



# 飲食手冊

協助患者選食參考

汐止國泰綜合醫院 營養組



汐止國泰綜合醫院  
Sijhih Cathay General Hospital

2020.01.08 修訂

# 訂伙規定

## 一.患者伙食供膳原則

### 1.患者伙食供膳程序

電腦訂餐作業

醫師處方→護理站詢問患者訂餐意願→護理站訂餐→→→→→營養組

→廚房製作→送至病房→護佐核對簽收→分發給患者

### 2.飲食通知時間

飲食通知時間最遲必須於下列時間作業完成，如果超過時間一律於第二餐起生效。

	早 餐	午 餐	晚 餐
舊患者及訂治療伙之新患者	(前一日 16:50) 6:30	10:00	15:00
新入院患者訂普通餐或管灌	6:30	12:00	16:50

※早餐請盡量於前一日 16:50 之前訂餐，以避免訂餐錯誤。

### 3.病房供膳時間

餐 別	早 餐	午 餐	晚 餐
供膳時間	7:30~8:20	11:30~12:20	17:10~17:45

### 4.患者用膳後，請將餐具自行放回餐車，餐車固定放置於護理站前。

回收時間：

餐別	早 餐	午 餐	晚 餐
回收時間	8:20	12:20	17:45

### 5.第二次回收時間：時間外用餐完畢者，餐盤集中配膳室，有固定人員回收。

餐別	早 餐	午 餐	晚 餐※
回收時間	8:50	14:30	18:30

※若晚餐第二次回收時間超過 18:30，清潔人員即將餐盤回收至營養組「夜間餐盤回收籃」內。

## 普通飲食 (Full Diet)

定義：提供一般成年人所需的各種營養素與熱量，為一種均衡飲食。

原則：廣泛使用各類食物及各式烹調的飲食。

適用：無需特殊治療飲食的患者，均可採用。

供應餐次：三餐一點(三正餐及夜點)

營養素	蛋白質 (公克)	脂 肪 (公克)	醣 類 (公克)	熱 量 (大卡)
	93~113	88~108	252~297	2170~2610

一日食譜範例：

早  餐	稀飯 甜椒杏鮑菇 滷蘭花干 炒青菜	午  餐	五穀飯 滷小排 燴三鮮 豆豉苦瓜 炒青菜 竹筍肉片湯 水果	晚  餐	白飯 三杯雞 小黃瓜魷魚 三色炒蛋 炒青菜 海帶結肉絲湯 水果
				夜  點	低脂乳一瓶

附註：

1. 早餐可勾選中式或西式。
2. 午晚餐主食可勾選乾飯或稀飯或麵條。

## 軟食 (Soft Diet)

定義：提供一般成年人所需的均衡營養，容易咀嚼、消化、吸收。

原則：有充分的營養素，食物的質地較軟，烹調方式較為清淡。

適用：腸胃失調，消化不良，復原期及咀嚼功能不良的患者。

供應餐次：四餐(三正餐及夜點)

營養素	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)
	87~105	73~93	207~237	1830~2200

一日食譜範例：

早  餐	稀飯 滷黑豆干 枸杞絲瓜 炒青菜	午  餐	白飯 馬鈴薯燉肉 鮑魚菇三鮮 豆豉苦瓜 炒青菜 竹筍油片湯 果汁	晚  餐	白飯 三杯雞 洋蔥肉片 三色炒蛋 炒青菜 海帶結肉絲湯 水果
				夜  點	低脂乳一瓶

