



我的健康餐盤

吃對了・健康就對了



臺北市大同區健康服務中心



我的健康餐盤

吃對了・健康就對了

壹	國民飲食指南報你知	01
貳	該吃多少卡路里	06
參	健康菜色自己來	11
肆	飲食紀錄挑戰賽	25
附錄一：六大類食物代換份量		33
附錄二：跟著影片學美味料理		38



國民飲食指南報你知

我們常聽人說要吃的健康，但怎麼吃才符合健康的標準呢？衛福部設計了簡單明瞭的「我的餐盤」，讓您可以照著餐盤來輕鬆實踐健康飲食。

餐盤裡把食物分成六大類，先來認識一下它們吧！

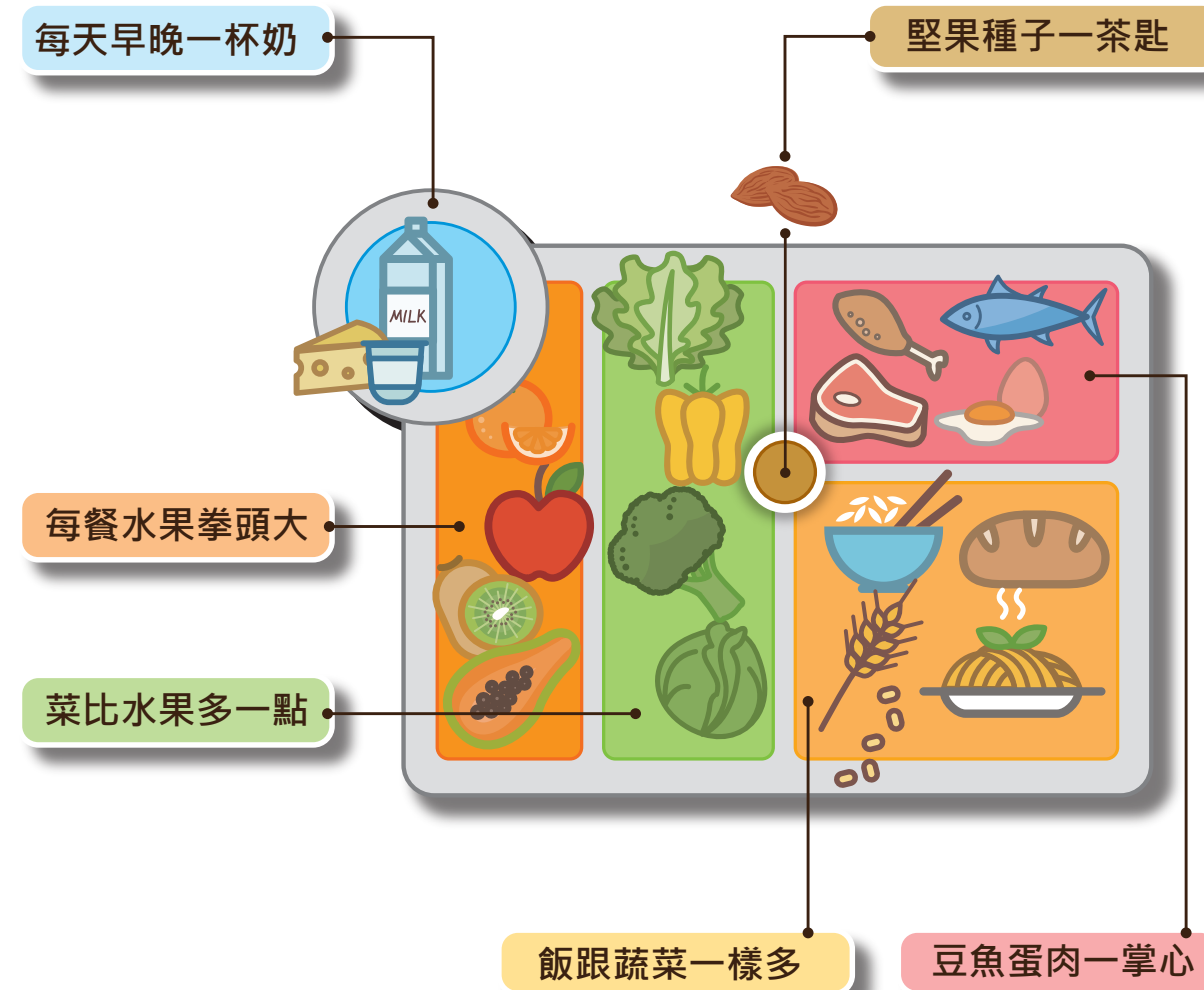


每類食物都有不同的營養價值，所以要均衡攝取唷！我們熟知的三大營養素，在餐盤裡的比例為：

醣類（碳水化合物） 50-60%	脂質 20-30%	蛋白質 10-20%
---------------------	--------------	---------------

