

二、認識食物



二、認識食物

- 2-1 認識營養素
- 2-2 食物分類
- 2-3 均衡飲食
- 2-4 食物熱量計算與食物代換



2-1 認識營養素

- 2-2-1 蛋白質
- 2-2-2 脂肪
- 2-2-3 醣類
- 2-2-4 維生素
- 2-2-5 礦物質
- 2-2-6 水



2-1-1 蛋白質

- 1公克蛋白質產生4大卡的熱量
 - 構成人體組織、促進生長發育、修補身體組織、調節生理機能。
- 動物性
 - 豬、牛、羊、雞、鴨、魚、海鮮等
- 植物性
 - 黃豆、毛豆、豆漿、豆類製品等





2-1-2 脂肪



- 1公克脂肪產生9大卡的熱量
 - 脂肪可提供人體必需脂肪酸，並供給熱量。
- 可見脂肪
 - 動物性：豬油、奶油、肥肉、雞皮、鴨皮等
 - 植物性：沙拉油、花生油、橄欖油等
- 不可見脂肪
 - 動物性：豬肉、牛肉、雞肉、魚肉、海鮮等
 - 植物性：豆類製品、花生、瓜子、核桃、腰果等





2-1-3 醣類

- 1公克醣類產生4大卡的熱量
 - 是人體最主要、最經濟的能量來源。
- 單醣類
 - 葡萄糖、果糖、半乳糖
- 雙醣類
 - 蔗糖、麥芽糖、乳糖
- 多醣類
 - 澱粉、膳食纖維





2-1-4 維生素

- 脂溶性維生素
- 水溶性維生素
 - 不含熱量
 - 身體無法合成，須由食物中獲得
 - 有機物質
 - 需要量少，但卻是維持生命所必需的物質
 - 調節新陳代謝





2-1-5礦物質

- 常量礦物質
 - 單位是克(g)或毫克(mg)
 - 鈣、磷、硫、鉀、鈉、氯、鎂等
- 微量礦物質
 - 含量低於體重0.01%的元素則屬微量元素，計量單位是微克(μg 或mcg)
 - 鐵、銅、鋅、錳、碘、硒、鈷、鉬等
- 不含熱量
- 身體無法合成，須由食物中獲得
- 有機物質
- 需要量少，但卻是維持生命所必需的物質
- 調節新陳代謝





2-1-6 水

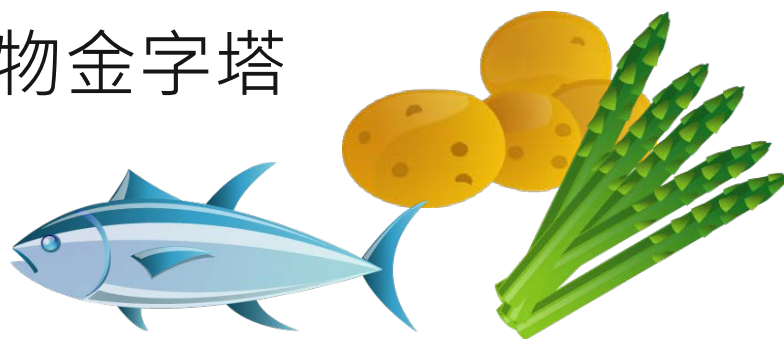
- 人體生理、生化反應所必需物質
- 人體消化液、血液及體液的主要成份





2-2 食物分類

- 2-2-1 五穀根莖類
- 2-2-2 奶類
- 2-2-3 蛋豆魚肉類
- 2-2-4 油脂類
- 2-2-5 蔬菜類
- 2-2-6 水果類
- 2-2-7 食物金字塔





2-2-1 五穀根莖類

- 主要提供醣類和少量蛋白質，是人體最經濟的能量來源。
- 食物來源：
 - 米飯、土司、饅頭、蘇打餅、麵條、玉米、芋頭、小餐包、洋芋、蕃薯、清蛋糕、早餐穀類、高纖餅乾等。





2-2-2 奶類

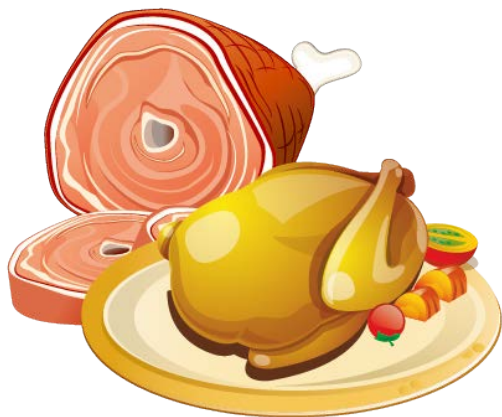
- 含蛋白質、脂肪、醣類與豐富鈣質。
- 食物來源：
 - 全脂奶、低脂奶、脫脂奶、乳酪製品、優酪乳、優格等。





2-2-3 蛋豆魚肉類

- 含蛋白質與脂肪，
- 食物來源：
 - － 雞蛋、鴨蛋、黃豆、毛豆、豆漿、豆腐、豆製品、豬、牛、羊、雞、鴨、魚、蝦、海鮮等。





2-2-4 油脂類

- 是必須脂肪酸與熱量的來源
- 食物來源
豬油、奶油、植物油、沙拉油、芝麻、花生、核果類等



2-2-5 蔬菜類

- 主要供給維生素、礦物質與纖維質，而各種顏色的蔬菜，提供人體多種植化素(植物性化學物質)，即豐富的抗氧化劑。
 - 食物來源：
 - － 黑色：黑豆、香菇、木耳
 - － 綠色：菠菜、莧菜、油菜、花椰菜
 - － 紅色：紅鳳菜、蕃茄
 - － 紫色：紫高麗菜、紫菜、茄子
 - － 橘黃色：胡蘿蔔、金針、韭黃
 - － 白色：高麗菜、洋蔥、白花菜
- 
- 





2-2-6 水果類

- 主要供給維生素、礦物質、纖維質與醣類
- 食物來源：
 - 綠色：奇異果
 - 紅色：草莓、紅西瓜、蕃茄、櫻桃
 - 紫色：葡萄、藍莓
 - 橘黃色：柳橙、橘子
 - 白色：火龍果、荔枝





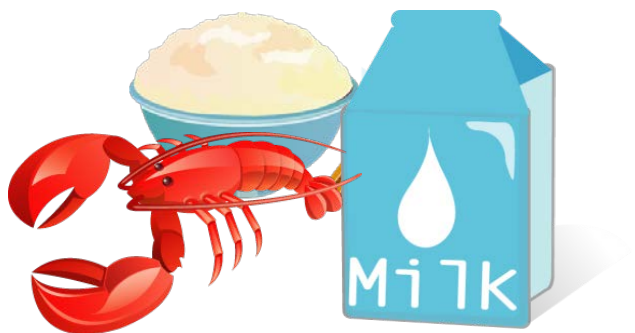
2-2-7 食物金字塔





2-3 均衡飲食

- 沒有任何一種食物含有人體需要的所有營養素
- 為使身體能充分的獲得各種營養素，必須均衡攝食各類食物，
- 食物種類包括：五穀根莖類、奶類、豆、蛋、魚、肉類、油脂類、蔬菜類、水果類等。



2-4 食物熱量計算與食物代換

- 2-4-1 蛋白質、脂肪、醣類熱量
- 2-4-2 食物代換表





2-4-1 蛋白質、脂肪、醣類熱量

- 1公克蛋白質4大卡
- 1公克脂肪9大卡
- 1公克醣類4大卡





2-4-2 食物代換表

- 將一群營養成分相近的食物，訂以不同的食物重量，規劃為一組。同一組的食物可以相互交換。
- 將食物分為六大類：
 - 2-4-2-1 五穀根莖類
 - 2-4-2-2 奶類
 - 2-4-2-3 肉魚蛋類
 - 2-4-2-4 豆類及其製品
 - 2-4-2-5 油脂類
 - 2-4-2-6 蔬菜類
 - 2-4-2-7 水果類

單位：一份

品名	蛋白質	脂肪	醣類	熱量
奶類				
全脂	8	8	12	150
低脂	8	4	12	120
脫脂	8	+	12	80
五穀根莖類	2	+	15	70
肉魚蛋豆類				
低脂	7	3	+	55
中脂	7	5	+	75
高脂	7	10	+	120
蔬菜類	1		5	25
水果類	+		15	60
油脂類		5		45



2-4-2-1 五穀根莖類

- 五穀根莖類包括下列食物：
 - － 米類
 - － 麥類
 - － 根莖類





2-4-2-1-1 五穀根莖類

名 稱	份 量	可食重量 (公克)
<u>※米類</u>		
米、小米、糯米等	1/8杯(米杯)	20
飯	1/4碗	50
粥(稠)	1/2碗	125
白年糕		30
芋頭糕		60
蘿蔔糕6*8*1.5公分	1塊	60
豬血糕		35
小湯圓(無餡)	約10粒	30



