7公克、鉀57.6毫克、鈣26.8毫克、鎂18.2毫克，因菇蕈類採收後品質劣變速度快，需立即低温保鮮以確保品質。

紫菜豆腐湯

熱量	54.3大卡
蛋白質	5.4公克
脂肪	1.5公克
醣類	4.8公克

標示為每人份

材料/

盒裝豆腐	1/4 盒
紫菜	10.0公克
蔥	些許
鹽	0.2公克

作法/

1.豆腐切小塊，蔥切末。
2.紫菜與豆腐煮滾後撒上蔥末。
3.紫菜已有些許鹹味，請斟酌調味料。

營養小叮嚀

衛生福利部公告素食飲食指標中建議菇藻紫菜應俱全，因為可增加維生素B12的來源，一份乾紫菜約10公克可獲得6微克的維生素B12。

飯後水果 木瓜

熱量	66.5大卡
蛋白質	1.0公克
脂肪	0.1公克
醣類	15.4公克

標示為每人份

材料/

木瓜	120.0公克

作法/

將木瓜切成八等分即可。

營養小叮嚀

每100公克木瓜含膳食纖維1.3克、維生素C 59.5毫克、維生素A 660IU。

週六菜單
Saturday

- 鬱金香飯 P46
- 柚香魚片 P47
- 玉米筍炒雞丁 P48
- 高麗蘇菜捲佐堅果醬 P49
- 涼拌秋葵 P50
- 義式蕃茄湯 P51
- 飯後水果—龍眼 P52

鬱金香飯

熱量	302.0大卡
蛋白質	6.0公克
脂肪	5.2公克
醣類	57.8公克

標示為每人份

材料/

洋蔥	10.0公克
青椒	10.0公克
紅蘿蔔	5.0公克
番茄	5.0公克
黑橄欖	3.0公克
糙米	80.0公克
鹽	0.5公克
鬱金香粉	3.0公克
油	3.0公克

作法/

1.洋蔥去皮洗淨切丁，青椒、番茄、紅蘿蔔洗淨切丁，備用。
2.炒洋蔥成透明狀後，加入蕃茄、黑橄欖繼續炒勻，加入糙米及調味料拌勻，再加入青椒拌炒即可。

營養小叮嚀

天然辛香料，指無添加任何化學物質，也非化學合成的辛香料。我們平日所吃的菜餚中，常會適量添加天然辛香料，例如：蔥、薑、蒜、辣椒、植物萃取天然辛香料等，不但能增添菜餚的色、香、味，使菜餚更好吃，還含有許多植化素。

柚香魚片

熱量	152.0大卡
蛋白質	9.7公克
脂肪	11.0公克
醣類	3.5公克

標示為每人份

材料/

鱈魚	70.0公克
蘆筍	20.0公克
韓式柚子茶醬	10.0公克
米酒	5.0公克
鹽	0.5公克
黑胡椒	0.5公克

作法/

1.將鱈魚洗淨後，擦乾水分備用。
2.再將作法 1 的鱈魚放入烤盤中，在撒上所有的調味料備用。
3.將作法2的鱈魚放入預熱約180℃的烤箱中，烤約15分鐘取出即可蘆筍洗淨盤飾用。

營養小叮嚀

鱈魚每100公克含鐵0.36毫克、鋅0.52毫克、菸鹼素1.06毫克、DHA 561.2毫克
使用天然水果汁添加魚肉中好吃又營養。

玉米筍炒雞丁

熱量	85.5大卡
蛋白質	7.8公克
脂肪	4.7公克
醣類	3.0公克

標示為每人份

材料/

玉米筍	30.0公克
雞丁	30.0公克
紅蘿蔔	10.0公克
小黃瓜	10.0公克
蒜片	2.0公克
油	3.0公克
鹽	0.5公克
香油	1.0公克

作法/

1.玉米筍洗淨後切丁後放入滾水中川燙一下；小黃瓜洗淨切丁；紅蘿蔔去皮切丁，備用。
2.熱鍋，倒入適當的油，放入蒜片爆香，加入雞丁與紅蘿蔔炒勻。
3.加入小黃瓜及玉米筍炒勻，加入所有調味料炒入味即可。