附註：

1. 早餐可勾選中式或西式。
2. 午晚餐主食可勾選乾飯或稀飯或麵條，乾飯將提供白飯。

## 流質飲食 (Liquid Diet)

—依營養成份和濃度分為—

### 1. 清流 (Clear liquid)

定義：在室溫或體溫下呈液態或可液化，完全無渣，不致產氣。

原則：僅提供少許醣類(熱量)及電解質，預防脫水，並使結腸中產渣(Residue)減至最少。

適用：急性腹瀉，腸胃道檢查，手術前清腸，急性傳染期等。

注意：熱量及營養素皆不足一日所需，不宜長期供應(不超過 48 小時)。

供應餐次：七餐

一日食譜範例：

早餐	米湯	午餐	米湯	晚餐	米湯
早點	醣飴	午點	醣飴	夜點	1. 醣飴 2. 鋁箔包清流配方

## 2.全流 (Full liquid)

定義：在室溫或體溫下呈液態或可液化。

原則：提供個人所需的均衡營養，濃度較稠，少量多餐。

適用：口腔手術後，臉部及頸部手術，食道狹窄，咀嚼、吞嚥困難等患者。

注意：全流不適合管灌。

供應餐次：六餐

營養素	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)
	74	64	205	1700

一日食譜範例：

早餐	莧菜魴魚粥	午餐	豆包肉末粿仔條	晚餐	麥片粥
早點	脫脂奶+麥粉	午點	脫脂奶+麥粉	夜點	低脂奶 1 瓶

附註：

- 1.所供應的食物皆以果汁機打勻。
- 2.可配合患者病情需要,供應低鈉、低油、低蛋白、糖尿病....等修正飲食內容之全流質飲食。

### 3.半流 (Semi liquid)

定義：稍加咀嚼即可吞嚥，提供均衡營養。

原則：提供個人所需的均衡營養、濃度較稠，少量多餐。

適用：拔牙、食道狹窄，咀嚼、吞嚥困難或消化道疾病等患者。

@ CVA Test Meal 供腦中風患者或管灌患者，咀嚼訓練用，無魚、肉、蔬菜等食物顆粒，但有稀飯顆粒。

供應餐次：六餐

營養素	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)
	83	70	240	1900

一日食譜範例：

早餐	莧菜魷魚粥	午餐	豆包肉末粿仔條	晚餐	麥片粥
早點	脫脂奶粉+麥片	午點	脫脂奶粉+麥片	夜點	米漿

附註：

- 1.可配合患者病情需要，供應低鈉、低油、低蛋白、糖尿病、低渣...等修正飲食內容之半流質飲食。

## 4. 冷流 (Cold liquid)

定義：在室溫或體溫下呈液態或可液化的冰冷食物。

原則：提供個人所需的均衡營養，濃度較稠，溫度較低，以減輕疼痛。少量多餐，一天供應六餐。

適用：扁桃腺切除，口腔潰瘍或手術患者。

注意：冷流不適合管灌。

供應餐次：六餐

營養素	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)
	74	64	205	1700

一日食譜範例：

早餐	莧菜魷魚粥	午餐	豆包肉末粿仔條	晚餐	麥片粥
早點	脫脂奶+麥粉	午點	脫脂奶+麥粉	夜點	低脂奶 1 瓶

附註：

1. 以全流飲食冷藏供應。
2. 可配合患者病情需要，供應低鈉、低油、低蛋白、糖尿病、低渣...等修正飲食內容之冷流質飲食。



## 管灌 (Tube feeding)

定義：提供個人所需的均衡營養，並可順利經由鼻胃管供應。

原則：有充分的營養素，可以供短期或長期使用。標準濃度是 1 kcal/c.c.，太濃會使滲透壓增高，容易造成腹瀉。

適用：無法由口攝食或由口攝取不足的患者。

注意：腸胃道功能必須正常才能給與。

供應餐次：六~七餐

供應內容：

目前本院使用的一般間歇管灌飲食設計：

訂餐卡數 (kcal)	實際卡數 (kcal)	CHO	Prot	Fat	CHO	Prot	Fat	Fiber	Na	P	K
		(g)			(% )			(g)	(mg)	(mg)	(mg)
300~500	395	52	15	14	53	16	32	3	220	298	523
600~700	659	87	26	23	53	16	32	4	367	497	871
800~900	856	113	34	30	53	16	32	6	477	655	1140
1000~1100	1054	139	41	37	53	16	32	7	587	795	1394
1200~1300	1230	162	48	43	53	16	32	8	687	938	1641
1400~1500	1510	198	55	56	52	14	33	9	860	885	1877
1600~1700	1663	235	69	63	56	17	34	12	994	1343	2365
1800~1900	1862	246	72	66	53	15	32	15	1027	1332	2369
2000~2100	2015	268	83	68	53	16	30	17	1092	1725	2708
2200~2300	2229	301	89	80	54	16	32	17	1256	1713	2966
2400~2500	2441	323	96	85	53	16	31	20	1338	1836	3144

※註：針對慢性阻塞性肺疾病、腎衰竭、糖尿病、創傷...等特別疾病患者，營養師會依病情需要做特殊設計。

## 溫和飲食 (Bland Diet I、II、III)

定義：無刺激性，含低纖維，易消化之飲食。

原則：依潰瘍程度分為：

- I. 供給牛奶，每 2~3 小時 200cc，每日七次，用以中和胃酸。注意：熱量及營養素皆不足，不宜長期供應（2~3 天）。
- II. 供給半流質，採少量多餐，點心避免刺激性食物。避免單獨使用純醣類食物，選用低纖維，低甜度蔬菜及水果。
- III. 供給軟質盤餐，仍採少量多餐，點心避免純糖類食物，患者可視其耐受程度，適度放寬飲食。