◆ 實際原寸



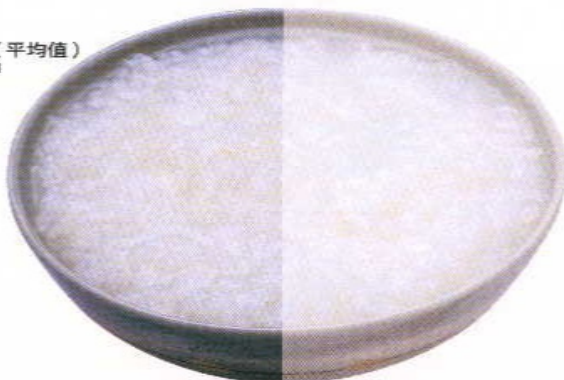
飯 50g (平均值)
 熱量: 71Kcal
 蛋白質: 1.4g
 脂肪: 0.1g
 醣類: 15.5g
 膳食纖維: 0.09g



糯米飯 50g (熟)
 熱量: 71Kcal
 蛋白質: 1.6g
 脂肪: 0.2g
 醣類: 15.4g
 膳食纖維: 0.06g

10

稀飯 125g (平均值)
 熱量: 71Kcal
 蛋白質: 1.4g
 脂肪: 0.1g
 醣類: 15.5g
 膳食纖維: 0.09g



薏仁 50g (熟)
 熱量: 76Kcal
 蛋白質: 2.8g
 脂肪: 1.2g
 醣類: 13.4g
 膳食纖維: 0.44g
 鉀: 50mg
 磷: 101mg



行政院衛生署《臺灣常見食品營養圖鑑》

◆蘿蔔糕 50g
 熱量：69Kcal
 蛋白質：0.8g
 脂肪：2.3g
 醣類：11.6g
 膳食纖維：0.57g
 鈉：128mg

◆芋頭糕 60g
 熱量：71Kcal
 蛋白質：1.3g
 脂肪：1.5g
 醣類：13.1g
 膳食纖維：0.77g
 鈉：148mg

◆寧波年糕 30g
 熱量：65Kcal
 蛋白質：1.2g
 脂肪：0.1g
 醣類：15.0g
 膳食纖維：0.18g

◆甜年糕 30g
 熱量：72Kcal
 蛋白質：0.7g
 脂肪：0.1g
 醣類：17.2g
 膳食纖維：0.14g

◆豬血糕 35g
 熱量：70Kcal
 蛋白質：2.9g
 脂肪：0.4g
 醣類：14.0g
 膳食纖維：0.28g
 鈉：163mg

19

五穀根莖類

行政院衛生署《臺灣常見食品營養圖鑑》



行政院衛生署《臺灣常見食品營養圖鑑》





2-4-2-1-2 五穀根莖類

名 稱	份 量	可食重量 (公克)
※麥類		
大麥、小麥、蕎麥、燕麥等		20
麥粉	4湯匙	20
麥片	3湯匙	20
麵粉	2湯匙	20
麵條(乾)		20
麵條(濕)		30
麵條(熟)	1/2碗	60
拉麵		25
油麵	1/2碗	45



◆實際原寸



◆陽春麵 30g
營養成分 (缺)

陽春麵 60g (熟)
營養成分 (缺)



◆意麵 25g
熱量：72Kcal
蛋白質：2.5g
脂肪：0.2g
醣類：15.0g
膳食纖維：1.13g
鈉：143mg

◆拉麵 25g
熱量：74Kcal
蛋白質：2.2g
脂肪：0.2g
醣類：15.4g
膳食纖維：0.45g
鈉：126mg



10

行政院衛生署《臺灣常見食品營養圖鑑》



行政院衛生署《臺灣常見食品營養圖鑑》



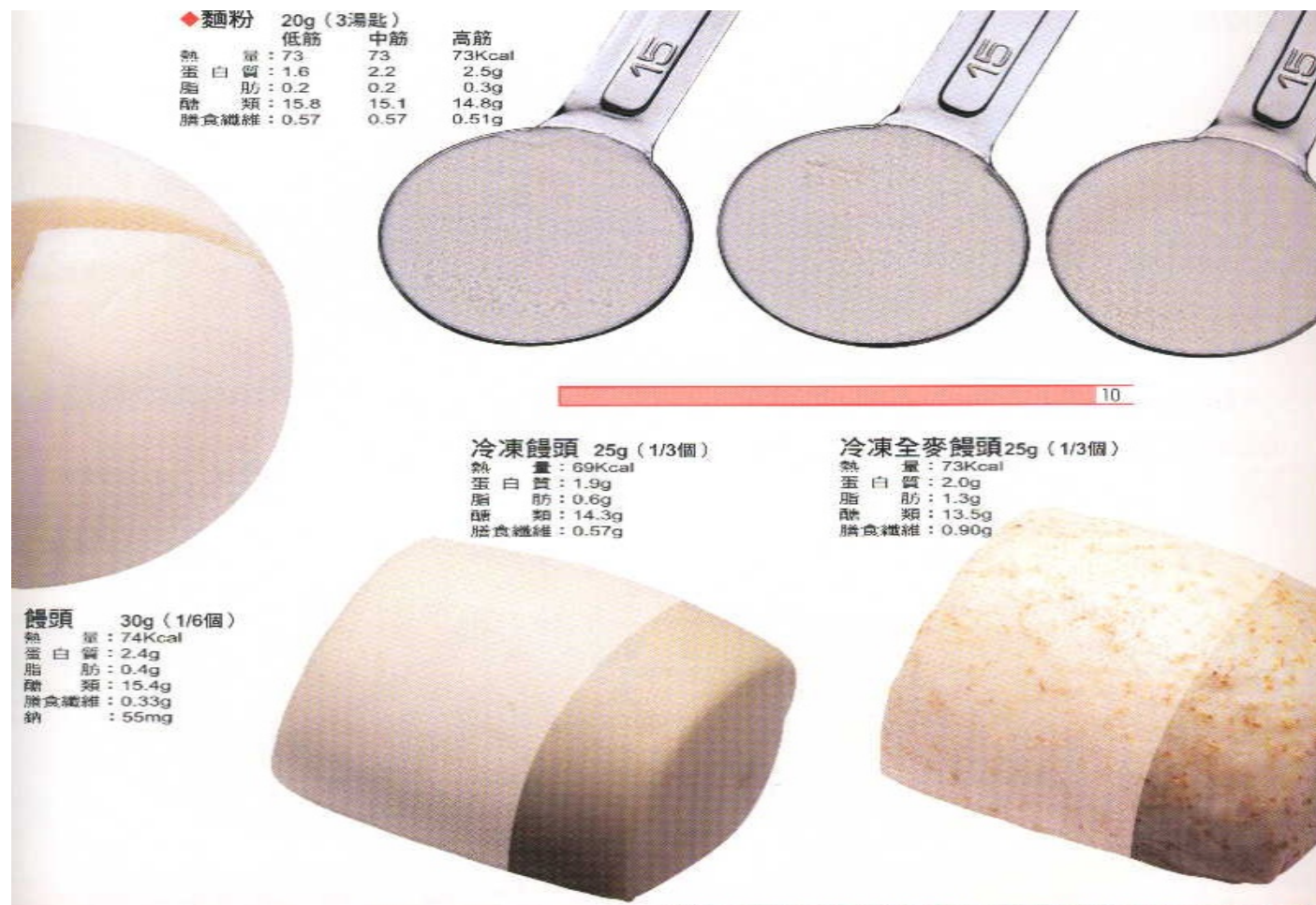
2-4-2-1-3 五穀根莖類

名 稱	份 量	可食重量 (公克)
△鍋燒麵(熟)		60
通心粉(乾)	1/3杯	20
麵線(乾)		25
餃子皮	3張	30
餛飩皮	3-7張	30
春捲皮	1 1/2張	30
饅頭	1/3個(中)	30
山東饅頭	1/6個	30
土司	1/2~1/3片	25
餐包	1個(小)	25
漢堡麵包	1/2個	25
△菠蘿麵包(無餡)	1/3個(小)	20
△奶酥麵包	1/3個(小)	20