營養小叮嚀

玉米筍每100公克含膳食纖維2公克、鉀222毫克、鈣15.2毫克、鎂25.7毫克、鐵1.67毫克，選購雞肉時以肉質結實彈性、粉嫩光澤、毛孔突出、雞軟骨白淨者為宜；煮食時，則須煮至熟透再食用。

高麗蔬菜佐堅果醬

熱量	57.4大卡
蛋白質	1.7公克
脂肪	3.4公克
醣類	5.0公克

標示為每人份

材料/

高麗菜葉	25公克
紅蘿蔔	10公克
西芹	10公克
小黃瓜	10公克
腰果	3公克
黑芝麻	1公克
杏仁果	2公克
蜂蜜	2公克
檸檬汁	2公克
醬油	2公克

作法/

1.將紅蘿蔔、西芹、小黃瓜切成約8公分條狀。
2.將蔬菜類川燙，再以高麗菜葉捲入蔬菜條。
3.調味料使用攪拌機打成糊狀，食用前淋上即可。

營養小叮嚀

「堅果類」，指富含油脂的種子類食物，如花生、芝麻、核桃、腰果、松子、瓜子、杏仁果、開心果等。

涼拌秋葵

熱量	51.1大卡
蛋白質	1.4公克
脂肪	3.1公克
醣類	4.4公克

標示為每人份

材料/

秋葵	60.0公克
橄欖油	3.0公克
鹽	0.3公克
白胡椒粉	0.3公克

作法/

1.秋葵入滾水川燙至熟後，撈起備用。
2.將所有調味料混合拌勻成醬汁。
3.將作法1、2之食材一起混合拌勻即可。

營養小叮嚀

秋葵中文俗名又稱羊角豆、黃蜀葵、食香槿、假三念、黃葵。
每100公克含膳食纖維3.7公克，維生素A 2258 IU。

義式蕃茄湯

熱量	45.2大卡
蛋白質	1.3公克
脂肪	3.2公克
醣類	2.8公克

標示為每人份

材料/

牛番茄	30.0公克
洋蔥絲	10.0公克
蒜片	2.0公克
月桂葉	1.0 片
百里香	少許
起司粉	5.0公克
橄欖油	2.0公克
水	400.0 CC

作法/

1.蕃茄去蒂切成六等份。
2.熱鍋，加入橄欖油，放入洋蔥絲、蒜片、作法 1 的番茄片炒香，再加入所有調味料、月桂葉和百里香拌炒均勻。
3.最後加水煮至滾沸，改轉中火再煮 3 分鐘， 在撒上起司粉即可。

營養小叮嚀 茄紅素為脂溶性的化合物，因此建議和少許油脂同時烹煮較容易吸收。

飯後水果 龍眼

熱量	67.2大卡
蛋白質	1.1公克
脂肪	0.8公克
醣類	13.9公克

標示為每人份

材料/

龍眼	130.0公克 (約13個)

作法/

洗淨即可。

營養小叮嚀

中文俗名又稱桂圓、龍目、圓眼。
每100公克中含鉀282毫克，維生素C95.4毫克。

週日菜單
Sunday

- 芋頭飯 P54
- 彩椒肉片捲 P55
- 蒜拌山蘇 P56
- 油蔥雞柳 P57
- 枸杞高麗菜 P58
- 雙色清湯 P59
- 飯後水果—葡萄 P60

芋頭飯

熱量	212.5大卡
蛋白質	4.5公克
脂肪	0.9公克
醣類	46.6公克

標示為每人份

材料/

白米	40.0公克
芋頭	60.0公克

作法/

米及芋頭丁洗淨後與適量的水放入電鍋，電鍋的外鍋 1 杯水，電鍋自動跳起即完成。

營養小叮嚀

芋頭中文俗名又稱芋艿、芋乃、芋仔、青芋、土芝。
每100公克中含膳食纖維2.3公克，鉀500毫克。

彩椒肉片捲

熱量	134.0大卡
蛋白質	15.9公克
脂肪	7.2公克
醣類	1.4公克

標示為每人份

材料/

里肌肉片	70.0公克
金針菇	10.0公克
紅椒	15.0公克

作法/

1.金針菇洗淨備用。
2.紅椒剖半去籽，切絲，洗淨備用。
3.里肌肉片拍打後，加入少許醬油醃漬。
4.以里肌肉片為底，分別捲入金針菇、紅椒絲。
5.將肉片捲放入電鍋中蒸熟即可。