健康餐盤聰明吃

食物的6個類別算是我們耳熟能詳的，不過每種食物都有各自該吃多少「份」的建議，1份到底是多少呢？常常讓人感到一頭霧水。現在有了「我的餐盤」，跟著六口訣就能輕鬆吃好又吃飽囉！



我的餐盤六口訣

瞭解六口訣的意涵，更能有效利用我的餐盤！

每天早晚一杯奶

一杯大約是240cc，除了直接飲用奶類、無糖優酪乳，也可以把起士等乳製品入菜，增加乳品類食物的攝取。

每餐水果拳頭大

一份水果約是一個拳頭大，切塊後大約是1碗。1天至少要吃2份，記得要選擇在地、當季、多樣化的水果唷。

菜比水果多一點

菜吃得比一拳頭的水果多一點，選擇當季蔬菜除了省錢，還能攝取最豐富的營養。深色或黃橙紅色的蔬菜，要達到1/3以上才均衡！

飯跟蔬菜一樣多

飯的份量跟蔬菜差不多即可，且盡量以維持原貌的全穀雜糧為主，如糙米、全麥製品、燕麥、玉米、地瓜。

豆魚蛋肉一掌心

一個掌心的份量，大約是豆魚蛋肉類1.5~2份。選擇蛋白質類別的優先順序是豆類→魚類與海鮮→蛋類→肉類，避免吃太多肉，導致攝取過量不利健康的飽和脂肪。

堅果種子一茶匙

堅果種子類可以3餐各吃1茶匙，或是每天吃1湯匙。1湯匙大約是5粒杏仁果、或是10粒花生、或5粒腰果。

1茶匙=5cc

1湯匙=15cc

每天建議攝取2,400毫克的鈉，包含食物裡天然含有的及人工額外添加的鈉。以食鹽來說，1茶匙(6公克)就達到每日建議攝取量。

每日食鹽
一茶匙

小叮嚀

想知道六大類食物的詳細代換份量，可以翻到第33頁的附錄

素食也能聰明吃

除了宗教因素外，近年來許多人為了環保愛地球，或是認為吃素比較健康，而開始選擇吃素食。但也有人會擔心不吃肉類會營養不夠，其實只要注意以下8個原則，也能攝取到均衡、多樣化的營養素！

1

依據指南擇素食
食物種類多樣化

2

全穀雜糧為主食
豆類搭配食更佳

3

烹調用油常變化
堅果種子不可少

4

深色蔬菜營養高
菇藻紫菜應俱全

5

水果正餐同食用
當季在地份量足

6

口味清淡保健康
飲食減少油鹽糖

7

粗食原味少精緻
加工食品慎選食

8

健康運動30分鐘
適度日曬20分鐘

貳

該吃多少卡路里

在上一部分，我們瞭解如何用我的餐盤六口訣及素食指標8原則，來吃得聰明、吃得健康。不過每個人一天所需的熱量，以及各類食物該吃的份量，其實是可以「客製化」專屬你的餐盤喲！

中研營養資訊網



1

掃描左側QR code

2

輸入健康資訊

3

一鍵產生建議熱量

4

獲得客製化餐盤

除了利用上方的中研營養資訊網，也可以按照第7~10頁的表格，簡單3步驟獲得「我該吃多少卡路里」，一起來看看吧。

第1步 找出我的體型

- 我的身高： 公尺 (不是公分唷!)
- 我的體重： 公斤
- BMI 計算方式：體重 ÷ 身高 ÷ 身高
- 我的 BMI： kg/m²

看看自己的身體
質量指數(BMI)
落在哪兒？



第2步 每天動多少

根據主要的工作型態，以及日常習慣的身體活動，可以把每日活動量分成三個等級。對照表格，看看自己的活動量屬於哪一等級呢？

活動量	活動種類	職業舉例
輕度	大部分從事靜態或坐著的工作。 加上每天約 1 小時的散步，或類似的低熱量消耗活動。	家庭主婦、坐辦公室的上班族、售貨員
中度	從事機械操作、接待或家事等站立活動較多的工作。 加上每天約 1 小時熱量消耗較多的活動，例如快走、騎腳踏車。	褓母、護士、服務生
重度	從事農耕、漁業、建築等等，重度使用體力的工作。 或是每天有 1 小時激烈的肌肉運動，例如游泳、登山、打網球...	運動員、搬家工人

第3步 我的建議熱量

根據第1步找出的體型及第2步的活動量，來算出自己的建議熱量。

- 體重請以公斤計算。
- 每天攝取的熱量不可低於1,200大卡，如果算出小於它的數字，請至少要吃1,200大卡！

活動量	體重過輕 該吃的熱量	健康體重 該吃的熱量	體重過重或肥胖 該吃的熱量
輕度工作	35大卡 × 體重	30大卡 × 體重	20~25大卡 × 體重
中度工作	40大卡 × 體重	35大卡 × 體重	30大卡 × 體重
重度工作	45大卡 × 體重	40大卡 × 體重	35大卡 × 體重