適用：I. 胃潰瘍出血或出血後 2~3 天。

II. 消化性潰瘍、胃炎、消化不良等。

III. 腸、胃道疾病。

供應餐次：六~七餐

	蛋 白 質 (公克)	脂 肪 (公克)	醣 類 (公克)	熱 量 (大卡)
I	47	47	70	890
II	83	70	240	1900
III	95	85	220	2000

供應內容：

溫和	一日供應內容
I	7 瓶全脂奶
II	同半流飲食 點心不加糖
III	早餐同半流飲食 午、晚餐同軟食飲食 點心不加糖

## 胃切除飲食 (Post-gastrectomy)

定義：採漸進式，由清流→全流→半流→溫和飲食，進展至軟食飲食。

原則：少量多餐，為低渣、體積小、易消化、低醣、並達到足夠之營養需求。

適用：胃切除患者。

供應餐次：六~七餐

餐次	第 1 餐	第 2 餐	第 3 餐	第 4 餐	第 5 餐	第 6 餐
正餐	米湯半碗	米湯半碗	米湯半碗	米湯 1 碗	米湯 1 碗	米湯 1 碗
點心	糖飴 20 g	糖飴 20 g	糖飴 20 g	益力康 20 g	益力康 20 g	益力康 20 g
若遇晚餐點心給兩杯						
餐次	第 7 餐	第 8-15 餐				
正餐	蛋花粥 (小碗)	早餐	午餐		晚餐	
		肉粥 (小碗)	雞肉粥 (小碗)		肉粥 (小碗)	
點心	麥粉 20g	益力康 20 g	益力康 20 g		低脂奶 1 瓶	
第 7 餐後夜點只有 1 杯						
第 16 餐後同溫和II						

## 糖尿病飲食 (Diabetic Diet)

定義：糖尿病飲食係以均衡飲食為基礎，藉調整其熱量、蛋白質、脂肪及醣類的攝取量，以達控制代謝異常的一種飲食。

原則：1. 控制總熱量的攝取，以維持標準體重。

2. 烹調採用低油烹調法，且選用不飽和脂肪酸高的油脂。

3. 多選用含纖維質的食物。如：全穀類主食，未加工的豆類、蔬菜及水果。

適用：糖尿病、葡萄糖不耐症。

注意：1. 請醫師配合電腦作業歸類以每 100 大卡為單位，由 1000~2500 大卡開醫囑（熱量算法請參考附錄一）。

一日食譜範例：

### (1). 糖尿病普通及軟食(1100~1900kcal)

早 餐	稀飯 滷黑豆干 枸杞絲瓜 炒青菜	午 餐	白飯 迷迭香魷魚 鮑魚菇三鮮 豆豉苦瓜 炒青菜 竹筍油片湯 果汁	晚 餐	白飯 黃瓜鑲肉 洋蔥肉片 三色炒蛋 炒青菜 海帶結肉絲湯 水果
				夜 點	1000-1500Kcal： 益力康 20g 1600-1900Kcal： 葡勝納 SR

### (2). 糖尿病半流質(1600-1800kcal)

早 餐	莧菜魷魚粥	午 餐	豆包肉末粿仔條	晚 餐	麥片粥
早 點	脫脂奶+麥粉	午 點	脫脂奶+麥粉	夜 點	低脂奶 1 瓶

附註：

1. 早餐可勾選中式或西式。

2. 午、晚餐普通及軟食飲食主食可勾選乾飯外，或稀飯或麵條。

## 低油飲食 (Low fat Diet)

定義：每日飲食中的脂肪量小於 50 公克，其餘的營養素，如醣類、蛋白質、維生素、礦物質等均足以達到人體健康的需要量的一種飲食。

原則：1.飲食中除脂肪量每天小於 50 公克外，其它營養素則均符合個人需求。

2.選擇低油食物。

3.不採用油炸、油煎或油酥等烹調方法。

適用：1.胰臟炎。

2.膽囊炎、膽結石、膽管阻塞等膽囊疾病。

3.高脂血症。

4.乳糜胸。

5.腹瀉及其他造成脂肪消化、吸收、運送及代謝異常之疾病。

注意：容易造成脂溶性維生素的缺乏。

營養素	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)
	87~105	47~52	252~297	1780~2080

一日食譜範例：

早  餐	稀飯 滷黑豆干 枸杞絲瓜 炒青菜	午  餐	白飯 迷迭香魷魚 鮑魚菇三鮮 豆豉苦瓜 炒青菜 竹筍油片湯 果汁	晚  餐	白飯 黃瓜鑲肉 洋蔥肉片 三色炒蛋 炒青菜 海帶結肉絲湯 水果
				夜  點	低脂奶 1 瓶