營養小叮嚀 甜椒每100公克含維生素C 94毫克，鉀130毫克，膳食纖維2.2克。

蒜拌山蘇

熱量	46.6大卡
蛋白質	1.4公克
脂肪	2.6公克
醣類	4.4公克

標示為每人份

材料/

山蘇	60.0公克
蒜末	少許
油	2.5公克

作法/

1.山蘇洗淨，川燙備用。
2.熱油鍋，爆香蒜末，起鍋，與山蘇拌勻即可。

營養小叮嚀 山蘇每100公克含鈣37毫克。

洋蔥雞柳

熱量	96.5大卡
蛋白質	7.3公克
脂肪	5.7公克
醣類	4.0公克

標示為每人份

材料/

洋蔥	40.0公克
雞柳	30.0公克
油	5.0公克
黑胡椒粒	適量

作法/

1.洋蔥去皮洗淨，切絲備用。
2.雞柳燙熟備用。
3.起油鍋，洋蔥炒香，放入雞柳同炒，起鍋前加入適量的黑胡椒粒，拌勻即可。

營養小叮嚀 洋蔥每100公克含鉀150毫克、膳食纖維1.6公克、鈣25毫克。

枸杞高麗菜

熱量	43.1大卡
蛋白質	1.0公克
脂肪	2.7公克
醣類	3.7公克

標示為每人份

材料/

高麗菜	60.0公克
枸杞	少許
油	2.5公克

作法/

1.高麗菜洗淨，切成適當大小備用。
2.起油鍋，放入高麗菜炒熟。
3.起鍋前加入枸杞拌勻即可。

營養小叮嚀

高麗菜每100公克含維生素C 33毫克，膳食纖維1.3公克，鈣52毫克。

雙色清湯

熱量	6.1大卡
蛋白質	0.4公克
脂肪	0.1公克
醣類	0.9公克

標示為每人份

材料/

大黃瓜	20.0公克
香菇	5.0公克
鹽	少許
蔥絲	2.0公克

作法/

1.大黃瓜洗淨去皮，切成片狀。
2.香菇洗淨切片。
3.放入鍋中加入適量水份煮至熟再調味。
4.撒上蔥絲即可。

營養小叮嚀 大黃瓜每100公克含鉀90毫克、鈣16毫克、膳食纖維0.9公克。

飯後水果 蘋果

熱量	68.0大卡
蛋白質	0.4公克
脂肪	0.3公克
醣類	15.9公克

標示為每人份

材料/

蘋果 130.0公克

作法/

洗淨即可。

營養小叮嚀

每100公克蘋果含膳食纖維1.2公克、鉀110mg
適當攝取膳食纖維，對腸道保健及心血管防治有助益。

老年期營養

平時多活動 能吃最幸福

銀髮族的你一定希望腰桿挺直，氣色紅潤，享受健康美麗的人生。

生活活動強度

低	靜態活動。睡覺、靜臥或悠閒的坐著。例如：坐著看書、看電視...等。
稍低	站立活動，身體活動程度較低、熱量較少。例如：站著說話、烹飪、開車、打電腦。
適度	身體活動程度為正常速度、熱量消耗較少。例如：在公車或捷運上站著、用洗衣機洗衣服、用吸塵器打掃、散步、購物...等。
高	身體活動程度較正常速度快或激烈、熱量消耗較多。例如：上下樓梯、騎腳踏車、有氧運動、游泳、登山...等