對照上表，
我每天該吃

大卡！

先找到算出的 **熱量**，再往下對照專屬的餐盤分配

	1,200 大卡	1,500 大卡	1,800 大卡	2,000 大卡	2,200 大卡	2,500 大卡	2,700 大卡
全穀雜糧（碗）	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
豆魚蛋肉（份）	3	4	5	6	6	7	8
乳品（杯）	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜（份）	3	3	3	4	4	5	5
水果（份）	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子（份）	4	4	5	6	6	7	8

- 這是「一天」的熱量分配，所以要分散在三餐吃，如果覺得要自己搭配有點麻煩，照著第2頁的餐盤六口訣吃，也能輕鬆吃得健康。
- 全穀雜糧類至少一半是未精緻的糙米飯、全麥食品等，如果全都是未精緻的會更棒！
- 日常飲食就會攝取到油脂，因此油脂與堅果種子類的份量，堅果種子只要吃1份即可。例如1,500大卡的飲食建議吃4份油脂與堅果種子，其中3份是食物裡包含的油脂，1份是另外補充的堅果種子。



健康菜色自己來

本手冊食譜，皆為4人份

瞭解各類食物該吃多少份量以後，就可以把它們組合起來，變成一道道佳餚囉！除了外食注意選擇的餐點，自己動手做也是最能瞭解食物份量的好方法。

我們準備了11道好菜的食譜，經過營養師把關的菜餚可說是美味又健康唷，邀請您一起來動手製作、輕鬆品嚐！



手冊裡的食譜都是4人份的，可以依照需求自行增減食材份量。另外還有9道美味料理與點心的教學影片，可以掃描附錄二(第38-40頁)的QR code觀賞，跟著營養師動手做做看。

食譜目次

全素 蛋素 奶素 五辛素



早餐

活力蔬食漢堡	蛋素 奶素 五辛素	13
馬鈴薯恩力蛋	蛋素 奶素	14
黑芝麻核桃飲	全素	15



午餐・晚餐

一鍋三吃：醬燒肉丸・豆芽粉絲 甜豆蝦仁	16
草菇濃湯	18
什錦蔬菜豆漿鍋	19
皮蛋鮮菇粥	蛋素 20
蒜香義大利麵	21
彩燒雞肉	22
橄欖菜燉飯	全素 23
素蟹粉扒菜膽	24



早餐

活力蔬食漢堡 · 五辛蛋奶素



1人份營養成分 · 熱量：253.9大卡

蛋白質：8.3公克 · 脂肪：10.5公克
碳水化合物：32.3公克 · 膳食纖維：2.9公克

材 料 ▶ 漢堡麵包2個 · 素肉排2個 · 牛番茄1顆 · 洋蔥半顆 · 美生菜半顆 · 酸黃瓜1條 · 廣東A菜2片 · 紫包心2片

調 味 料 ▶ 番茄醬 · 黃芥末醬 · 沙拉醬 · 起司醬 各2匙

做 法 ▶ ① 漢堡麵包對切，放入烤箱，上下火各150度，烤5分鐘。
② 素肉排抹上黃芥末醬，與洋蔥切片(1公分厚)用平底鍋略煎，再放入烤箱，上下火各150度，烤2分鐘。
③ 用熟食砧板將牛番茄、美生菜、酸黃瓜切片備用。
④ 取漢堡底，抹上沙拉醬，依序放廣東A生菜、美生菜、素肉排、洋蔥、牛番茄、番茄醬、酸黃瓜、起司醬，最後再放漢堡上蓋。



早餐

馬鈴薯恩力蛋 · 蛋奶素



1人份營養成分 · 熱量：238.6大卡

蛋白質：9.5公克 · 脂肪：12.5公克
碳水化合物：22.1公克 · 膳食纖維：2.1公克

材 料 ▶ 馬鈴薯1顆 · 紅黃甜椒各30公克 · 玉米60公克 · 新鮮香菇50公克 · 雞蛋4顆 · 起司絲60公克 · 動物性鮮奶油40公克 · 蘿蔓生菜2支

調 味 料 ▶ 黃芥末醬30公克 · 番茄醬30公克 · 油少許

做 法 ▶ ① 馬鈴薯切絲，泡水去除澱粉後瀝乾水分，油鍋預熱到170度，將馬鈴薯炸到金黃色。
② 紅黃甜椒、鮮香菇切小丁。
③ 將雞蛋打散，加入切丁食材與玉米、鮮奶油拌勻。
④ 平底鍋預熱加1大匙油，倒入一半蛋液。小火煎到微定型後，將平底鍋往上抬高，蛋會往前，再鋪上起司絲，順勢將蛋往後捲起，反覆動作後成蛋包狀。
⑤ 將蛋包倒入盤中，擠上番茄醬，放上蘿蔓生菜、馬鈴薯絲，最後再擠上芥末醬即可。