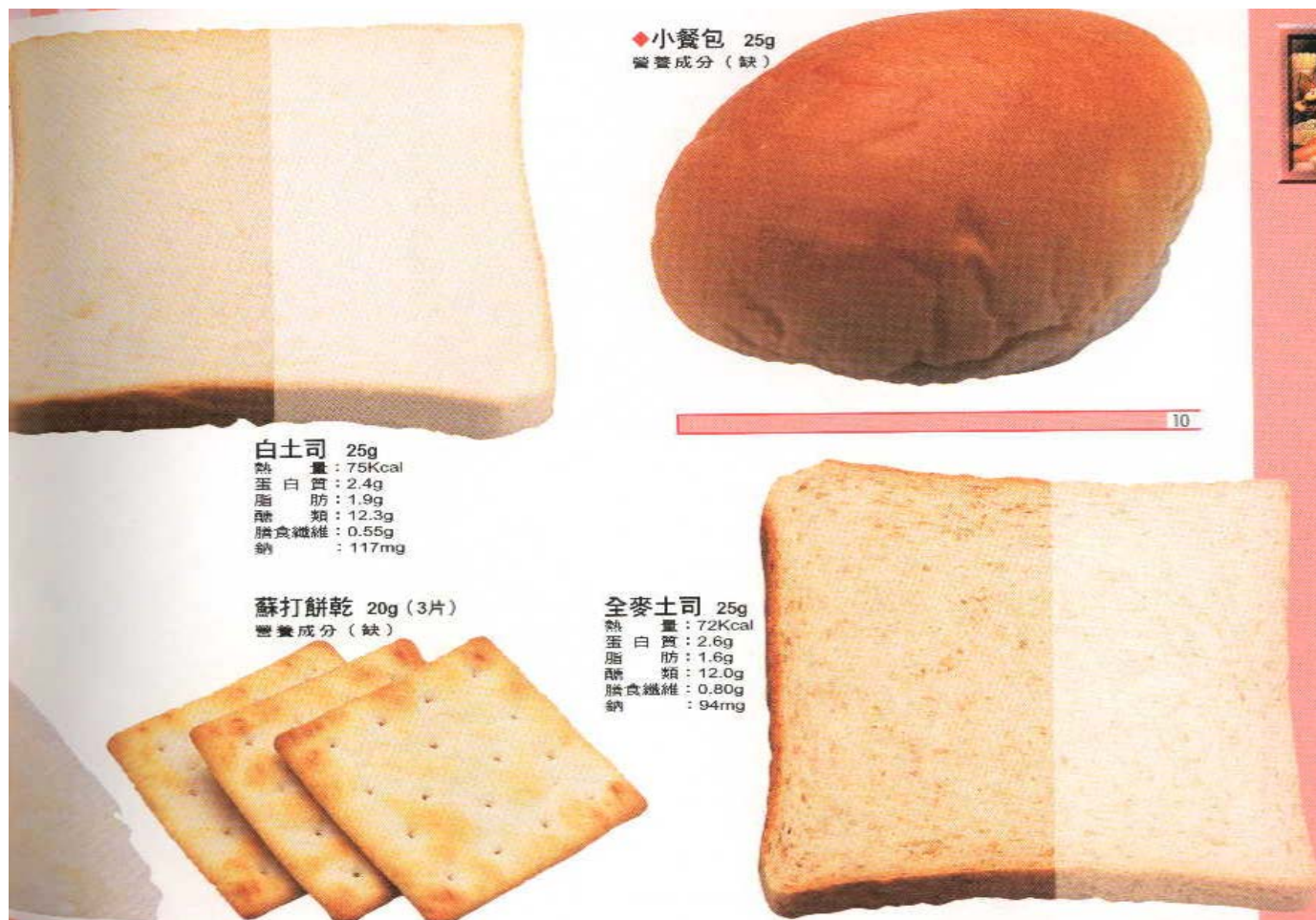
行政院衛生署《臺灣常見食品營養圖鑑》





行政院衛生署《臺灣常見食品營養圖鑑》





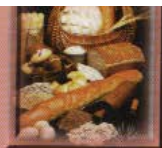
行政院衛生署《臺灣常見食品營養圖鑑》





2-4-2-1-4 五穀根莖類

名 稱	份 量	可食重量 (公克)
△蘇打餅干	3片	20
△燒餅(+ 1/2茶匙油)	1/4個	20
△油條(+ 1/2茶匙油)	1/3根	15
甜不辣		35
<u>※根莖類</u>		
馬鈴薯(3個/斤)	1/2個(中)	90
蕃薯(4個/斤)	1/2個(小)	60
山藥	1塊	100
芋頭	滾刀塊3-4塊	60
荸薺	7粒	85
蓮藕		100



18

五穀根莖類



行政院衛生署《臺灣常見食品營養圖鑑》

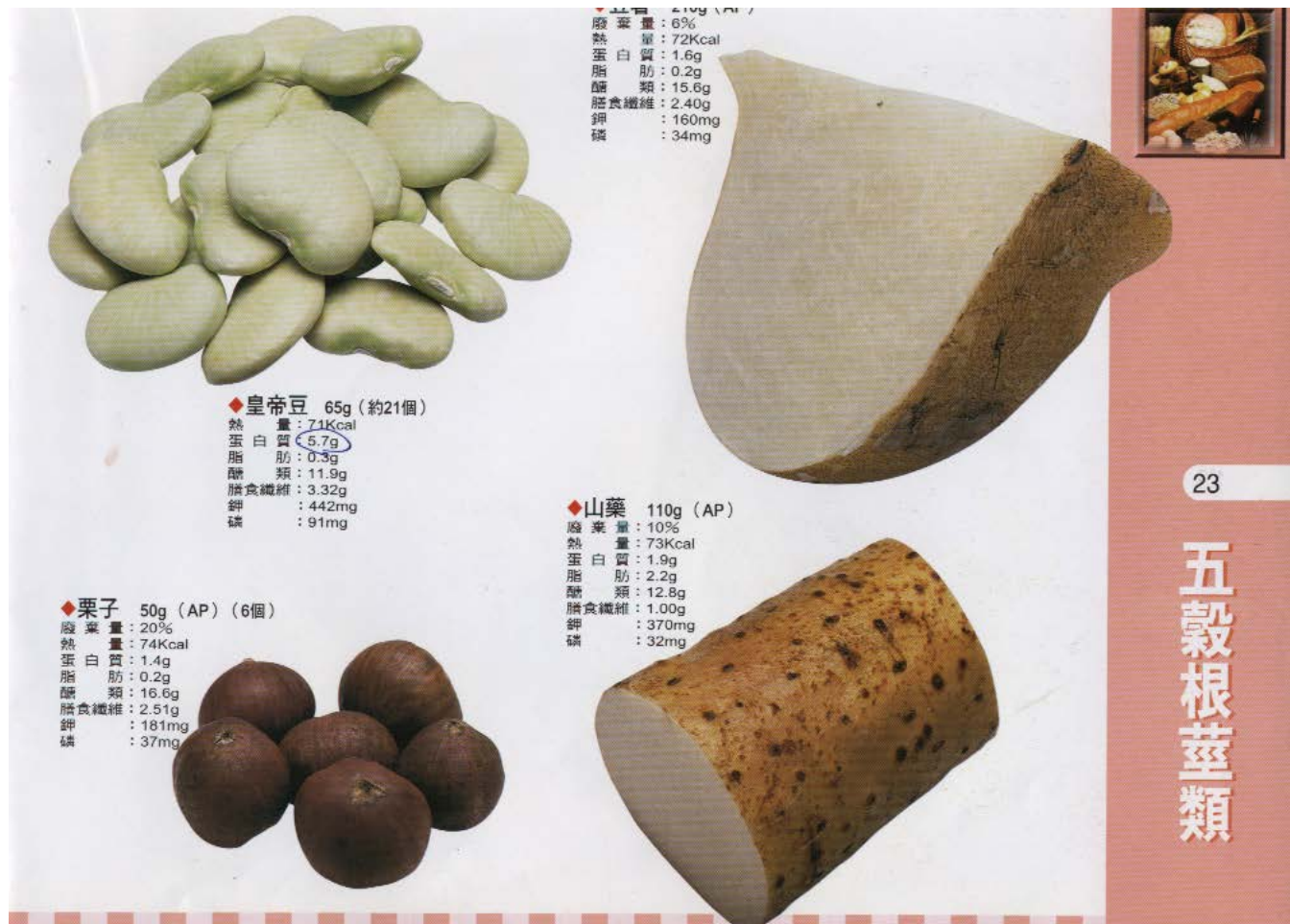




行政院衛生署《臺灣常見食品營養圖鑑》



•行政院衛生署《臺灣常見食品營養圖鑑》

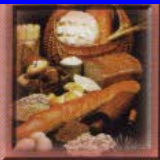


行政院衛生署《臺灣常見食品營養圖鑑》



2-4-2-1-5 五穀根莖類

名 稱	份 量	可食重量 (公克)
玉米或玉米粒	1/3根或1/2杯	50
爆米花(不加奶油)	1杯	15
薏仁	1 1/2湯匙	20
蓮子(乾)	32粒	20
栗子	6粒(大)	35
菱角	7粒	50
南瓜		110
紅豆、綠豆、花豆(乾)	1湯匙(生)	20
碗豆仁、皇帝豆		70
冬粉	1/2把	20
藕粉	2湯匙	20
西谷米(粉圓)	2湯匙	20
米苔目(濕)		60
米粉(乾)		20