銀髮生活 321

飲食 3 概念

- 均衡飲食，食物多樣化。
- 三餐正常，餐餐規律。
- 每天攝取 6 杯水（每杯240c.c.）。

活動 2 主張

- 多到戶外走走，選擇適合自己身體狀況的運動。
- 在家隨時找機會動動，例如：掃地、洗碗、種花、整理環境。

心情 1 點靈

- 常保好心情：做志工、看書、學書法、繪畫、下廚，打拳、旅遊、唱卡拉 OK、下棋等，生活可以過得更多彩多姿！

食品藥物消費者知識服務網
http://consumer.fda.gov.tw

銀髮族每日飲食建議

我們身體的熱量來自六大類食物，但是依據性別與生活型態的不同，所需要的熱量也會不同。每天都要吃到六大類食物，在每類食物中宜多加變化。

銀髮族一日飲食建議量

歲數	65歲以上					
生活活動強度	低		稍低		適度	
性別	男	女	男	女	男	女
熱量（大卡）	1700	1400	1950	1600	2250	1800
全穀根莖類（碗）	3	2	3	2.5	3.5	3
未精製（碗）	1	1	1	1	1.5	1
精製（碗）	2	1	2	1.5	2	2
豆魚肉蛋類（份）	4	4	6	4	6	5
低脂乳品類（杯）	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
蔬菜類（碟）	3	3	3	3	4	3
水果類（份）	2	2	3	2	3.5	2
油脂與堅果種子類（份）	5	4	5	5	6	5
油脂類（茶匙）	4	3	4	4	5	4
堅果種子類（份）	1	1	1	1	1	1

全穀根莖類 1碗

1碗 = 4份
(碗為一般家用飯碗，容量為240 c.c，重量為可食重量)

全穀根莖類 (未精製類)
= 糙米飯1碗 (200公克)
= 全蕎麥、全燕麥 80公克
= 全麥大饅頭1又1/3個 (100公克)
= 全麥吐司1又1/3片 (100公克)

全穀根莖類 (其他)
= 白米飯1碗
= 熟麵條2碗

低脂乳品類 1份

= 低脂或脫脂牛奶1杯 = 240毫升
= 低脂或脫脂奶粉3湯匙 (25公克)

油脂與堅果種子類1份
(重量為可食重量)

= 黃豆沙拉油、橄欖油、芥花油等各種烹調用油1茶匙 (5公克)
= 瓜子1湯匙、杏仁果5粒、核桃仁2粒(7公克)
= 花生仁10粒(8公克)
= 黑(白)芝麻 1湯匙+1茶匙 (10公克)
= 腰果5粒(8公克)

豆魚肉蛋類 1份
(重量為可食重量)

= 毛豆 50公克
= 無糖豆漿1杯
= 傳統豆腐3格 (80公克) 或嫩豆腐半盒 (140公克)
= 小方豆干1又1/4片 (40公克)
= 魚35公克 或 蝦仁30公克
= 文蛤60公克
= 去皮雞胸肉 30公克
= 鴨肉、豬小里肌肉、羊肉、牛腱 35公克
= 雞蛋1個 (55公克)

蔬菜類1份

= 煮熟後相當於直徑15公分盤1碟
= 收縮率較高的蔬菜如莧菜、地瓜葉等，煮熟後約佔半碗
= 收縮率較低的蔬菜如芥藍菜、青花菜等，煮熟後約佔2/3碗

水果類1份
(重量為購買量)

= 紅西瓜1片(365公克)或小玉西瓜1/3個(320公克)
= 椪柑1個、木瓜1/3個(190公克)
= 香蕉 (大1/2根、小1根) (95公克)

能吃最幸福

三餐要按時吃，才有健康的身體喔！若胃口不好，可以：

- 少量多餐，三餐吃不多時，可以補充些點心。
- 多活動，可以增加食慾。

輕鬆上菜

銀髮族準備食物是有方法的喔！

- 注意食物製備的方法與儲存的衛生安全。
- 食材選購以當季在地新鮮食材為主。
- 自備一些現成的食物，例如：將牛肉湯、紅燒雞分袋包裝，放入冰箱冷凍，吃時再加熱。
- 偶爾使用冷凍食品或半成品，例如：冷凍蔬菜丁，冷凍水餃、包子，可節省作菜的時間。
- 如果有咀嚼困難時，可將蔬果切小塊或使用果汁機攪打，輔助進食。
- 可用小烤箱、電鍋、微波爐來熱菜。
- 運用食材來刺激食慾。例如：洋蔥、蔥、薑、蒜、九層塔、香菜、八角等。

小撇步

如果牙齒不好可以請牙醫師改善；吃飯時以細嚼慢嚥的方式，你會慢慢覺得吃飯是一件幸福的事喔！

飲食多變化

由六大類食物中選擇當季在地新鮮食物，增加飲食的變化，會讓你的飲食歡樂無限也更健康喔！

- 患有高脂血症、糖尿病或腎臟病，會有一些飲食的限制，但在營養師的協助下，飲食仍可是多變的。
- 蛋、紅肉或文蛤是蛋白質、維生素 B 群與鐵質豐富的來源，適量攝取，對健康有益。
- 多吃富含膳食纖維的食物，例如：全穀類食物（糙米、全麥饅頭）、蔬菜、水果，可使排便更順暢。