早餐

黑芝麻核桃飲 · 全素



1人份營養成分 · 熱量：313.6大卡

蛋白質：8.3公克 · 脂肪：20.8公克
碳水化合物：27.2公克 · 膳食纖維：4.7公克

材 料 ▶ 黑芝麻100公克 · 核桃50公克 · 糯米粉80公克 · 水1,000cc

調 味 料 ▶ 細冰糖20公克

做 法 ▶ ① 將黑芝麻炒香後，用調理機打碎成粉狀。
② 核桃入烤箱，以上下各150度烤至金黃色。(約8分鐘)
③ 在水中加入黑芝麻粉、糯米粉與細冰糖，開中火煮，邊攪拌至煮滾成濃稠狀後起鍋，倒入杯內，撒上核桃碎即可。



黑芝麻用小火慢炒，大火容易焦。

在炒的過程中，黑芝麻不易判斷炒好沒，可在其中加入少許生白芝麻，白芝麻若呈金黃色即可。



午餐 · 晚餐

一鍋三吃 醬燒肉丸 · 豆芽粉絲 甜豆蝦仁



1人份營養成分 · 熱量：175.5大卡

蛋白質：9.8公克 · 脂肪：6.0公克
碳水化合物：20.3公克 · 膳食纖維：1.3公克

材 料 ▶ 豬絞肉(絞2次)150公克 · 洋蔥末100公克 · 蔥末1大匙 · 寬冬粉1把 · 綠豆芽100公克 · 蝦仁50公克 · 甜豆50公克 · 香菜 · 油蔥酥適量 · 過濾水500cc

調 味 料 ▶ A 鹽1/2茶匙 · 米酒1茶匙 · 燉肉醬汁1份(醬油30cc · 味醂30cc · 糖30公克 · 水180cc)
B 醬油1大匙 · 白胡椒粉1/4茶匙 · 米酒1茶匙 · 香油1茶匙 · 糖1/2茶匙



可再加入板豆腐，
增加口感 & 營養密度

做

- 法 ▶ ① 將豬絞肉、洋蔥末、蔥末，加入所有調味料 A，攪拌均勻做成數顆肉丸。
- ② 寬冬粉泡水軟化、綠豆芽洗淨瀝乾、蝦仁加調味料 B 抓勻、甜豆去頭尾及老絲等材料備妥。
- ③ 在電鍋內鍋，放入燉肉醬汁1份，再放入步驟1的肉丸、步驟2的寬冬粉及綠豆芽，移入電鍋中。
- ④ 在內鍋上架2根竹筷子，放上蒸盤，放入步驟2的蝦仁及甜豆。外鍋放2杯水，蓋上鍋蓋，按下開關。
- ⑤ 開關跳起後取出食材，依以下步驟調味裝盤。
- 甜豆蝦仁：取出蝦仁及甜豆，加入少許鹽、香油拌勻。
- 豆芽粉絲：取出綠豆芽及冬粉裝盤，撒上香菜。
- 醬燒肉丸：取出肉丸及湯汁裝盤。



午餐・晚餐



草菇濃湯

1人份營養成分・熱量：215.5大卡

蛋白質：15.8公克・脂肪：6.0公克
碳水化合物：25.3公克・膳食纖維：3.5公克

材 料 ▶ 草菇140公克・鮮蝦8尾・透抽1尾・蛤蜊8顆(吐好沙)・西洋芹2支・洋蔥1顆・過濾水8杯・中型馬鈴薯4顆

調 味 料 ▶ 鹽少許・鮮奶120cc・九層塔少許(裝飾用)

- 做 法 ▶ ① 細切西洋芹、透抽、馬鈴薯、洋蔥。
- ② 馬鈴薯下鍋煎至金黃色，起鍋備用。
- ③ 炒洋蔥，炒香後加入半碗水，所有配料放入鍋中拌炒。
- ④ 將步驟②的馬鈴薯切成薯泥，保留少部分不切碎。
- ⑤ 取出鍋中的海鮮備用，避免煮太久過熟。
- ⑥ 在鍋中加入薯泥、鮮奶，拌炒後倒入果汁機打勻。
- ⑦ 從果汁機內將湯頭倒入碗中，放入步驟④預留的馬鈴薯塊。
- ⑧ 撒上鹽或胡椒鹽調味，放入所有海鮮擺盤，最後放上九層塔裝飾。