◆實際原寸

◆玉米 110g (AP) (約1/3根)

廢棄量 : 41 %
 熱量 : 72Kcal
 蛋白質 : 2.5g
 脂肪 : 1.2g
 醣類 : 12.6g
 膳食纖維 : 2.99g
 鉀 : 156mg
 磷 : 50mg



◆玉米粒 70g (罐頭)

熱量 : 68Kcal
 蛋白質 : 1.6g
 脂肪 : 1.5g
 醣類 : 12.0g
 膳食纖維 : 1.54g
 鈉 : 187mg
 鉀 : 128mg
 磷 : 44mg



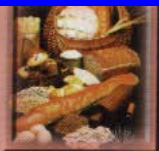
◆豌豆仁 45g

熱量 : 75Kcal
 蛋白質 : 5.4g
 脂肪 : 0.2g
 醣類 : 13.8g
 膳食纖維 : 3.87g
 鉀 : 180mg
 磷 : 86mg



20

五穀根莖類



◆ 菱角 50g (7個)

熱量：71Kcal
蛋白質：2.1g
脂肪：0.1g
醣類：15.5g
膳食纖維：1.51g
鉀：213mg
磷：89mg



◆ 南瓜 135g (AP)

廢棄量：18%
熱量：70Kcal
蛋白質：2.7g
脂肪：0.2g
醣類：15.7g
膳食纖維：1.87g
鉀：352mg
磷：46mg



◆ 蓮藕 100g

熱量：74Kcal
蛋白質：1.8g
脂肪：0.3g
醣類：17.0g
膳食纖維：2.70g
鉀：280mg
磷：54mg



◆ 芋蓀 85g (7個)

熱量：68Kcal
蛋白質：1.7g
脂肪：0.1g
醣類：16.0g
膳食纖維：1.79g
鉀：382mg
磷：54mg





2-4-2-2 奶類

- 全脂奶類

- 每份含蛋白質8公克，脂肪8公克，醣類12公克，熱量150大卡
- 全脂鮮奶 1杯 240cc
- 全脂奶粉 4湯匙 30公克

- 低脂奶類

- 每份含蛋白質8公克，脂肪4公克，醣類12公克，熱量120大卡
- 低脂鮮奶 1杯 240cc
- 低脂奶粉 3湯匙 25公克

- 脫脂奶類

- 每份含蛋白質8公克，醣類12公克，熱量80大卡
- 脫脂鮮奶 1杯 240cc
- 脫脂奶粉 3湯匙 25公克



鮮乳（低脂） 240c.c.
 熱量：95Kcal
 蛋白質：7.0g
 脂肪：2.9g
 醣類：10.3g
 膽固醇：21mg
 鈉：96mg
 鈣：250mg



低脂奶粉
 25g
 熱量：106Kcal
 蛋白質：8.2g
 脂肪：3.0g
 醣類：11.4g
 膽固醇：14mg
 鈉：88mg
 鈣：315mg

◆低脂奶粉
 25g
 熱量：106Kcal
 蛋白質：8.2g
 脂肪：3.0g
 醣類：11.4g
 膽固醇：14mg
 鈉：88mg
 鈣：315mg

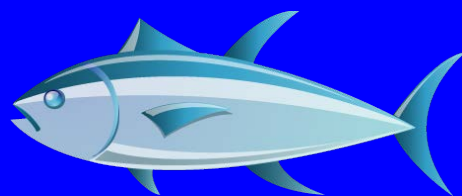


29

乳類

2-4-2-3 肉魚蛋類

- 可分為



- 低脂類：

- 如一般魚類、花枝、章魚、豬大里肌、雞胸肉、豬心、雞蛋白

- 中脂類：

- 如虱目魚、豬腳、雞爪、豬肚、雞蛋

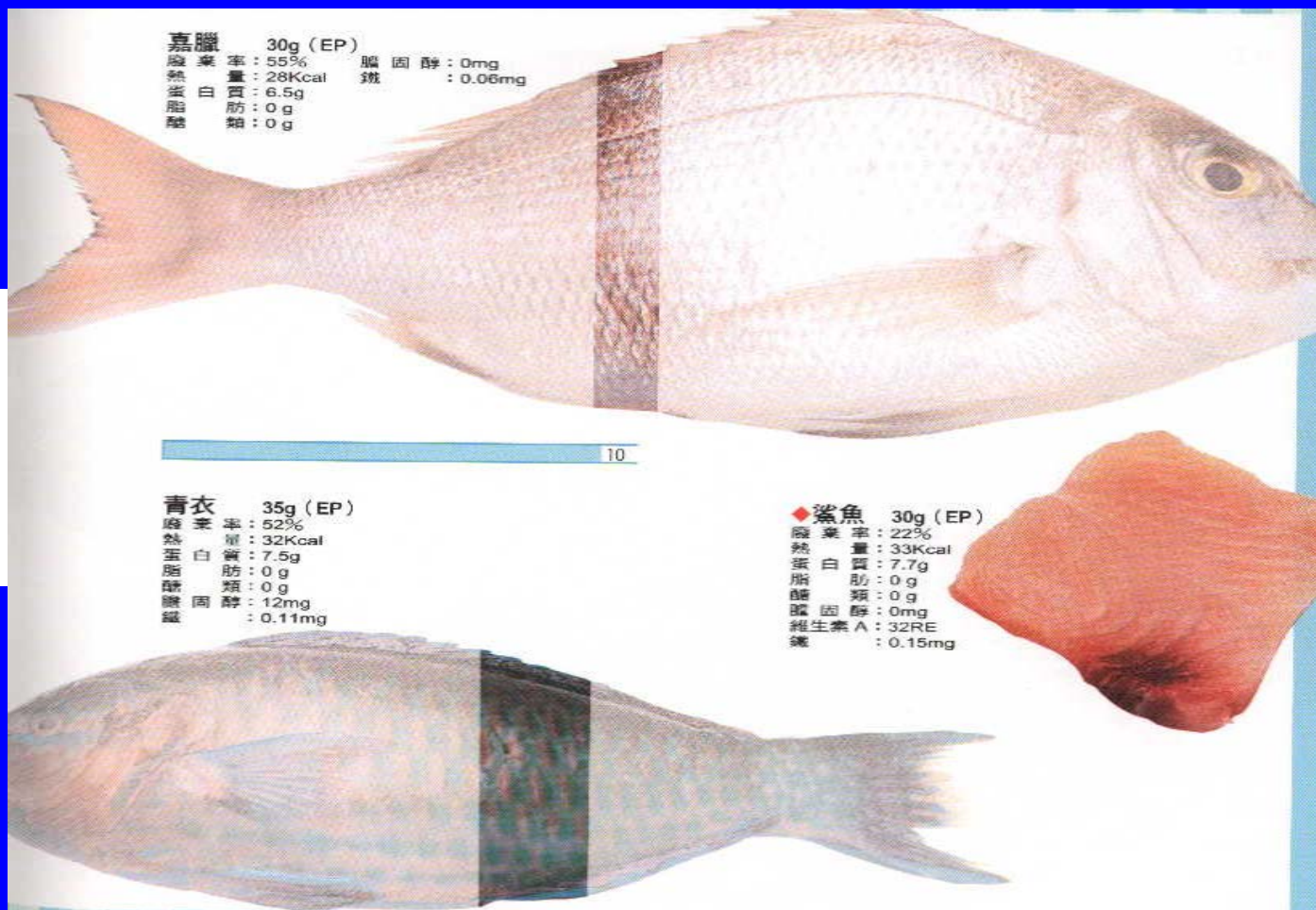
- 高脂類：

- 如鮭魚、臘肉、豬蹄膀、香腸

2-4-2-3-1 肉魚蛋類-低脂肉類

- 每份含蛋白質7公克，脂肪3公克以下，熱量55大卡

項 目	食 物 名 稱	可食部份生重	可食部份熟重
※水產	蝦米、小魚干	10	
	小蝦米、牡蠣干	20	
	魚脯	30	
	一般魚類	35	30
	草蝦	30	
	小卷(鹹)	35	
	花枝	40	30
	章魚	55	
	魚丸(不包肉)	60	60
	(+12公克醣類)		
	牡蠣	65	35
	文蛤	60	
	白海參	100	





56

海鮮類

◆實際原寸

◆熟花枝 (生重65g)

廢棄率：30%
 熱量：33Kcal
 蛋白質：7.1g
 脂肪：0.2g
 醣類：0.7g
 膽固醇：132mg
 鐵：0.13mg

◆熟章魚 (生重55g)