附註：

1.早餐可勾選中式或西式。

2.午晚餐主食可勾選乾飯或稀飯或麵條。

## 低膽固醇飲食 (Low cholesterol Diet)

定義：每日膽固醇攝取量控制在 200mg 以下。

原則：1. 限制高膽固醇食物。

2. 配合減少動物性油脂攝取。

適用：高膽固醇血症及高脂血症。

營養素	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)
	87~105	47~52	252~297	1780~2080

(膽固醇含量請參考附錄二)

一日食譜範例：

早  餐	稀飯 滷黑豆干 枸杞絲瓜 炒青菜	午  餐	白飯 迷迭香魷魚 鮑魚菇三鮮 豆豉苦瓜 炒青菜 竹筍油片湯 果汁	晚  餐	白飯 黃瓜鑲肉 洋蔥肉片 三色炒蛋 炒青菜 海帶結肉絲湯 水果
				夜  點	低脂奶 1 瓶

附註：

1. 早餐可勾選中式或西式。
2. 午晚餐主食可勾選乾飯或稀飯或麵條。

## 高蛋白飲食 (High protein Diet)

定義：1.5~2gm/kg/day

原則：以均衡飲食為基礎，再額外補充高蛋白食物。

Nitrogen : Kcal=1 : 120~~1 : 180

適用：燒傷、外科手術後或蛋白質、熱量營養不良，新陳代謝亢進或分解代謝期患者。

注意： 1.為使蛋白質充分利用，需配合高熱量。

2.嚴重肝炎患者，容易誘發肝昏迷。

營養素	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)
	103~125	92~112	315~375	2500~3000

一日食譜範例：

早  餐	稀飯 滷黑豆干 枸杞絲瓜 炒青菜	午  餐	白飯 迷迭香魷魚 鮑魚菇三鮮 豆豉苦瓜 炒青菜 竹筍油片湯 果汁	晚  餐	白飯 黃瓜鑲肉 洋蔥肉片 三色炒蛋 炒青菜 海帶結肉絲湯 水果
				夜  點	益力康+高蛋白

附註：

- 1.早餐可勾選中式或西式。
- 2.午晚餐主食可勾選乾飯或稀飯或麵條。

## 低蛋白飲食 (Low protein Diet)

定義：0.6~0.8g/kg/day，分為 20, 30, 40, 50, 60 g，熱量 35~50kcal/kg。

原則：1.蛋白質攝取量少，蛋白質來源 2/3 需採高生物價食物，鉀、鈉、磷及水也需計算，不足的熱量由低氮澱粉類及油脂製作的高熱量低蛋白點心補充。

2.若是水腫及腹水的情形嚴重，應限制鈉的攝食量，每日以 500~1500 毫克鈉為宜。

適用：慢性腎衰竭、肝昏迷。

注意：1.應考慮患者個人特殊臨床、生化檢查情況，再決定飲食限制（鉀、鈉、磷及水）。

2.對肝病者，若是高代謝異化症或營養不良者可增加熱量的供給(35~45 大卡/每公斤體重)。

一日食譜範例：

低蛋白飲食(1600kcal、腎低蛋白 40g)

早 餐	稀飯 滷黑豆干 枸杞絲瓜 炒青菜	午 餐	白飯 迷迭香魷魚 鮑魚菇三鮮 豆豉苦瓜 炒青菜 竹筍油片湯 (去除/減量油片) 果汁	晚 餐	白飯 黃瓜鑲肉 洋蔥肉片 (去除/減量肉片) 三色炒蛋 炒青菜 海帶結肉絲湯 (去除/減量肉絲) 水果
				夜 點	益力康+糖飴

附註：

- 1.早餐可勾選中式或西式。
- 2.午晚餐主食可勾選乾飯或稀飯或麵條。
- 3.低蛋白 30g，因限制蛋白質攝取，晚餐主食為冬粉。



## 低普林飲食 (Low purine Diet)

定義：限制高普林食物。

原則：1. 禁食高普林組食物。

2. 配合蛋白質攝取限制為 1g/kg/day。

3. 避免攝取過多的油脂。

4. 供應足夠的水份，至少每天 2000c.c. 以上。

適用：高尿酸血症、痛風、尿酸結石。

注意：體重過重患者的減重需經計劃，以免急速減重使病情惡化。

營養素	蛋白質 (公克)	脂 肪 (公克)	醣 類 (公克)	熱 量 (大卡)
	80~91	46~56	246~309	1790~2100

一日食譜範例：

早  餐	稀飯 滷黑豆干 枸杞絲瓜 炒青菜	午  餐	白飯 迷迭香魷魚 燴三鮮 豆豉苦瓜 炒青菜 竹筍油片湯 果汁	晚  餐	白飯 黃瓜鑲肉 洋蔥肉片 三色炒蛋 炒青菜 海帶結肉絲湯 水果
				夜  點	低脂奶 1 瓶