午餐・晚餐

什錦蔬菜豆漿鍋



1人份營養成分・熱量：301.9大卡

蛋白質：13.4公克・脂肪：20.8公克

碳水化合物：16.7公克・膳食纖維：3.7公克

材 料 ▶ 無糖豆漿450公克・高麗菜100公克・鴻喜菇50公克・杏鮑菇50公克・黑木耳50公克・乾香菇4朵・紅蘿蔔30公克・豆皮200公克・芹菜50公克・筍白筍或竹筍50公克・薑片10公克・蝦米3公克・香菜10公克

調 味 料 ▶ 鹽、胡椒粉及油少許

做 法 ▶ ① 將大蒜、香菇切片，筍白筍、紅蘿蔔、杏鮑菇、高麗菜切絲，芹菜、黑木耳切丁。
② 熱鍋下少許油，炒薑片、香菇、蝦米、紅蘿蔔。
③ 放入黑木耳、杏鮑菇、筍白筍、鴻喜菇、芹菜、高麗菜翻炒。
④ 加入胡椒粉、鹽、無糖豆漿，最後加上香菜即可。

最後再煮豆漿，
不易糊鍋



午餐・晚餐

皮蛋鮮菇粥・蛋素



1人份營養成分・熱量：236.6大卡

水分：38.7公克・蛋白質：7.3公克

脂肪：7.8公克・碳水化合物：34.2公克・膳食纖維：0.7公克

材 料 ▶ 蓬萊米160公克・腐竹20公克・皮蛋1個・乾香菇20公克・金針菇30公克・油條1/2條・香菜10公克・枸杞30粒・芹菜20公克・水1,200cc

調 味 料 ▶ 鹽1茶匙・XO醬・油少許

做 法 ▶ ① 將腐皮切小丁、皮蛋切丁、乾香菇泡發後切絲、枸杞泡水漲發、芹菜切碎。
② 湯鍋加入1,200cc水煮滾後，倒入洗淨生米、腐竹，煮滾後轉小火續煮至米粒漲大熟透後關火，此為粥底。
③ 起油鍋炒香香菇、金針菇，再加粥底與皮蛋。煮滾後起鍋裝碗，灑上油條、香菜、芹菜、枸杞及XO醬。



午餐・晚餐

蒜香義大利麵



1人份營養成分・熱量：194.9大卡

蛋白質：6.5公克・脂肪：7.8公克

碳水化合物：26.5公克・膳食纖維：1.8公克

材 料 ▶ 義大利麵300公克・紅甜椒1顆・洋蔥半顆・蒜泥20瓣・黃甜椒1顆・柳松菇100公克・綠甜椒1顆・蛤蜊1斤(吐好沙)

調 味 料 ▶ 油30公克・鹽少許・九層塔(裝飾用)

加鹽 = 煮麵成功小訣竅！

做 法 ▶ ① 湯鍋內放水，水滾後加入2/3茶匙的鹽巴，放入義大利麵煮5到10分鐘(九分熟)，即可準備撈起備用。
② 熱鍋後放入冷油、蒜泥，蒜泥周圍有泡泡之後，趕快放入義大利麵，並加半碗煮麵的水。湯汁吸完之後，灑些鹽巴備用。
③ 熱鍋放入所有的菜、菇類及蛤蜊，拌炒之後備用。
④ 將步驟2放入步驟3之後，拌炒均勻，起鍋前加入3-4瓣蒜泥與九層塔即完成。



午餐・晚餐

彩燒雞肉



1人份營養成分・熱量：127.3大卡

蛋白質：18.6公克・脂肪：3.4公克

碳水化合物：5.1公克・膳食纖維：1.75公克

材 料 ▶ 去骨雞腿肉1支・白花椰菜100公克・綠花椰菜100公克・菇類50公克・玉米筍50公克・蒜片10公克・辣椒切絲1支・蔥10公克・薑片10公克・白芝麻粒3公克

調 味 料 ▶ 白味噌4茶匙・油少許・水200cc

做 法 ▶ ① 熱油鍋炒薑片、雞腿肉。
② 放入紅蘿蔔、玉米筍、綠白花椰菜、水燜煮。
③ 味噌加水調和。
④ 加入菇類、辣椒絲、味噌醬拌炒。
⑤ 灑上蔥花。



午餐・晚餐

橄欖菜燉飯・全素



1人份營養成分・熱量：184.0大卡

蛋白質：4.6公克・脂肪：4.3公克

碳水化合物：31.9公克・膳食纖維：1.7公克

材 料 ▶ 台梗九號米300公克・玉米筍30公克・筴白筍60公克・紅甜椒30公克・鴻喜菇20公克・新鮮香菇30公克・杏鮑菇100公克・九層塔10片・橄欖菜3湯匙

調 味 料 ▶ 昆布高湯600cc、香菇素蠔油2湯匙、橄欖油1湯匙、油少許

做 法 ▶ ① 洗米，比例1：1加水，放入電鍋，煮熟至開關跳起。
② 杏鮑菇切成圓柱狀，切下頭尾後再切菱形丁。香菇、玉米筍、筴白筍、紅甜椒切成菱形丁狀備用。
③ 平底鍋加入橄欖油，放入菇類及切成菱形丁的材料炒香。
⑤ 加入調味料煮滾後將白米飯加入，小火慢燉至湯汁收乾。
⑥ 湯汁收乾後，加入九層塔拌炒至香味出來後即可起鍋。
⑦ 裝盤，上面放上菇柱即可。