熱量：34Kcal
 蛋白質：7.2g
 脂肪：0.3g
 醣類：0.5g
 膽固醇：100mg
 鐵：127mg
 鈉：3.36mg

章魚 55g (約1/5隻)

廢棄率：34%
 熱量：34Kcal
 蛋白質：7.2g
 脂肪：0.3g
 醣類：0.5g
 膽固醇：100mg
 鐵：127mg
 鈉：3.36mg

花枝 (真烏賊) 40g (EP) 約1/11~1/12隻

廢棄率：24%
 熱量：53Kcal
 蛋白質：6.7g
 脂肪：0.1g
 醣類：0.2g
 膽固醇：64mg
 鐵：0.04mg

2-4-2-3-2 肉魚蛋類-低脂肉類

項 目	食 物 名 稱	可食部份生重	可食部份熟重
家 畜	豬大里肌	35	30
	牛腱		
	牛肉干(+10公克醣類)	20	
	豬肉干(+10公克醣類)	25	
	火腿(+5公克醣類)	45	
家 禽	雞里肌、雞胸肉	30	
	雞腿	35	
內 臟	牛肚、豬心、豬肝、雞肝、 雞肫	40	30
	膽肝	25	25
	豬腎	60	
	豬血	220	
	雞蛋白	70	
蛋			70

◆熟牛腱 約25g (生重35g)

熱量	: 43Kcal	膽固醇	: 23mg
蛋白質	: 7.2g	鐵	: 1.03mg
脂肪	: 1.4g		
脂類	: 0 g		



◆紅燒牛腩 約30g (生重45g)

熱量	: 149Kcal	膽固醇	: 29mg
蛋白質	: 6.7g	鐵	: 1.04mg
脂肪	: 13.3g		
脂類	: 0 g		



◆熟牛肚 約25g (生重35g)

熱量	: 38Kcal		
蛋白質	: 7.1g		
脂肪	: 0.8g		
脂類	: 0 g		
膽固醇	: 47mg		
鐵	: 0.28mg		



◆實際原寸

◆雞里肌 30g
 熱量：31Kcal
 蛋白質：6.9g
 脂肪：0.1g
 醣類：0g
 膽固醇：15mg
 鐵：0.09mg

◆棒腿 40g (EP) 約2/3隻
 廢棄率：52%
 熱量：56Kcal
 蛋白質：7.4g
 脂肪：2.8g
 醣類：0.1g
 膽固醇：32mg
 鐵：0.20mg

◆雞胸肉 30g
 熱量：35Kcal
 蛋白質：6.9g
 脂肪：0.6g
 醣類：0.6g
 膽固醇：22mg
 鐵：0.15mg

◆三節翅 40g (EP) 約1/2隻
 廢棄率：34%
 熱量：90Kcal
 蛋白質：7.4g
 脂肪：6.4g
 醣類：0g
 膽固醇：38mg
 鐵：0.16mg

72

禽肉類

2-4-2-3-3 肉魚蛋類-中脂肉類

- 每份含蛋白質7公克，脂肪5公克，熱量75大卡

項 目	食 物 名 稱	可食部份生重	可食部份熟重
水 產	虱目魚、烏魚、肉鯽 * 魚	35	30
	肉鬆	25	
	鱈魚	50	
	虱目魚丸、花枝丸	50	
	旗魚丸、魚丸(包肉)	60	
家 畜	豬小排、羊肉、豬腳	35	30
	豬肉鬆、肉脯	20	
	雞翅、雞排	35	
家 禽	雞爪	30	
	鴨賞	20	
內 臟	豬舌	40	
	豬肚	50	
	豬小腸	55	
	豬腦	60	
蛋	雞蛋	55	

◆實際原寸

◆小里肌 35g (EP)

熱量：48Kcal
蛋白質：7.1g
脂肪：1.9g
脂類：-g
※資料來源：台灣區肉品發展基金會
出版「現代肉品」(78年)



◆大里肌 30g

熱量：56Kcal
蛋白質：6.7g
脂肪：3.1g
脂類：0g
膽固醇：16mg
鐵：0.18mg

◆豬腳 30g (EP) 約1/3塊

廢棄率：45%
熱量：67Kcal
蛋白質：6.5g
脂肪：4.3g
脂類：0g
膽固醇：38mg
鐵：0.30mg



◆小排 40g (EP)

廢棄率：69%
熱量：99Kcal
蛋白質：7.2g
脂肪：7.6g
脂類：0.1g
膽固醇：29mg
鐵：0.44mg

2-4-2-3-4 肉魚蛋類-高脂肉類

- 每份含蛋白質7公克，脂肪10公克，熱量120大卡

項 目	食 物 名 稱	可食部份生重	可食部份熟重
水產	秋刀魚、鱈魚、鮭魚	35	30
家畜	豬後腿肉、牛條肉		
	臘肉	35	
	豬肉酥(+5公克醣類)	25	
家禽	雞心	20	
		50	

◆實際原寸



◆牛小排 60g (EP)

廢棄率：28%
 熱量：234Kcal
 蛋白質：7.0g
 脂肪：22.6g
 醣類：0 g
 膽固醇：40mg
 鐵：0.97mg



◆牛肉乾

20g
 熱量：64Kcal
 蛋白質：7.6g
 脂肪：0.9g
 醣類：6.5g
 膽固醇：11mg
 鈉：307mg
 鐵：1.15mg



◆牛排 35g (約2/5片)

熱量：85Kcal
 蛋白質：8.1g
 脂肪：5.3g
 醣類：- g
 ※ 資料來源：USDA, 1988



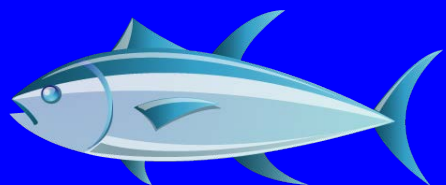
◆牛腩 45g

熱量：149Kcal
 蛋白質：6.7g
 脂肪：13.3g
 醣類：0 g
 膽固醇：29mg
 鐵：1.04mg

2-4-2-3-5 肉魚蛋類-高脂肉類

- 每份含蛋白質7公克，脂肪10公克以上，熱量135大卡以上

項 目	食 物 名 稱	可食部份生重	可食部份熟重
家 畜	豬蹄膀	40	
	梅花肉、豬前腿肉、 五花肉、牛腩	45	
	豬大腸	100	
加工製品	香腸、蒜味香腸	40	
	熱狗	50	



◆培根 50g (約2片)

熱量	154Kcal
蛋白質	7.4g
脂肪	13.5g
醣類	1.0g
膽固醇	28mg
鈉	304mg
鐵	0.04mg

◆三明治火腿 45g (約2 1/2片)

熱量	61Kcal
蛋白質	7.1g
脂肪	1.5g
醣類	4.9g
膽固醇	12mg
鈉	489mg
鐵	0.48mg

◆熱狗 50g (約1條)

熱量	142Kcal
蛋白質	6.7g
脂肪	11.3g
醣類	3.8g
膽固醇	28mg
鈉	336mg
鐵	0.95mg

肉類加工品

69



70

肉類加工品

◆實際原寸

◆**膽肝** 20g
 熱量：50Kcal
 蛋白質：6.2g
 脂肪：1.6g
 醣類：2.8g
 膽固醇：63mg
 維生素A：1291RE
 鈉：641mg
 鐵：3.98mg



◆**臘肉（五花）** 40g
 熱量：210Kcal
 蛋白質：7.4g
 脂肪：19.9g
 醣類：0.7g
 膽固醇：30mg
 鈉：616mg
 鐵：0.36mg



◆**香腸** 40g (約1條)
 熱量：138Kcal
 蛋白質：6.8g
 脂肪：9.8g
 醣類：5.8g
 膽固醇：23mg
 鈉：431mg
 鐵：0.80mg



◆**豬肉乾** 25g
 熱量：81Kcal
 蛋白質：7.8g
 脂肪：1.2g
 醣類：9.8g
 膽固醇：21mg
 鈉：321mg
 鐵：0.48mg



2-4-2-4 豆類及其製品

- 每份含蛋白質7公克，脂肪3/5公克，熱量55/73大卡

(每份含脂肪3公克、熱量55大卡)