附註：

1. 早餐可勾選中式或西式。

2. 午晚餐主食可勾選乾飯或稀飯或麵條。

## 低鹽飲食 (Low salt Diet)

定義：鈉含量在飲食處方內。分為無鹽(3 克)、低鹽(5 克)。

原則：1.每日飲食中食物本身含鈉量約 400mg，換算為鹽 1 克，扣除食物本身含鈉量，烹調可添加鹽量分別為 2 克、4 克。

2.建議採新鮮食物避免加工食品、醃製品。

適用：水腫、高血壓、腹水、肝硬化、心臟衰竭、腎臟衰竭、妊娠毒血症等。

注意：1.1meq Na=23mg Na；1g Salt=0.4g Na。

2.衛生署建議每日鈉攝取量應在 2400mg 以下(換算成鹽量約為 6g 鹽)。  
國人每日飲食約含 10~15g 的鹽(4000~6000mg 鈉)。

一日食譜範例：

早  餐	稀飯 滷黑豆干 枸杞絲瓜 炒青菜	午  餐	白飯 迷迭香魷魚 鮑魚菇三鮮 豆豉苦瓜 炒青菜 竹筍油片湯 果汁	晚  餐	白飯 黃瓜鑲肉 洋蔥肉片 三色炒蛋 炒青菜 海帶結肉絲湯 水果
				夜  點	低脂奶 1 瓶

附註：

- 1.早餐可勾選中式或西式。
- 2.午晚餐主食可勾選乾飯或稀飯或麵條。

各類食物含鈉量

食物類別	份量	鈉量(mg)	食物類別	份量	鈉量(mg)
牛奶	240cc	120	蔬菜	100g	9
蛋豆魚肉	1 份	25	水果	1 份	2
主食	1 份	5	油	1 份	-
各調味品含鈉量					
1 茶匙鹽(5 公克鹽) (2000 毫克鈉)	=2 湯匙醬油		=5 茶匙烏醋		
	=5 茶匙味精		=12 茶匙蕃茄醬		

附註：1 克的鹽約含 400 毫克的鈉量。

## 高纖維飲食 (High fiber Diet)

定義：增加普通飲食中纖維質含量。

原則：1.供應富含纖維質的植物性食物，全穀類主食、蔬菜、水果。

2.提供與普通飲食相同的營養量。

適用：無張力性便秘、痔瘡、憩室症、減重患者。

(食物膳食纖維量請參考附錄三)

一日食譜範例：

早 餐	稀飯 甜椒杏鮑菇 滷蘭花干 炒青菜	午 餐	白飯 迷迭香魷魚 鮑魚菇三鮮 豆豉苦瓜 炒青菜 竹筍油片湯 果汁	晚 餐	白飯 黃瓜鑲肉 小黃瓜魷魚 三色炒蛋 炒青菜 海帶結肉絲湯 水果
				夜 點	低脂牛奶一瓶

附註：

- 1.早餐可勾選中式或西式。
- 2.午晚餐主食可勾選乾飯或稀飯或麵條。

## 低渣飲食 (Low residue Diet)

定義：纖維、結締組織及產渣食物減至最少。

原則：使用嫩肉，嫩葉蔬菜及過濾的果汁，不供應產渣量多之牛奶及其製品，避免油膩食物。

適用：需減少腸胃道消化後殘渣的患者，如：結腸或直腸手術前後，腸阻塞或潰瘍性結腸炎等。

注意：長期食用需補充維生素，礦物質。

營養素	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)
	86~92	65~85	224~255	1830~2150

一日食譜範例：

早  餐	稀飯 滷黑豆干 枸杞絲瓜 炒青菜(挑瓜類、嫩葉)	午  餐	白飯 馬鈴薯燉肉 燴三鮮 豆豉苦瓜 炒青菜 (挑瓜類、嫩葉) 竹筍油片湯 (去除竹筍) 果汁	晚  餐	白飯 三杯雞 洋蔥肉片(挑肉片) 三色炒蛋 炒青菜 (挑瓜類、嫩葉) 海帶結肉絲湯 水果
				夜  點	益力壯

附註：

1. 早餐可勾選中式或西式。
2. 午晚餐主食可勾選乾飯或稀飯或麵條。

## 素食飲食 (Vegetarian Diet)

定義：飲食不供應肉類等動物性食品，蔥、蒜、韭菜、韭黃等也不供應。分為全素、蛋奶素(供蛋、奶類)、早素、初一/十五素，共四種。

原則：1.廣泛選擇各類食物，供應足量的豆類，及麵筋類製品。

營養素	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)
	78~96	68~88	277~307	2000~2400