愛的關懷

與家人或朋友一起進食，增加進餐的愉快氣氛，是很重要的喔！

挺直不駝背

到了我們這個年紀，骨質比較疏鬆，發生骨折的機會增加，但只要注意保健，還是可以活動自如的！

- 多吃鈣質豐富的食物，例如：低脂乳品類（低脂牛奶、低脂優酪乳、低脂優格等）；高鈣豆製品（傳統豆腐、五香豆干、小方豆干等）；高鈣深色蔬菜（芥蘭、莧菜、蕃薯葉等）。
- 要活就要動喔！養成不斷動腦與活動的習慣，例如：下棋、散步、打太極拳、跳土風舞、甩手、健身操等。

小撇步

使用鈣片與保護骨頭、關節等各種營養補充劑或保健食品，應請教營養師或醫師。

保健食品要注意 誇大廣告勿相信

市面上販售的保健食品和營養補充品有很多種，要選擇適合自己的產品。若要食用，應請教營養師與醫師，不要輕易相信廣告。

愛的關懷

定期做健康檢查，注意自己身體狀況，才能早期發現，早期治療。

仕女營養

珍惜自己 就從飲食做起

妳不能選擇自己的星座和血型，卻可以打造個人的健康和魅力，平常除了關懷別人之外，也要做個疼惜自己的女人。

生活活動強度

低	靜態活動，睡覺、靜臥或悠閒的坐著。例如：坐著看書、看電視...等。
稍低	站立活動，身體活動程度較低、熱量較少。例如：站著說話、烹飪、開車、打電腦。
適度	身體活動程度為正常速度、熱量消耗較少。例如：在公車或捷運上站著、用洗衣機洗衣服、用吸塵器打掃、散步、購物...等。
高	身體活動程度較正常速度快或激烈、熱量消耗較多。例如：上下樓梯、騎腳踏車、有氧運動、游泳、登山...等。

女人健康貼心話

飲食三秘訣

- 多植物性、少動物性食品
- 多蔬果、少零食
- 多全穀、少油炸

運動二部曲

- 事前要暖身，量力而為
- 持續不間斷，養成習慣

心情一級棒

- 生活壓力大時，給自己放個假，三五成群到郊外走走，心情放鬆、煩惱拋空。

食品藥物消費者知識服務網
http://consumer.fda.gov.tw

19～50歲仕女每日飲食建議

我們身體的熱量來自六大類食物，但是依據生活型態的不同，所需要的熱量也會不同。每天都要吃到六大類食物，在每類食物中宜多加變化。

19～50歲仕女一日飲食建議量

年齡	19-50歲						
熱量（大卡）	1200	1500	1800	2000	2200	2500	2700
全穀根莖類（碗）	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
未精製（碗）	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
精製（碗）	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆魚肉蛋類（份）	3	4	5	6	6	7	8
低脂乳品類（杯）	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類（碟）	3	3	3	4	4	5	5
水果類（份）	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子類（份）	4	4	5	6	6	7	8
油脂類（茶匙）	3	3	4	5	5	6	7
堅果種子類（份）	1	1	1	1	1	1	1

全穀根莖類 1碗

1碗 = 4份
(碗為一般家用飯碗，容量為240 c.c，重量為可食重量)

全穀根莖類 (未精製類)
= 糙米飯1碗(200公克)
= 全蕎麥、全燕麥 80公克
= 全麥大饅頭1又1/3個 (100公克)
= 全麥吐司1又1/3片 (100公克)

全穀根莖類 (其他)
= 白米飯1碗
= 熟麵條2碗

低脂乳品類 1份

= 低脂或脫脂牛奶1杯 = 240毫升
= 低脂或脫脂奶粉3湯匙 (25公克)

油脂與堅果種子類1份
(重量為可食重量)

= 黃豆沙拉油、橄欖油、芥花油等各種烹調用油1茶匙 (5公克)
= 瓜子1湯匙、杏仁果5粒、核桃仁2粒(7公克)
= 花生仁10粒(8公克)
= 黑 (白) 芝麻1湯匙+1茶匙(10公克)
= 腰果5粒(8公克)

