



每日飲食份量表

About the Program



食物類別 (份)	低脂乳品類	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類	油脂堅果種子類
1250	1	7	4	3	2	4
1500	1	10	5	4	2	4
1750	1/1.5	12/10	6	4	2	5
2000	1.5	12	7	4	3	6
2250	1.5	14	7	5	3	7
2400	1.5	16	8	5	3	7

註一 全穀根莖類建議至少1/3為未精緻種類。
 註二 油脂及堅果類建議每日1-2份來自於堅果。
 註三 豆魚肉蛋類建議2/3為低脂，如瘦豬腿肉、花枝、雞胸肉、蛋白等、1/3為中脂種類如豬大排、雞蛋、鱈魚等。

生活強度參考



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、打球、騎腳踏車、有氧運動、游泳、登山、打網球、運動訓練等。



我的飲食計畫表



姓名：_____ 性別：_____

年齡：_____ 熱量需求：_____大卡

食物種類	建議份數	早餐	早點	午餐	午點	晚餐	晚點
低脂奶類							
全穀根莖類							
豆類及其製品							
肉魚蛋類							
蔬菜類							
水果類							
油脂堅果類							

【專業營養服務】

本院營養科以專業觀點出發，提供正確、健康與衛生安全的飲食觀念，服務內容包含營養評估、飲食營養諮詢及營養品代售等服務，歡迎多加利用。

【服務電話】

02-23916471# 2050, 2303(婦幼)

02-23889595# 2729, 2731(和平)

參考資料來源：行政院衛生署

高雅群、林宜芬、黃雅慧編撰 民國101年12月編印



每日飲食指南

認識食物分類與代換

食物依組成不同可分為六大類；包含低脂乳品類、全穀根莖類、豆魚肉蛋類、蔬菜類、水果類、油脂及堅果種子類，我們的日常飲食除了應包含這六大類食物之外，亦須攝取足夠水分。

此外，每人每天的熱量及食物份量需求會因身高體重、成長發育、懷孕哺乳以及活動量的不同而有所不同，建議依照飲食計畫均衡攝取。



簡易食物代換

低脂乳品類

1份 = 120大卡【醣類12公克】
=低脂奶粉3湯匙 (25公克)
=低脂乳酪1又3/4片 (35公克)
=低脂鮮奶 240c.c.



全穀根莖類

1份 = 70大卡【醣類15公克】
=糙米飯或米飯1/4碗 (50公克)
=小米稀飯或熟麵條 0.5碗
=雜糧饅頭 1/3個
=全麥吐司半片 (25公克)
=全麥蘇打餅乾3片
=玉米1/3根 = 南瓜 135公克



豆魚肉蛋類

1份 = 75大卡
=黃豆或黑豆 20公克
=無糖豆漿 260c.c.
=嫩豆腐半盒 (140公克)
=小方豆干1 1/4片 (40公克)
=瘦豬肉、雞肉、牛肉、魚肉1兩
=棒棒腿 2/3 隻 = 蝦仁 30公克
=雞蛋1個(購買重量 65公克)



簡易食物代換

蔬菜類

1份 = 25大卡【醣類 5公克】
=生重100公克(煮熟約 1/2~2/3 碗), 包含葉菜類、瓜類蔬菜、菇類、大番茄、木耳及海帶類等。



水果類

1份 = 60大卡【醣類 15公克】
=柳丁、橘子或小蘋果 1個(約女性1個拳頭大小)
=棗子 2個 = 香蕉半根 = 葡萄 13粒
=西瓜或哈密瓜 1平碗



油脂及堅果種子類

1份 = 45大卡
=植物油 1茶匙 = 沙拉醬 2茶匙
=油炸花生18粒 = 杏仁果 8粒
=腰果(生) 7粒 = 開心果 15粒
=黑芝麻粉 2湯匙



我每天需要多少熱量?

身體質量指數 BMI =

體重 _____ (公斤) / 身高² _____ (公尺)² :

【體位狀況判別】

體位狀況	身體質量指數
體重過輕	<18.5
理想體重	18.5~23.9
體重過重	24 ≤ BMI < 27
輕度肥胖	27 ≤ BMI < 30
中度肥胖	30 ≤ BMI < 35
重度肥胖	BMI ≥ 35



【考量工作與活動型態計算熱量】

每公斤體重熱量需求

工作型態/ 生活強度	體重過重 及肥胖者	正常體重
輕度 / 低、稍低	20~25大卡	30大卡
中度 / 適度	30大卡	35大卡
重度 / 高	35大卡	40大卡

範例：160公分，56公斤，會計工作的王女士，BMI 56/1.6² = 22，屬於正常體位、輕度工作，因此以 50公斤*30大卡得到每日熱量需求為1500大卡。

【懷孕、哺乳期不同需求】

1. 懷孕第一期不需要額外增加熱量、第二、三期每日增加300大卡。
2. 完全母乳哺育者每日增加500大卡。

