

# 營養早餐

紅

綠

燈

## 五大黃金守則

- 選擇纖維質高的五穀類食物為主，如：全麥麵包、全麥吐司、雜糧饅頭、燕麥片……等。
- 搭配適量的蔬菜、水果。
- 選擇優質蛋白質：適量的雞肉、鮪魚或奶製品(芝士、優格、優酪乳)、蛋類製品。
- 避免選用高脂肪食物：一大早若吃太油膩，不易消化、引起腸胃負擔。
- 避免選擇高熱量、高糖或高鹽份的食物組合。



類別	綠燈(可多吃)	黃燈(偶爾吃)	紅燈(盡量少吃)
定義	新鮮、天然、原味，且油、糖較少、熱量適中、營養較高。	熱量及油、糖略高，營養稍低的食品。	高熱量(高油、高糖) 低營養的加工食品。
主食	<ul style="list-style-type: none"><li>白饅頭、地瓜粥、紫米飯糰。</li><li>全麥製品〈全麥起司三明治、全麥蔬菜餅、全麥饅頭加蛋〉。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>炒麵/飯/米粉、陽春麵(不加肉燥)。</li><li>煎蘿蔔糕。</li><li>早餐穀片。</li><li>貝果、非全麥吐司/麵包。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>牛角麵包、可頌麵包、甜甜圈。</li><li>薯餅、油條、水煎包、煎餃、蔥油餅。</li><li>大腸麵線、魯肉飯、油飯。</li></ul>
肉類	<ul style="list-style-type: none"><li>蒸、煮、烤瘦肉(牛、雞、豬、魚)。</li><li>水煮鮪魚。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>煎瘦肉(牛、雞、豬、魚)。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>煎炸裹粉之肉排。</li><li>肉鬆、火腿、培根。</li></ul>
蛋類	<ul style="list-style-type: none"><li>蒸蛋、水煮蛋</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>炒蛋、煎蛋</li></ul>	
蔬果	<ul style="list-style-type: none"><li>新鮮水果</li><li>生菜沙拉</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>100%純果汁</li><li>水果乾</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>稀釋果汁飲料</li><li>油炸蔬菜</li></ul> 果醬
飲品	<ul style="list-style-type: none"><li>鮮乳</li><li>低糖原味優格/優酪乳</li><li>豆漿</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>不加糖鮮奶茶、紅茶、綠茶</li><li>新鮮果汁</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>含糖飲料、奶茶、咖啡、可樂、熱可可、調味乳。</li><li>米漿、鹹豆漿。</li></ul>