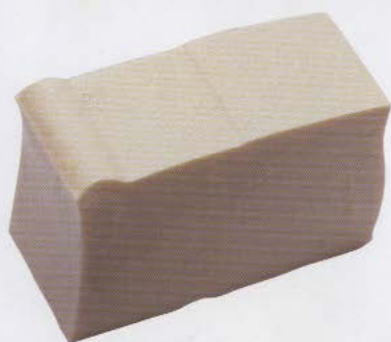
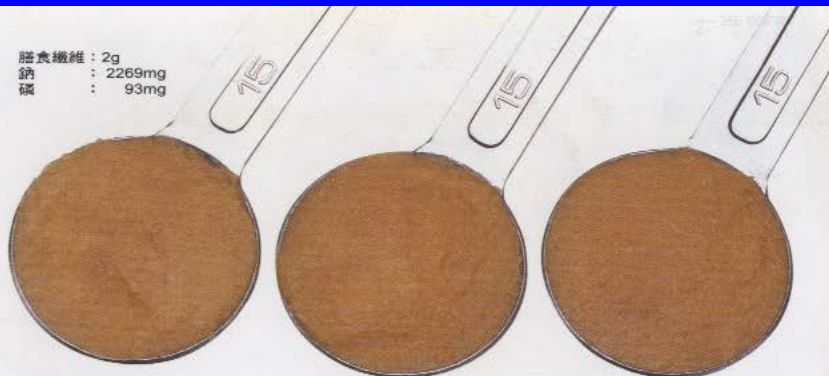
名稱	份量	可食重量 (公克)
黃豆	2湯匙	20
毛豆		60
豆皮		15
豆包(濕)	4/5片	25
豆腐乳		30
臭豆腐	1/2 塊	60
豆漿	1杯	240毫升
麵腸		40
麵丸		40
烤麩		40

(每份含脂肪5公克、熱量73大卡)

名稱	份量	可食重量 (公克)
豆枝		20
干絲、百頁		25
、百頁結	2個	35
三角油豆腐	2湯匙	35
豆豉	1 ½ 片	45
五香豆干	¾ 個	50
素雞		70
黃豆干	½ 塊	80
傳統豆腐	½ 盒	140
嫩豆腐		

◆味噌 60g

熱量	: 133Kcal	膳食纖維	: 2g
蛋白質	: 7.0g	鈉	: 2269mg
脂肪	: 2.9g	磷	: 93mg
醣類	: 20.0g		



◆傳統豆腐（厚） 80g

熱量	: 70Kcal	膳食纖維	: 0.4g
蛋白質	: 6.8g	鈉	: 1.7mg
脂肪	: 2.7g	磷	: 89mg
醣類	: 4.8g		

◆豆腐皮（濕） 30g (9/10片)

熱量	: 59Kcal	膳食纖維	: 0.2g
蛋白質	: 7.6g	鈉	: 6.8mg
脂肪	: 2.6g	磷	: 117mg
醣類	: 1.4g		



41

豆類及其製品

◆實際原寸



◆小方豆干

量：64Kcal
熱 量
蛋 白 質：7.0g
脂 肪：3.4g
醣 類：1.4g

40g (約1¼片)

膳食纖維：1.3g
鈉：46mg
磷：99mg



◆素食全雞

量：68Kcal
熱 量
蛋 白 質：7.4g
脂 肪：3.6g
醣 類：1.5g

30g

膳食纖維：0.9g
鈉：89mg
磷：84mg



◆干絲 35g

量：59Kcal
熱 量
蛋 白 質：6.4g
脂 肪：3.0g
醣 類：1.7g
膳食纖維：0.9g
鈉：192mg
磷：97mg



◆五香豆干

量：67Kcal
熱 量
蛋 白 質：6.7g
脂 肪：3.4g
醣 類：2.5g

35g (約4/5片)

膳食纖維：0.8g
鈉：156mg
磷：102mg

◆實際原寸

◆日式炸豆皮 35g
 熱量：135Kcal
 蛋白質：6.7g
 脂肪：11.3g
 醣類：1.7g
 膳食纖維：0.8g
 鈉：0.4mg
 磷：129mg

◆素火腿 50g
 熱量：115Kcal
 蛋白質：6.6g
 脂肪：8.5g
 醣類：3.3g

膳食纖維：1.7g
 鈉：388mg
 磷：53mg

◆豆漿(枝) 60g
 熱量：251Kcal
 蛋白質：7.0g
 脂肪：11.7g
 醣類：29.8g
 膳食纖維：0.5g
 鈉：513mg
 磷：122mg

◆小三角油豆腐 55g
 熱量：76Kcal
 蛋白質：7.0g
 脂肪：5.0g
 醣類：0.8g
 膳食纖維：0.4g
 鈉：0.6mg
 磷：119mg

豆類及其製品

36





◆豆豉 35g
熱量：80Kcal
蛋白質：7.2g
脂肪：3.5g
醣類：5.1g
膳食纖維：2.4g
鈉：2347mg
磷：62mg



◆嫩豆腐 140g (約1/2盒)
熱量：72Kcal
蛋白質：6.9g
脂肪：3.7g
醣類：2.7g
膳食纖維：1.1g
鈉：45mg
磷：102mg



◆臭豆腐 50g
熱量：66Kcal
蛋白質：6.8g
脂肪：3.8g
醣類：1.4g
膳食纖維：0.7g
鈉：4mg
磷：121mg



◆素肉鬆 20g
熱量：91Kcal
蛋白質：6.6g
脂肪：3.5g
醣類：8.4g
膳食纖維：0.8g
鈉：313mg
磷：56mg



37

豆類及其製品

2-4-2-5 油脂類

- 每份含脂肪5公克，熱量45大卡

名 稱	份 量	可食重量 (公克)
植物油 大豆油等	1茶匙	5
動物油 牛油等	1茶匙	5
培根	1片	10
奶油乳酪 (cream cheese)	2茶匙	12
瓜子	1湯匙	20(約50粒)
南瓜子、葵花子	1湯匙	12(約30粒)
各式花生仁	10粒	8
花生粉	1湯匙	8
花生粉	2茶匙	8
黑(白)芝麻	5粒	7
杏仁果	5粒	8
腰果	10粒	14
開心果	2粒	7
核桃仁		

名 稱	份 量	可食重量 (公克)
瑪琪琳、酥油	1茶匙	5
蛋黃醬	1茶匙	5
沙拉醬(法國式、 義大利式)	2茶匙	10
花生醬	1茶匙	8
鮮奶油	1湯匙	15
酪梨(1斤2個)	4湯匙 (1/4個)	50



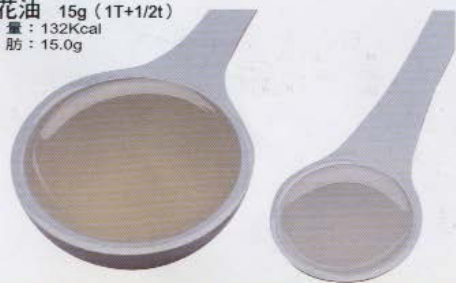
◆實際原寸

油脂名稱	P	M	S
花生油	1.6	1.8	1
葵花油	5.5	2.0	1
玉米油	4.3	1.9	1
沙拉油	3.9	1.5	1
芥花油	4.6	9.4	1
苦茶油	1	11.8	1.5
純芝麻油	2.8	2.6	1
棕櫚油	1	3.3	2.4



◆芥花油 10g (約9/10T)
熱量：88Kcal
脂肪：10.0g

◆芥花油 15g (1T+1/2t)
熱量：132Kcal
脂肪：15.0g



◆芥花油 5g (1t+1/4t)
熱量：44Kcal
脂肪：5.0g



116

油脂類



118

油脂類

◆實際原寸



◆松子（生）

量：48Kcal
熱 量：1.2g
蛋 白 質：4.9g
脂 肪：0.6g

7g（約35粒）

膳食纖維：0.3g
維生素 E：0.73 α TE
磷：43mg



◆杏仁果子（扁桃）

9g（約8粒）

量：60Kcal
熱 量：1.8g
蛋 白 質：5.2g
脂 肪：1.6g
膳食纖維：0.8g
維生素 E：1.05 α TE
鈣：19mg
磷：44mg



◆油炸花生

量：63Kcal
熱 量：2.6g
蛋 白 質：5.0g
脂 肪：2.0g

10g（約18粒）

膳食纖維：0.7g
維生素 E：0.3 α TE
鈉：39mg
磷：45mg



◆夏威夷火山豆

7g（約4粒）

量：54Kcal
熱 量：0.6g
蛋 白 質：5.4g
脂 肪：0.8g
膳食纖維：0.4g
維生素 E：0.002 α TE
鈉：5mg
磷：12mg

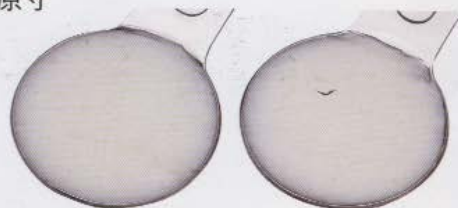




120

油脂類

◆實際原寸



◆沙拉醬 8g (2t)

熱量：51Kcal
蛋白質：0.2g
脂肪：5.3g
醣類：0.9g
鈉：78mg



◆腰果(生) 11g (約7粒)

熱量：62Kcal
蛋白質：2.2g
脂肪：5.1g
醣類：3.1g
膳食纖維：0.3g
維生素E：0.06 α TE
磷：59mg

◆核桃仁(生)

7g (約2粒)
熱量：48Kcal
蛋白質：1.1g
脂肪：5.0g
醣類：0.6g
膳食纖維：0.4g
維生素E：0.16 α TE
磷：27mg



◆黑芝麻粉

9g (2T)
熱量：54Kcal
蛋白質：1.6g
脂肪：4.9g
醣類：1.7g
膳食纖維：1.2g
維生素E：0.18 α TE
磷：51mg





10

啤酒 360c.c. (1鋁罐)

酒精濃度：3.5%
熱 量：180Kcal
醣 類：14.0g
菸 鹼 酸：1.55mg
維生素B₂：0.11mg
維生素B₆：0.25mg

白葡萄酒 120c.c.