午餐・晚餐

素蟹粉扒菜膽



1人份營養成分・熱量：139.3大卡

蛋白質：3.5公克・脂肪：11.3公克

碳水化合物：6.9公克・膳食纖維：2.7公克

材 料 ▶ 娃娃菜心200公克・甜豆仁20公克・鴻喜菇80公克

● 五行蔬菜高湯：

牛蒡100公克・新鮮香菇20公克・白蘿蔔150公克・黃玉米1根番茄1顆(150公克)・老薑10公克・水2,500cc・鹽 1/2湯匙，熬30-40分鐘，靜置

● 素蟹黃醬100公克：

紅蘿蔔1/2條(200公克)・老薑15公克・鹹蛋黃30公克・高湯250cc・太白粉or山藥泥1/2湯匙・沙拉油30公克

調 味 料 ▶ 鹽1/2茶匙・香菇粉1/2茶匙・白胡椒粉1/4茶匙

做 法 ▶ ① 娃娃菜去除蒂頭後對切。
② 鍋內加入高湯煮滾，放入娃娃菜燉煮至軟爛，再加入鴻喜菇與蟹黃醬拌煮，灑上甜豆仁，煮熟關火。
③ 取盤子先將娃娃菜、鴻喜菇擺盤，再淋上素蟹粉醬即可。