一日食譜範例：

早    餐	稀飯 甜椒杏鮑菇 滷蘭花干 炒青菜	午    餐	乾飯 三絲捲 素燴三鮮 豆豉苦瓜 炒青菜 竹筍油片湯 水果	晚    餐	乾飯 三杯素雞 小黃瓜素魷魚 炒干絲 炒青菜 海帶結素肚湯 水果
				夜  點	米漿一瓶

附註：

- 1.早餐可勾選中式或西式。
- 2.午晚餐主食可勾選乾飯或稀飯或麵條。

## 低銅飲食(Low copper Diet)

定義:限制銅的攝取(<0.9 mg/day)

原則：1.銅含量小於 0.9 mg/day(一般正常飲食含銅約為 2-3 mg/day)。

2.其它營養素照常供給。

3.避免富含銅離子高的食物，包括菇類、核果類、豆製品、全穀類、內臟。

適用：威爾森式症(Wilson's Disease)

注意：1.配合一般飲食菜式，但避免含銅量高的食物，包括菇類、核果類、豆製品、全穀類及內臟類等。

類別	可 食	禁 忌
奶 類	鮮奶、脫脂鮮奶、乳酪、冰淇淋	含巧克力及可可粉的奶製品
蔬菜類	萵苣菜、小白菜、青椒、紅蘿蔔、南瓜、芹菜、甘藍菜、韭菜、白蘿蔔、大黃瓜、小黃瓜、茄子、花菜、竹筍、綠豆芽、高麗菜、萵苣菜心、蕃茄、洋蔥、四季豆、蘆筍、冬瓜、馬鈴薯、葫瓜	香菇、洋菇、草菇等
水果類	柳丁、橘子、木瓜、大西瓜、鳳梨、蘋果、哈密瓜、綠皮香瓜、黃皮香瓜、文旦、柚子、檸檬、鴨梨、枇杷、香蕉、桃、李、芒果、蓮霧、棗子、白葡萄、無花果、草莓、小玉西瓜	紅葡萄、龍眼、荔枝、楊桃、蕃石榴、柿子、金棗、桂圓肉、脫水香蕉、葡萄干、檸檬條、脫水鳳梨、葡萄干、脫水楊桃、丁香橄欖、脫水木瓜、蜜金棗、梅干
核果類	無	核桃、腰果、杏仁、椰子、花生、芝麻、向日葵子等、
澱粉類	精製的米麵類、及其製品、玉米粉、樹薯粉等	全穀類、大麥、裸麥、燕麥、糙米、小麥胚芽、玉米胚芽
肉 類	雞蛋、豬肉、雞肉、牛肉、羊肉	甲貝類海產如牡蠣、蝦、蟹等，鮪魚、梭子魚、肝、腰子、腦、心、鴨、鵝
豆製品	無	黃豆、豌豆、乾扁豆，豆製品如豆腐、豆干、千張、素雞等
油脂類	皆可	無
調味品	鹽及醬油都要限量使用	咖哩、芥菜、黑胡椒
嗜好品及其他	果汁、檸檬水、酒、碳酸飲料、醋、白醋、果凍	巧克力、可可亞、阿華田、咖啡、茶、威化餅乾、黑糖、黃糖、糖漿類、甜茶、酵母粉

## 〈附錄一〉成人理想體重範圍及熱量計算

### 一、成人理想體重

1.理想體重計算方法：BMI(Body Mass Index，身體質量指數)

$$\text{BMI} = \text{體重(公斤)} / \text{身高}^2(\text{公尺}^2)。$$

2.我國成人肥胖定義

	身體質量指數(BMI=kg/m <sup>2</sup> )	腰圍(cm)
體重過輕	BMI < 18.5	X
正常範圍	18.5 ≤ BMI < 24	
異常範圍	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	男性：≥ 90 公分 女性：≥ 80 公分

3.成人理想體重範圍

身高(公分)	理想體重範圍(公斤)	身高(公分)	理想體重範圍(公斤)
145	39.0~50.5	166	51.0~66.0
146	39.5~51.0	167	51.5~67.0
147	40.0~52.0	168	52.0~68.0
148	40.5~52.5	169	53.0~68.5
149	41.0~53.0	170	53.5~69.0
150	41.5~54.0	171	54.0~70.0
151	42.0~55.0	172	54.5~71.0
152	42.5~55.5	173	55.0~72.0
153	43.0~56.0	174	56.0~72.5
154	43.5~57.0	175	56.5~73.5
155	44.5~57.5	176	57.0~74.0
156	45.0~58.0	177	58.0~75.0
157	45.5~59.0	178	58.5~76.0
158	46.0~60.0	179	59.0~77.0
159	46.5~60.5	180	60.0~77.5
160	47.0~61.5	181	60.5~78.5
161	48.0~62.0	182	61.0~79.5
162	48.5~63.0	183	62.0~80.0
163	49.0~64.0	184	62.5~81.0
164	49.5~64.5	185	63.0~82.0
165	50.0~65.0	186	64.0~83.0