酒精濃度：12%
熱 量：108Kcal
蛋 白 質：0.1g
醣 類：3.8g
維生素C：12.2mg
鉀：139mg

紅葡萄酒 120c.c.

酒精濃度：12%
熱 量：110Kcal
蛋 白 質：0.1g
醣 類：4.6g
鉀：146mg

陳年紹興酒 80c.c.

酒精濃度：18%
熱 量：108Kcal
蛋 白 質：1.4g
醣 類：1.7g

123

酒類





◆實際原寸

◆白蘭地 40c.c.
酒精濃度：41 %
熱量：111Kcal
醱類：0.5g



◆高粱酒 30c.c.
酒精濃度：58 %
熱量：124Kcal



◆威士忌 40c.c.
酒精濃度：41 %
熱量：109Kcal



◆米酒 70c.c.
酒精濃度：22 %
熱量：108Kcal

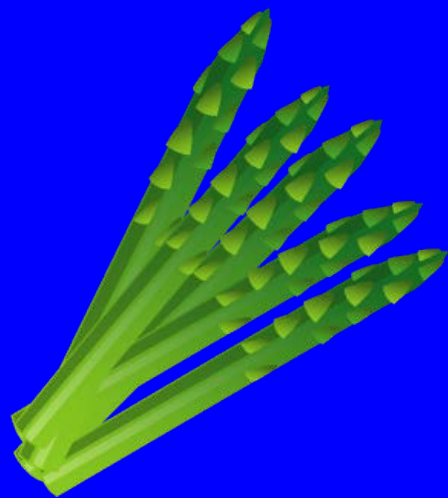


124

酒類

2-4-2-6 蔬菜類

- 每份100公克
- 每份含蛋白質1公克，醣類5公克，熱量25大卡







綠豆芽 100g
熱量：33Kcal
蛋白質：3.1g
脂肪：0.5g
醣類：5.4g
膳食纖維：1.7g
維生素C：184mg



豌豆芽 100g
熱量：21Kcal
蛋白質：3.7g
脂肪：0.3g
醣類：2.3g
膳食纖維：2.0g
維生素C：4mg



豌豆嬰 100g



黃豆芽 70g
熱量：26Kcal
蛋白質：5.0g
脂肪：0.5g
醣類：2.3g
膳食纖維：2.1g
維生素A：193RE
維生素C：9mg



81

蔬菜類

◆實際原寸

菜豆 102g
廢棄率：2%
熱量：30Kcal
蛋白質：2.2g
脂肪：0.1g
脂類：6.1g

膳食纖維：2.8g
維生素A：38RE
維生素C：22mg

10

82

蔬菜類

豌豆片 110g
廢棄率：10%
熱量：35Kcal
蛋白質：3.2g
脂肪：0g
脂類：5.5g
維生素A：350 I.U.
維生素C：55mg
※資料來源：日本食品卡路里計算圖鑑, 1991

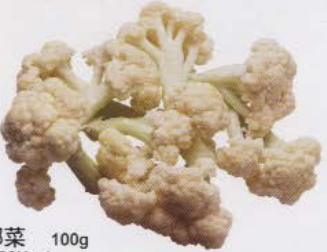
甜豌豆 80g
廢棄率：8%
熱量：30Kcal
蛋白質：2.4g
脂肪：0.1g
脂類：5.9g

膳食纖維：0.7g
維生素A：69RE
維生素C：24mg



85

蔬菜類

	青花菜 115g 廢棄率：14% 熱量：31Kcal 蛋白質：4.3g 脂肪：0.2g 醣類：4.6g 膳食纖維：2.7g 維生素A：103RE 維生素C：69mg		金針菇 100g 熱量：41Kcal 蛋白質：2.2g 脂肪：0.5g 醣類：8.0g 膳食纖維：2.9mg
	切塊花椰菜 100g 熱量：23Kcal 蛋白質：2.0g 脂肪：0.1g 醣類：4.2g 膳食纖維：2.2g 維生素C：73.0mg		花椰菜 100g 熱量：23Kcal 蛋白質：2.0g 脂肪：0.1g 醣類：4.2g 膳食纖維：2.2g 維生素C：73mg
	韭菜 100g 熱量：27Kcal 蛋白質：2.0g 脂肪：0.6g 醣類：4.3g 膳食纖維：2.4g 維生素A：388RE 維生素C：12mg		





高麗菜 105g
廢棄率：5%
熱量：23Kcal
蛋白質：1.2g
脂肪：0.3g
醣類：4.4g
膳食纖維：1.3g
維生素C：33mg



洋蔥 75g
廢棄率：4%
熱量：30Kcal
蛋白質：0.7g
脂肪：0.3g
醣類：6.5g
膳食纖維：1.2g
維生素C：4mg



山東白菜 100g
熱量：15Kcal
蛋白質：1.6g
脂肪：0.4g
醣類：2.0g
膳食纖維：1.3g
維生素A：18RE
維生素C：19mg



番茄汁 100g
熱量：21Kcal
蛋白質：0.7g
脂肪：0.2g
醣類：4.4g
膳食纖維：0.3g
維生素A：100RE
維生素C：6mg



小白菜 105g
廢棄率：5%
熱量：13Kcal
蛋白質：1.0g
脂肪：0.3g
醣類：2.1g
膳食纖維：1.8g
維生素A：237RE
維生素C：40mg



93

蔬菜類



胡蘿蔔 80g
廢棄率：12%
熱量：26Kcal
蛋白質：0.8g
脂肪：0.4g
醣類：5.5g

膳食纖維：1.8g
維生素 A：6986RE
維生素 C：3mg

切絲胡蘿蔔 70g
熱量：26Kcal
蛋白質：0.8g
脂肪：0.4g
醣類：5.5g
膳食纖維：1.8g
維生素 A：6986RE
維生素 C：3mg

高麗菜芽 100g
熱量：33Kcal
蛋白質：2.2g
脂肪：1.0g
醣類：5.0g

膳食纖維：0.7g
維生素 A：86RE
維生素 C：73mg

10

97

蔬菜類

2-4-2-7 水果類

- 可分為

- 柑類：

- 柳丁、白文旦、紅柚

- 瓜果類：

- 木瓜、哈密瓜、西瓜

- 桃李類：

- 水蜜桃、紅柿、西洋梨、櫻桃



2-4-2-7-1 水果類

- 每份含醣類15公克，熱量60大卡

食物名稱	購買量	可食量	份量
<u>※柑類</u>			
極柑(3個/斤)			
桶柑(4個/斤)	190	155	1
柳丁(4個/斤)	150	115	1
金棗(30個/斤)	180	150	1
白文旦	120	120	6
紅柚(2斤/個)	190	115	1/3
白柚(約2片)	280	160	1/5
	270	170	1/10
<u>※瓜果類</u>			
木瓜(1個/斤)	190	120	1/3
哈密瓜	235	205	
紅西瓜	365	250	1片
黃西瓜	320	195	1片
香瓜(美濃)	245	165	
太陽瓜	240	215	

◆實際原寸

◆海梨 190g (AP) 約11/3個
 廢棄率：18% 膳食纖維：3.2g
 熱量：61Kcal 維生素A：40RE
 蛋白質：1.3g 維生素C：73mg
 脂肪：0.5g
 醣類：14.4g

◆柑橘 190g (AP)
 廢棄率：18%
 熱量：62Kcal
 蛋白質：0.8g
 脂肪：0.2g
 醣類：15.8g
 膳食纖維：2.6g
 維生素A：103RE
 維生素C：48mg

◆柳丁(中) 170g (AP)
 廢棄率：18%
 熱量：60Kcal
 蛋白質：1.1g
 脂肪：0.3g
 醣類：15.0g
 膳食纖維：3.3g
 維生素C：54mg

◆香吉士 135g (AP)
 廢棄率：20%
 熱量：62Kcal
 蛋白質：0.9g
 脂肪：0.9g
 醣類：12.4g
 膳食纖維：3.2g
 維生素A：4RE
 維生素C：97mg