豆魚肉蛋類 1份
(重量為可食重量)

= 毛豆 50公克
= 無糖豆漿1杯
= 傳統豆腐3格 (80公克) 或嫩豆腐半盒(140公克)
= 小方豆干1又1/4片 (40公克)
= 魚35公克 或 蝦仁30公克
= 文蛤 60公克
= 去皮雞胸肉 30公克
= 鴨肉、豬小里肌肉、羊肉、牛腱 35公克
= 雞蛋1個 (55公克)

蔬菜類1份

= 煮熟後相當於直徑15公分盤1碟
= 收縮率較高的蔬菜如莧菜、地瓜葉等，煮熟後約佔半碗
= 收縮率較低的蔬菜如芥藍菜、青花菜等，煮熟後約佔2/3碗

水果類1份
(重量為購買量)

= 紅西瓜1片(365公克)或小玉西瓜1/3個(320公克)
= 椪柑1個、木瓜1/3個(190公克)
= 土芭樂1個 (155公克)
= 香蕉 (大1/2根、小1根) (95公克)

窈窕淑女－體重控制

真的需要減肥嗎？算一下妳的BMI值或量一下腰圍就知道了。

BMI ＝體重（公斤）÷ 身高^2（公尺^2）

- 體重過輕：BMI ＜18.5
- 理想體重：18.5≦BMI＜24
- 體重過重：24≦BMI＜27
- 肥　　胖：BMI≧27或腰圍超過80公分（31.5吋）

當身體質量指數（Body Mass Index, BMI）超過 24 的時候，就要注意可能與過重或體重增加有關的糖尿病、高脂血症與高血壓等疾病。

減重飲食原則

- 飲食減量，但要均衡，各類食物挑選脂肪含量較低的低脂乳品、瘦肉、豆腐、魚等。
- 多吃富含膳食纖維的蔬菜、水果、全穀根莖類。
- 少吃油炸、爆炒的食物。
- 少吃零食、少喝含糖飲料。
- 增加活動量。
- 細嚼慢嚥。

紅粉佳人－減少貧血

常常臉色蒼白、突然站起來會暈眩？可能有貧血的問題喔!

平常注意吃些含鐵量較高的食物。例如：海產類（如：文蛤、章魚、蚵仔等）、肝臟、紅色肉類，但不超過每日建議份量。

- 多吃深色蔬菜如：莧菜、甜豌豆、紅鳳菜等。
- 進餐時與富含維生素C的新鮮當季水果一起食用，可以促進鐵質的吸收。
- 茶類飲料會抑制鐵質的吸收，不要在用餐時喝茶。

晶瑩剔透－減緩皮膚老化

注意飲食和生活習慣，這樣就可以「年輕漂亮不用妝」。

- 攝取富含維生素C的水果，如：芭樂、木瓜、橘子、柳丁等。
- 補充足夠的水份，幫助體內廢物排泄。
- 生活規律、睡眠充足。
- 保持心情愉快，多微笑。
- 在烈日下活動要擦防曬品、撐洋傘、戴帽子。

訂做一個他（她）－健康懷孕

想要生個健康的寶寶嗎？懷孕初期，胎兒的成長依靠母體本身儲存的營養，所以準備懷孕的妳平常就必須吃富含鐵、鈣、葉酸的食物。例如：瘦肉、低脂乳品、深綠色蔬菜、全穀根莖類等。

- 戒除菸、酒。
- 少喝刺激性的食物。
- 定期做健康檢查。

神清氣爽－改善便秘

因為久坐、運動太少或是懷孕的壓迫，女性常有便秘的問題。

- 早上起床後先喝一杯白開水，養成定時排便習慣。
- 多吃富含膳食纖維的食物。例如：全穀根莖類、蔬菜、水果等。
- 多吃富含維生素B_1的食物。例如：全穀類、豆類與牛奶等。
- 養成運動習慣，每週必須從事150分鐘的中等費力身體活動。但可依個人狀況調整運動時間及強度。
- 每天攝取水量(包含白開水、果汁和湯品) 6-8杯水（每杯240毫升）。