## 二、成人每日熱量計算

### 1. Harris-Benedict

$$\text{BEE : Male} = 66 + (13.7 \times \text{BW}) + (5 \times \text{Ht}) - (6.8 \times \text{A})$$

$$\text{Female} = 655 + (9.5 \times \text{BW}) + (1.8 \times \text{Ht}) - (4.7 \times \text{A})$$

$$\text{EEE} = \text{BEE} \times (\text{stress factor}) \times (\text{activity factor})$$

### 三. 嬰幼兒、學童、青少年及懷孕婦女每日總熱量

年 齡	每 日 總 熱 量(kcal/kgBW)	
嬰幼兒	0~12 月	115
	1~10 歲	55-90
青少女	11~15 歲	45
	16 歲	40
青少男	11~15 歲	50
	16~20 歲	
	輕度工作	~35
	中度工作	~40
	重度工作	~45
	極重度工作	~50
懷孕婦女		依成年人每日總熱量為基礎
	第一期	+0
	第二/三期	+300
	哺乳婦女	+500

### 四. 營養素之分配

醣 類	佔總熱量之 50~65% 膳食纖維 25~35 公克/天
蛋 白 質	佔總熱量之 10~14%
脂 肪	以不超過總熱量之 30% 為原則 飽和脂肪酸 < 7% 多元不飽和脂肪酸趨近 10% 單元不飽和脂肪酸趨近 20%
	膽固醇 < 300mg/天



## 〈附錄二〉飽和脂肪酸、膽固醇、升膽固醇指數

影響人體血膽固醇變化的因素很多，除了抽煙、肥胖、喝酒等外，食物中飽和脂肪酸量較食物中膽固醇量對血膽固醇有更不利的影響，所以一種食物對血膽固醇的影響有多大要同時查看食物中所含的飽和脂肪酸量與膽固醇量合併的升膽固醇指數（Cholesterol Saturated Fat Index;CSI），比單看膽固醇量有意義！下表可供參考：

(100 公克食物熟重的含量)

食 物	飽和脂肪酸(公克)	膽固醇含量(毫克)	升膽固醇指數	
肉	雞、火雞(去皮)	2.0	89.7	6.02
	牛肉(瘦)	2.82	66.1	6.15
	鴨、鵝(去皮)	4.16	89.6	8.68
	豬肉(瘦)	3.76	94.1	8.5
類	牛腩	13.76	82.35	18.02
	培根	16.92	84.6	32
	熱狗	6.0	45	8.31
	漢堡	12	111	17.7
內臟	豬腰	0.5	804	40.7
	豬肝	1.43	360	19.44
水	蚶	0.58	49.4	3.06
	干貝	2.69	61.2	5.8
	鮪魚(罐頭)	1.65	64.7	4.9
產	魚	0.2~6.35	60~80	3.2~14.41
	蛤	0.22	63.3	3.4
	鮭魚(罐頭)	1.06	39.9	3.07
類	蟹	0.35	100	5.3
	沙丁魚(罐頭)	2.47	100	7.49
	蝦、龍蝦	0.23	150.6	7.76
蛋類	雞蛋(全蛋)	3.4	548	30.8
	雞蛋(蛋黃)	9.9	1602	90.1

註：1.一般蔬菜、水果及米麵類不含膽固醇及飽和脂肪酸，升膽固醇指數為0。

2.CSI 值愈大對心臟血管疾病危害愈大。

食 物		飽和脂肪酸(公克)	膽固醇(毫克)	升膽固醇指數
奶      類	脫脂奶	0.16	2.04	0.26
	低脂奶 (2%)	1.2	7.34	1.56
	全脂奶	2.09	13.52	2.8
	奶昔	1.84	11.8	2.5
	酸乳酪 (全脂)	2.1	12.8	2.8
	冰淇淋	9.9	59	13
	乳酪	21.4	107.1	26.8
	鮮奶油奶精	7.16	39.9	9.4
	粉狀奶精(植物性)	29.9	0	30.2
堅    果  類	黃豆	1.27	0	1.28
	杏仁	4.92	0	4.97
	核桃	5.6	0	5.6
	花生	6.85	0	6.9
	花生醬	10.62	0	10.73
	腰果	9.2	0	9.29
水  果  類	酪梨	2.6	0	2.63
	椰子肉	28.88	0	29.2
油          脂   類	葵花子油	9.99	0	10.09
	瑪琪琳 (軟)	12.85	0	12.98
	玉米油	12.14	0	12.26
	橄欖油	12.85	0	12.98
	麻油	14.2	0	14.42
	黃豆油 (沙拉油)	14.28	0	14.42
	花生油	16.4	0	16.58
	烤酥油	24.61	0	24.86
	豬油	39.2	95	44.34
	棕櫚油	49.85	0	48.33
	牛油	49.75	108.8	55.7
	椰子油	84.3	0	85.2