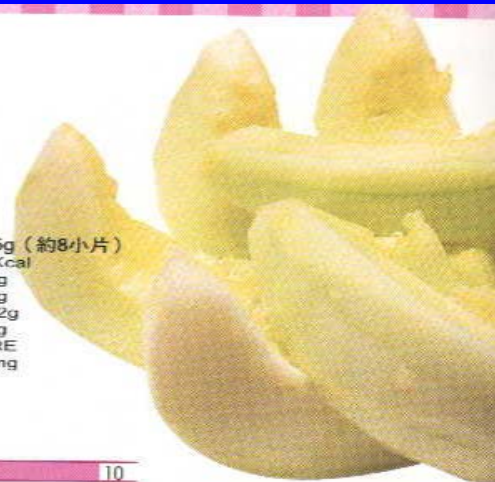
108

水果類

◆實際原寸



美濃瓜 245g (AP) 約2/3個
 廢棄率：33 %
 熱量：62Kcal
 蛋白質：2.1g
 脂肪：0.5g
 醣類：14.2g
 膳食纖維：0.7g
 維生素A：11RE
 維生素C：23mg

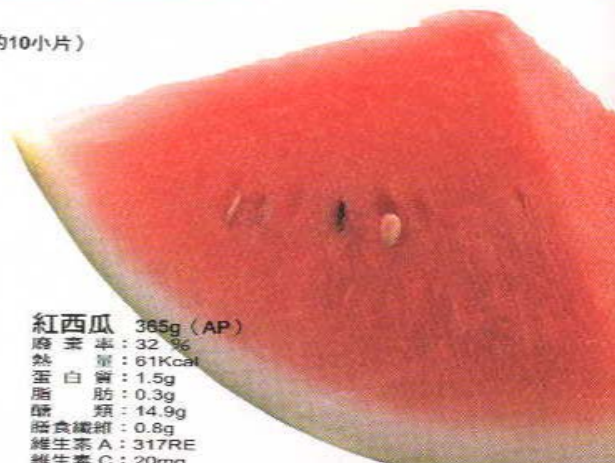


美濃瓜 165g (約8小片)
 熱量：62Kcal
 蛋白質：2.1g
 脂肪：0.5g
 醣類：14.2g
 膳食纖維：0.7g
 維生素A：11RE
 維生素C：23mg

10



紅西瓜 250g (約10小片)
 熱量：61Kcal
 蛋白質：1.5g
 脂肪：0.3g
 醣類：14.9g
 膳食纖維：0.8g
 維生素A：317RE
 維生素C：20mg



紅西瓜 365g (AP)
 廢棄率：32 %
 熱量：61Kcal
 蛋白質：1.5g
 脂肪：0.3g
 醣類：14.9g
 膳食纖維：0.8g
 維生素A：317RE
 維生素C：20mg

2-4-2-7-2 水果類

食物名稱	購買量	可食量	份量
<u>※桃李類</u>			
桃子	250	220	1
水蜜桃(4個/斤)	150	145	1
加州李(約4個/斤)	110	100	1
李子(14個/斤)	155	145	4
紅柿(6個/斤)	75	70	3/4
浸柿(硬)(4個/斤)	100	90	2/5
柿干(11個/斤)	35	30	2/3
西洋梨	170	105	1
20世紀冬梨(約3個/斤)	210	155	1
橫山新興梨(2個/斤)	210	155	3/4
蘋果(約4個/斤)	135	120	1
櫻桃	85	80	9
紅棗	30	25	10
綠棗(3個/斤)	150	140	2

101

水果類



山竹 420g (AP) 約5個

廢率: 80%	膳食纖維: 1.3g
熱量: 61Kcal	維生素A: 11RE
蛋白質: 0.5g	維生素C: 4mg
脂肪: 0.3g	
醣類: 15.6g	



榴槤 35g (約1/4瓣)

熱量: 57Kcal
蛋白質: 1.0g
脂肪: 0.7g
醣類: 13.2g
維生素A: 1RE
維生素C: 23mg



◆ **青龍蘋果 (小)** 130g (AP)

廢率: 11%
熱量: 61Kcal
蛋白質: 0.4g
脂肪: 0.3g
醣類: 15.9g
膳食纖維: 1.8g
維生素A: 412RE
維生素C: 2mg



◆ **櫻桃** 85g (約9個)

熱量: 60Kcal
蛋白質: 0.8g
脂肪: 0.3g
醣類: 15.3g
膳食纖維: 1.3g
維生素A: 1RE
維生素C: 10mg

2-4-2-7-3 水果類

食物名稱	購買量	可食量	份量
蕃石榴(泰國)(1個/斤)		180	1/3
鳳眼果	60	35	
檸檬(約3個/斤)	280	190	1 1/2
釋迦(3個/斤)	105	60	1/2
石榴(1 1/2個/斤)	150	90	1/3
百香果(約6個/斤)	280	140	3
香蕉(3根/斤)	100	70	1/2
芒果(愛文)	240	165	1 1/2片
枇杷	190	125	
荔枝(30個/斤)	185	105	9
椰子汁		340	
鳳梨(約4斤/個)	205	125	1/10



2-4-2-7-4 水果類

食物名稱	購買量	可食量	份量
蓮霧(6個/斤)	200	190	
楊桃(2個/斤)	190	180	2
葡萄柚(約2個/斤)	260	190	2/3
葡萄	135	110	3/4
加州葡萄	120	100	13
山竹(約7個/斤)	440	90	10
奇異果(約6個/斤)(小)	135	125	5
草莓(55個/斤)(小)	170	160	1 1/2
龍眼	135	85	16
龍眼干		25	13
橄欖	35		
紅毛丹	145	75	

◆加州葡萄 120g (AP) 約10個

廢棄率：16%
 熱量：62Kcal
 蛋白質：0.4g
 脂肪：0.7g
 醣類：15.3g
 膳食纖維：0.5g
 維生素A：6RE
 維生素C：5mg

◆葡萄乾 20g (約33個)

熱量：61Kcal
 蛋白質：0.7g
 脂肪：0.2g
 醣類：15.9g
 膳食纖維：1.2g

◆世紀梨 200g (AP)

廢棄率：25% 膳食纖維：2.5g
 熱量：61Kcal 維生素C：8mg
 蛋白質：0.6g
 脂肪：0.5g
 醣類：15.4g

◆葡萄 130g (AP) 約13個

廢棄率：20%
 熱量：61Kcal
 蛋白質：0.8g
 脂肪：0.2g
 醣類：15.5g
 膳食纖維：0.7g
 維生素C：4mg

111

水果類

112

水果類

◆實際原寸

◆草莓 (小) 170g (AP) 約16個
 廢棄率: 1% 膳食纖維: 2.8g
 熱量: 60Kcal 維生素A: 6RE
 蛋白質: 1.7g 維生素C: 103mg
 脂肪: 0.4g
 脂類: 14.2g

◆香蕉 (中) 95g (AP) 約1/2根
 廢棄率: 31% 膳食纖維: 1.0g
 熱量: 61Kcal 維生素A: 2RE
 蛋白質: 0.9g 維生素C: 7mg
 脂肪: 0.1g
 脂類: 15.8g

◆鳳梨 130g (AP) 2個半圓片
 熱量: 61Kcal 膳食纖維: 1.8g
 蛋白質: 1.2g 維生素A: 7RE
 脂肪: 0.2g 維生素C: 12mg
 脂類: 15.1g

◆香蕉 (小) 95g (AP)
 廢棄率: 31% 膳食纖維: 1.0g
 熱量: 61Kcal 維生素A: 2RE
 蛋白質: 0.9g 維生素C: 7mg
 脂肪: 0.1g
 脂類: 15.8g



◆實際原寸

10

114

水果類



葡萄柚汁 160g
熱量：60Kcal
蛋白質：0.3g
脂肪：0.3g
醣類：15.5g
膳食纖維：0.7g
維生素A：9RE
維生素C：51mg



柳橙汁 120g
熱量：60Kcal
蛋白質：0.1g
脂肪：0.1g
醣類：14.8g
維生素A：16RE
維生素C：12mg



甘蔗汁 145g
熱量：62Kcal
蛋白質：0.2g
脂肪：0.3g
醣類：14.9g
膳食纖維：0.3g



鳳梨汁 140g
熱量：60Kcal
蛋白質：0.3g
脂肪：0.2g
醣類：15.7g
膳食纖維：0.2g
維生素A：1RE



蘋果汁 140g
熱量：59Kcal
蛋白質：0.1g
脂肪：0.5g
醣類：15.2g
維生素C：4mg



水蜜桃汁 135g
熱量：60Kcal
蛋白質：0.2g
脂肪：0.1g
醣類：16.3g
維生素A：1RE
維生素C：12mg

謝謝參加