肆

飲食紀錄挑戰賽

想在生活裡落實健康飲食，把吃過的東西紀錄起來是個好方法，以利每天檢視自己的六大類食物吃了多少，有沒有比前一天更進步一點？讓我們向自己挑戰吧！

可以在每餐飯後拿出手冊圈起剛吃完的份量，或是一天結束時，回憶今天的三餐來做紀錄。開始前讓我們再複習一下我的餐盤六口訣：

每天早晚一杯奶

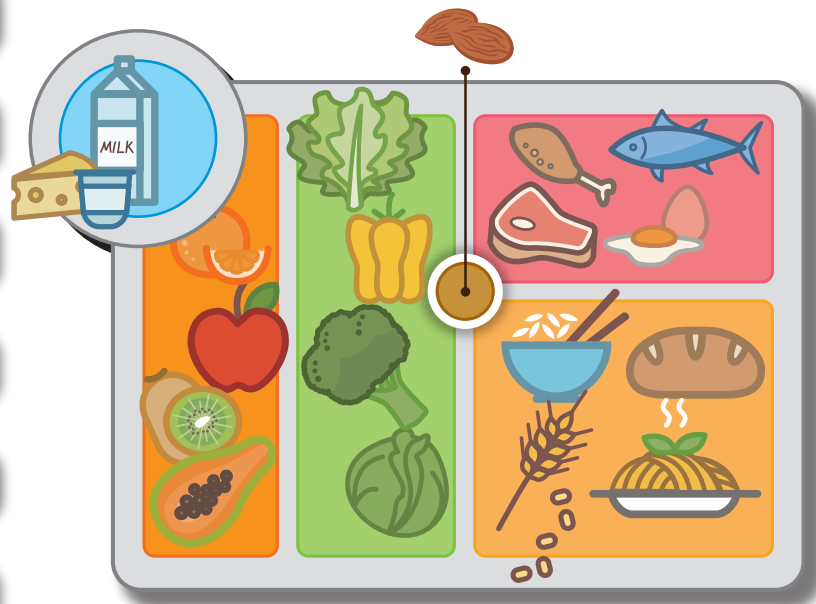
每餐水果拳頭大

菜比水果多一點

飯跟蔬菜一樣多

豆魚蛋肉一掌心

堅果種子一茶匙



飲食紀錄 · Day 1

圈一圈，今天吃了幾份呢？

乳品



水果



蔬菜



全穀雜糧



豆魚蛋肉



堅果種子



每日營養小叮嚀



跟著六口訣選擇食物，外食注意份量不要吃太多，也不要購買太多導致吃不完唷！

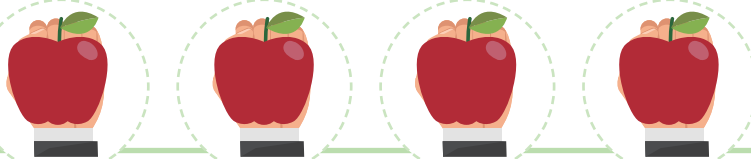
飲食紀錄 · Day 2

圈一圈，今天吃了幾份呢？

乳品



水果



蔬菜



全穀雜糧



豆魚蛋肉



堅果種子



每日營養小叮嚀

多蔬食少紅肉，多粗食少精製。

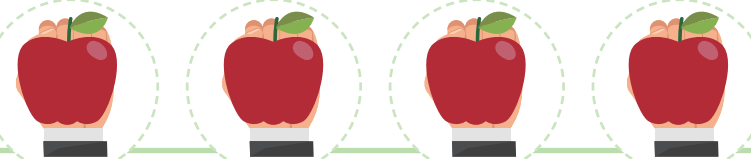
飲食紀錄 · Day 3

圈一圈，今天吃了幾份呢？

乳品



水果



蔬菜



全穀雜糧



豆魚蛋肉



堅果種子



每日營養小叮嚀

要健康除了注意飲食，身體活動也很重要！養成每天動一動的習慣，每週累積至少150分鐘中等費力身體活動，或是75分鐘的費力身體活動。

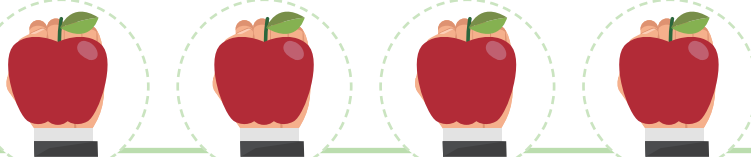
飲食紀錄 · Day 4

圈一圈，今天吃了幾份呢？

乳品



水果



蔬菜



全穀雜糧



豆魚蛋肉



堅果種子



每日營養小叮嚀

盡量少吃油炸或是其他高脂高糖的食物，並避免含糖飲料！

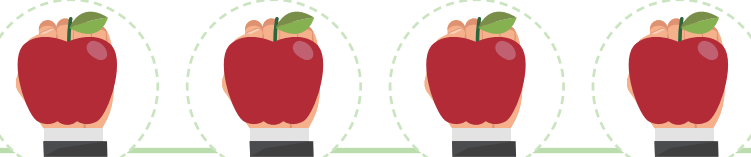
飲食紀錄 · Day 5

圈一圈，今天吃了幾份呢？

乳品



水果



蔬菜



全穀雜糧



豆魚蛋肉



堅果種子



每日營養小叮嚀

口味清淡、不吃太鹹、少吃醃漬品、沾醬酌量。

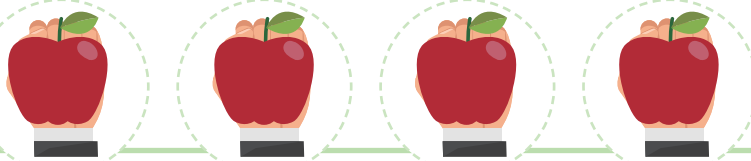
飲食紀錄 · Day 6

圈一圈，今天吃了幾份呢？

乳品



水果



蔬菜



全穀雜糧



豆魚蛋肉



堅果種子



每日營養小叮嚀

選擇來源標示清楚，且衛生安全的食物。

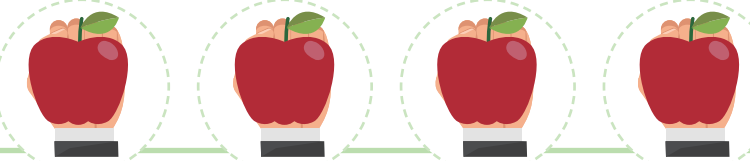
飲食紀錄 · Day 7

圈一圈，今天吃了幾份呢？

乳品



水果



蔬菜



全穀雜糧



豆魚蛋肉



堅果種子



每日營養小叮嚀

做完整個禮拜的紀錄了，好棒！給自己掌聲鼓勵，接下來也要繼續加油，照著飲食建議，吃得開心又健康~

附錄一 六大類食物代換份量

乳品類 1 杯

代換食物	代換份量
全脂奶・脫脂奶・低脂奶	1 杯 (240 毫升)
鮮奶・保久奶・優酪乳	1 杯 (240 毫升)
全脂奶粉	4 湯匙 (30 公克)
低脂奶粉	3 湯匙 (25 公克)
脫脂奶粉	2.5 湯匙 (20 公克)
乳酪 / 起司	2 片 (45 公克)
優格	1 杯 (210 公克)

水果類 1 份

(重量為可食部分重量)

代換食物	代換份量
一般水果	約 100 公克 (80 ~ 120 公克)
一般水果切塊	約大半碗 ~ 1 碗
大根香蕉	半根 (70 公克)
榴槤	45 公克

蔬菜類 1 份

(重量為可食部分重量)