亭亭玉立－預防骨質疏鬆症

年輕時開始儲存骨本，可以預防在更年期之後，因為女性賀爾蒙下降而導致的骨質流失。

- 多吃含鈣質豐富的食物：低脂乳品類（低脂乳、低脂優酪乳、低脂優格）、豆製品、深綠色蔬菜等。
- 每天日曬20分鐘，體內能產生充足的活化型態維生素D來幫助鈣質吸收。
- 少喝含咖啡因的飲料，減少鈣質流失。
- 運動可幫助鈣質儲存在骨頭內。

男士營養

健康強壯 就從飲食做起

打造健康、強壯和魅力，就從規律生活和健康養身做起，做個有自信的男人。

生活活動強度

低	靜態活動。睡覺、靜臥或悠閒的坐著。例如：坐著看書、看電視...等。
稍低	站立活動，身體活動程度較低、熱量較少。例如：站著說話、烹飪、開車、打電腦。
適度	身體活動程度為正常速度、熱量消耗較少。例如：在公車或捷運上站著、用洗衣機洗衣服、用吸塵器打掃、散步、購物...等。
高	身體活動程度較正常速度快或激烈、熱量消耗較多。例如：上下樓梯、騎腳踏車、有氧運動、游泳、登山...等

男士健康小提醒

飲食三步驟

- 少葷多素、多新鮮少加工。
- 多蔬果、少油鹽糖。
- 多全穀、少精製。

運動二重奏

- 戶外、郊外到處走，選擇適合的運動。
- 持續不間斷，養成運動好習慣。

心情一點通

- 適度休息一定要，心情愉悅，快樂加倍。

食品藥物消費者知識服務網
http://consumer.fda.gov.tw

19～64 歲男士每日飲食建議

我們身體的熱量來自六大類食物，但是依據性別與生活型態的不同，所需要的熱量也會不同。每天都要吃到六大類食物，在每類食物中宜多加變化。

19～64 歲男士一日飲食建議量

歲數	19-64歲						
熱量（大卡）	1500	1800	2000	2200	2500	2700	3000
全穀根莖類（碗）	2.5	3	3	3.5	4	4	4.5
未精製（碗）	1	1	1	1.5	1.5	1.5	1.5
精製（碗）	1.5	2	2	2	2.5	2.5	3
豆魚肉蛋類（份）	4	5	6	6	7	8	10
低脂乳品類（杯）	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2	2
蔬菜類（碟）	3	3	4	4	5	5	6
水果類（份）	2	2	3	3.5	4	4	4
油脂與堅果種子類（份）	4	5	6	6	7	8	8
油脂類（茶匙）	3	4	5	5	6	7	7
堅果種子類（份）	1	1	1	1	1	1	1

全穀根莖類 1碗

1碗 = 4份
(碗為一般家用飯碗，容量為240 c.c，重量為可食重量)

全穀根莖類 (未精製類)
= 糙米飯1碗 (200公克)
= 全蕎麥、全燕麥 80公克
= 全麥大饅頭1又1/3個 (100公克)
= 全麥吐司1又1/3片 (100公克)

全穀根莖類 (其他)
= 白米飯1碗
= 熟麵條2碗

低脂乳品類 1份

= 低脂或脫脂牛奶1杯 = 240毫升
= 低脂或脫脂奶粉3湯匙 (25公克)

油脂與堅果種子類1份
(重量為可食重量)

= 黃豆沙拉油、橄欖油、芥花油等各種烹調用油1茶匙 (5公克)
= 瓜子1湯匙、杏仁果5粒、核桃仁2粒(7公克)
= 花生仁10粒(8公克)
= 黑(白)芝麻 1湯匙+1茶匙 (10公克)
= 腰果5粒(8公克)

豆魚肉蛋類 1份
(重量為可食重量)

= 毛豆 50公克
= 無糖豆漿1杯
= 傳統豆腐3格 (80公克) 或嫩豆腐半盒 (140公克)
= 小方豆干1又1/4片 (40公克)
= 魚35公克 或 蝦仁30公克
= 文蛤60公克
= 去皮雞胸肉 30公克
= 鴨肉、豬小里肌肉、羊肉、牛腱 35公克
= 雞蛋1個 (55公克)

蔬菜類1份

= 煮熟後相當於直徑15公分盤1碟
= 收縮率較高的蔬菜如莧菜、地瓜葉等，煮熟後約佔半碗
= 收縮率較低的蔬菜如芥藍菜、青花菜等，煮熟後約佔2/3碗

水果類1份
(重量為購買量)