資料來源：益富實業股份有限公司

### 〈附錄三〉食物膳食纖維含量

每日攝取足夠的膳食纖維質是現代人維護健康的要點之一。

膳食纖維質分二類：水溶性纖維質及非水溶性纖維質，水溶性纖維質有緩和血糖上升與降低血膽固醇的效果，非水溶性纖維質有促進腸道蠕動，預防便秘的功能。依據美國營養學會的建議，每人每日應攝取 25~35 公克的膳食纖維質。

下表列舉一些我們常吃食物的膳食纖維質含量，提供您參考！

	食物名稱	份量	膳食纖維質含量 (公克)
根莖類	* 地瓜 (連皮)	1 個 (小型)	1.3
	玉米	1 支 (熟)	0.7
	玉米粒	100 公克 (熟)	0.6
	馬鈴薯(連皮)	1 個 (中型)	0.5
水 果 類	* 梨子 (中)	1 個 (166 公克)	4.1
	◎ 蘋果 (中)	1 個 (138 公克)	2.8
	草莓 (大)	10 粒 (149 公克)	2.8
	木瓜	1 盤 (304 公克)	2.8
	* 鳳梨	1 盤 (155 公克)	2.4
	◎ 香蕉 (小)	1 隻 (114 公克)	1.6
	櫻桃 (大)	10 粒 (68 公克)	1.1
	* 橘子 (中)	1 個 (150 公克)	0.8
	葡萄 (中)	22 個 (100 公克)	0.6
	香瓜 (小)	1/4 個(100 公克)	0.6
	桃子 (中)	1 個 (100 公克)	0.6
	柿子 (中)	1 個 (136 公克)	0.5
	蓮霧	100 公克	0.5
	李子 (中)	2 個 (100 公克)	0.4
	哈密瓜(中)	1/4 個(100 公克)	0.3
	西瓜	100 公克	0.3
葡萄柚 (中)	1/2 個(100 公克)	0.2	

食物名稱		份量	膳食纖維質(公克)	食物名稱		份量	膳食纖維質(公克)
麵包類	吐司	1片	0.1	蔬 菜 類	碗豆莢	1碟(生)	2.0
	*全麥吐司	1片	1.6		◎海菜	90公克(生)	3.5
穀類	*小麥麩	1兩(1/3碗)	12.0		*芽甘藍	100公克(熟)	1.6
	麩質	1兩	8.5		◎花椰菜	100公克(熟)	1.5
	玉米麩	1兩(2/3碗)	5.4		青椒	100公克(熟)	1.4
	*米糠	3.5兩	1.5		◎南瓜	100公克(熟)	1.3
	◎燕麥粥	1碗(熟)	0.9		白花菜	100公克(熟)	1.0
	全麥	1碗(熟)	0.7		胡蘿蔔	100公克(熟)	1.0
	義大利麵	1碗(熟)	0.6		芥菜	100公克(熟)	0.9
	糙米飯	1碗	0.4		*茄子	100公克(熟)	0.9
	爆米花	1杯	0.3		*竹筍	133公克(熟)	0.9
	白米飯	1碗	0.2		高麗菜	100公克(生)	0.8
	玉米片	1碗	0.1		白蘿蔔	100公克(生)	0.7
豆類	扁豆	1碗(熟)	7.9		蘆筍	100公克(熟)	0.7
	黑豆	1碗(熟)	7.2		綠豆芽	100公克(熟)	0.7
	蠶豆	1碗(熟)	6.4		青江菜	100公克(熟)	0.6
	皇帝豆	1碗(熟)	6.2		芹菜	100公克(熟)	0.6
	◎黃豆	1碗(熟)	3.2		洋蔥	100公克(熟)	0.6
	青豆	1/2碗(熟)	3.0		萵苣	100公克(熟)	0.5
	毛豆	30公克(乾)	1.5		蕃茄	100公克(生)	0.5
	◎紅豆	100公克(熟)	1.5	菠菜	90公克(熟)	0.5	
◎綠豆	1/2碗(熟)	1.1	小黃瓜	50公克(生)	0.3		

註：\*表示含非水溶性纖維質較多 ◎表示含水溶性纖維質較多

資料來源：益富實業股份有限公司