代換食物	代換份量
生菜沙拉 (不含醬料)	100 公克
一般蔬菜	100 公克
一般蔬菜 (煮熟後)	約大半碗 (15 公分盤 1 碟)
收縮率較高的蔬菜 (煮熟後) 如莧菜、地瓜葉	約半碗
收縮率較低的蔬菜 (煮熟後) 如芥蘭菜、青花菜	約 $\frac{2}{3}$ 碗



全穀雜糧類 1 碗

(碗為一般家用飯碗，重量為可食部分)

代換食物	代換份量
糙米飯・雜糧飯・米飯	1 碗
熟麵條・小米稀飯・燕麥粥	2 碗
米・大麥・小麥・蕎麥 燕麥・麥粉・麥片	80 公克
全麥饅頭	$1\frac{1}{3}$ 個 (120 公克)
全麥土司	2 片 (120 公克)
中型芋頭	$\frac{4}{5}$ 個 (220 公克)
小蕃薯	2 個 (220 公克)
玉米	$2\frac{1}{3}$ 根 (340 公克)
馬鈴薯	2 個 (360 公克)

豆魚蛋肉類 1 份

(重量為可食部分生重)

代換食物	代換份量
無糖豆漿	1 杯
雞蛋	1 個
黃豆	20 公克
黑豆	25 公克
去皮雞胸肉	30 公克
魚・鴨肉・豬小里肌肉 羊肉・牛腱	35 公克
小方豆干	$1\frac{1}{4}$ 片 (40 公克)
毛豆・蝦仁	50 公克
牡蠣	65 公克
傳統豆腐	3 格 (80 公克)
白海蔘	100 公克
嫩豆腐	$\frac{1}{2}$ 盒 (140 公克)
文蛤	160 公克

油脂與堅果種子類1份

(重量為可食部分重量)

代換食物	代換份量
芥花油・沙拉油等各種烹調用油	1茶匙(5公克)
蛋黃醬	1茶匙(8公克)
沙拉醬	2茶匙(10公克)
杏仁果・核桃仁	7公克
開心果・南瓜子・葵花子	10公克
黑芝麻・白芝麻・腰果	10公克
各式花生仁	13公克
瓜子	15公克



食鹽1茶匙

小叮嚀



代換食物	代換份量
食鹽	6公克
醬油	2 $\frac{2}{5}$ 湯匙
味精・烏醋	6茶匙
蕃茄醬	15茶匙

1茶匙=5cc 1湯匙=15cc

附錄二 跟著影片學美味料理



一鍋三吃



草菇濃湯



什錦蔬菜豆漿鍋



蒜香義大利麵



彩燒雞肉





港式鯖魚菜飯



雞肉親子丼飯



素蟹粉扒菜膽



彩蔬拌涼粉



一鍋三吃



活力彩虹沙拉



時蔬海拑



奇異精靈



水果薄餅



高纖米餅





Memo

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Memo

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

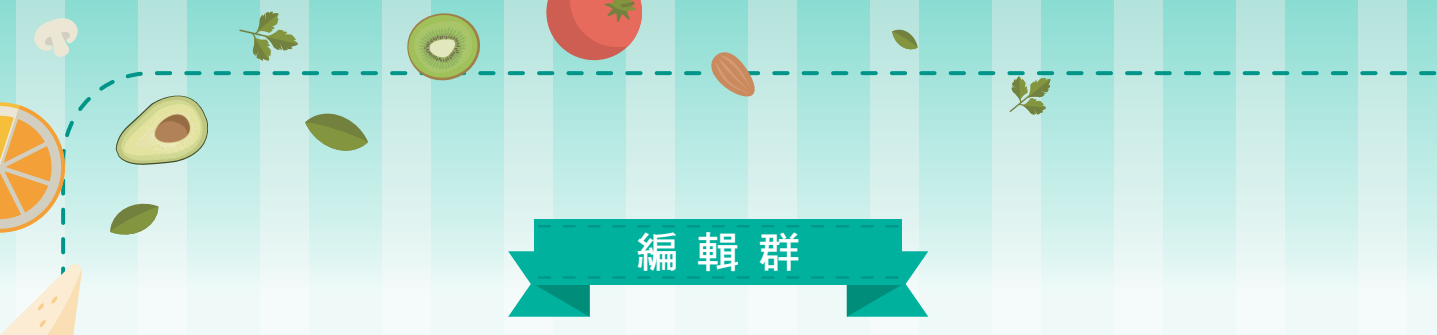
.....

.....

.....

.....

.....



編輯群

臺北市大同區健康服務中心
廖秀媛、蕭雅玲、林信成、羅毓婉

蕭中正醫院營養師
蔡語涵

內湖國泰診所營養師
張斯蘭

佛光山大學健康與創意素食產業學系助理教授
施建瑋

製作日期

2021 年 9 月

資料來源

衛生福利部國民健康署



臺北市大同區健康服務中心



臺北市大同區健康服務中心