= 紅西瓜1片(365公克)或小玉西瓜1/3個(320公克)
= 椪柑1個、木瓜1/3個(190公克)
= 香蕉 (大1/2根、小1根) (95公克)

體重控制是首要

保持標準好身材，過重、肥胖要不得。體重、腰圍常測量，標準體重要知道。

身體質量指數（Body Mass Index, BMI）
= 體重（公斤）/ 身高^2（公尺）^{2}

- 體重過輕：BMI ＜ 18.5
- 理想體重：18.5 ≦ BMI ＜ 24
- 體重過重：24 ≦ BMI ＜ 27
- 肥胖：BMI ≧ 27或腰圍超過90公分（35.5吋）

小提醒

BMI超過24的時候，就要注意可能與過重或體重增加有關的高血脂、高血壓與糖尿病等疾病。

預防骨質疏鬆症

- 多吃含鈣質豐富的食物：低脂乳品類（低脂乳、低脂優酪乳、低脂優格）、高鈣豆製品（傳統豆腐、五香豆干、小方豆干等）、高鈣深綠色蔬菜（芥蘭菜、莧菜、蕃薯葉）。
- 運動可以幫助鈣質儲存在骨頭內。
- 減少鈣質流失，咖啡因飲料應適量。
- 每天日曬20分鐘，體內能產生充足的活化型態維生素D來幫助鈣質吸收。

聰明選擇六大類

三餐均衡多變化，即使工作再忙再累，也要攝取各類食物，切勿單一又過量！

1.全穀根莖類
- 每日至少1/3以上為未精製且低油、低鹽或低糖之全穀根莖類食物。
- 雜糧根莖食物也是很好的選擇。

2.豆魚肉蛋類
- 豆魚肉蛋不過量。
- 多樣化選擇豆製品、魚肉、家禽類、瘦肉、海鮮。
- 蛋類一天不超過1顆。

3.低脂乳品類
- 選擇低脂奶、低脂優格、低脂優酪乳、低脂乳酪等。

4.蔬菜類
- 蔬菜攝取要足夠，每天至少搭配一份深色蔬菜（如：芥蘭菜、莧菜、蕃薯葉）。

5.水果類
- 選擇當季在地新鮮水果。

6.油脂與堅果種子類
- 烹調、製備過程中，減少用油量。
- 選擇各種植物油。
- 選擇未加工的堅果種子一天一份，不多不少！

養成生活好習慣-不讓疾病找上門

- 避免高尿酸
  減少肉類攝取，多喝白開水。
- 避免高血脂
  注意飲食熱量勿過量，避免過度加工和油炸的食物。
- 避免高血壓
  選擇清淡口味的食物，減少過度調味的烹調，減少沾醬。
- 避免糖尿病
  減少精製醣類的攝取，如：白麵包、餅乾、蛋糕、含糖飲料等， 控制體重， 避免肥胖。

多運動少應酬

- 樂活運動210
  每天運動至少30分鐘，每週累積210分鐘。
- 應酬飲食不過量。
- 飲酒要節制
  - 一天酒精20公克為限。
  - 喝酒過量，容易肥胖、傷肝、傷胃、患痛風。

飲用飲料停看聽

隨手一杯白開水，熱量零卡，健康零負擔！
每天要攝取水量 6-8杯（每杯 240毫升）。

- 最佳的選擇是白開水，若想增加水的風味，可加檸檬片。
- 挑選「低卡無糖」的飲料。
- 添加在飲料中的加工品（如：奶精、珍珠、椰果、蜂蜜等）營養價值低，且熱量高。攝取後，會增加熱量，須慎重食用。
- 成人每日咖啡因攝取量不宜超過300毫克，飲用咖啡、茶類要適量，茶中亦含有咖啡因。

市售飲料所含熱量如下

食物名稱	大杯珍奶(700毫升)	一罐可樂(350毫升)	一瓶加工果汁(330毫升)	白開水
熱量(大卡)	410	150	140	0

小叮嚀

酒類熱量如下：
一天酒精20公克為限

啤酒
400毫升

紅酒
190毫升

威士忌
50毫升

高粱酒
40毫升

幸福健康晚餐食譜

健康好菜。自己動手做

嘉義市政府衛生局 編印