

飲食指南新概念



全穀根莖類

(未精製穀類佔1碗)

精製穀類：
 = 1/4碗白飯
 = 1/2碗白麵條
 = 1/2片白吐司
 = 4張水餃皮

未精製：
 = 1/4碗糙米飯
 = 1/4碗五穀飯
 = 2湯匙的紅豆薏仁
 = 20克麥片

蔬菜類

3~4碟

100g蔬菜：
 = 1/2碗葉菜
 = 1碗瓜類
 = 1粒大蕃茄

水果類

3~4份

= 1/6顆鳳梨
 = 1/2根香蕉
 = 1碗西瓜
 = 1個橘子
 = 1個蘋果
 = 1.5個奇異果
 = 5粒荔枝
 = 10粒葡萄

豆魚肉蛋類

黃豆製品或魚肉蛋類

6份

黃豆製品：
 = 2方格傳統豆腐
 = 240ml無糖豆漿
 = 2片五香豆乾
 = 1碗無糖豆花

一份肉魚蛋：
 = 1兩瘦肉(魚)
 = 1/2隻棒棒腿
 = 1顆蛋
 = 2湯匙肉鬆

低脂奶類

乳製品或奶類

1~2杯

1~2份

一份

一份

油脂與堅果(核果)種子類

植物油(堅果種子需佔1/3湯匙)
 油脂：1茶匙(沙拉油，麻油，橄欖油)
 = 5顆腰果 = 10粒花生 = 10顆開心果
 = 50顆瓜子

= 1杯低脂奶(240ml)
 = 1.5片低脂起司片
 = 1杯低脂優酪乳

每天攝取六大類食物健康跟著來

營養新知

新版飲食指南，強調各類食物營養素攝取要均衡，將原來五穀根莖類，修改為全穀根莖類，在蛋白質來源部份，鼓勵脂肪含量低的食物，尤其是黃豆製品為優先選擇，奶類改為低脂奶類，油脂強調包含一份堅果與種子類。
 (個人每日食物攝取份量建議找專業營養師諮詢)



飲食指南新概概念

成人2000大卡 纖維25克 菜單範例

早餐

508大卡 纖維5.84克



	材料	公克
燕麥牛奶	低脂牛奶	360cc
	燕麥	20g
生菜沙拉	美生菜	70g
	蕃茄	75g
	苜蓿芽	20g
	玉米筍	30g
	腰果	5顆
素食包子(菜包)	市售素包子	1粒

午餐

746大卡 纖維9.2克



	材料	公克
糙米飯	糙米、白米	200g
清蒸鱈魚	鱈魚	100g
	香油	5g
	蔥、鹽	少許
蕃茄炒蛋	大蕃茄	70g
	蛋	0.5粒
	鹽	少許
蒜炒龍鬚菜	龍鬚菜	100g
	油	5g
	鹽	少許
燜絲瓜	絲瓜	50g
	紅蘿蔔	20g
	香油	2.5g
	鹽	少許
水果	小蕃茄	175克(約15~20顆)

晚餐

690大卡 纖維9.9克



	材料	公克
五穀飯	五穀米、白米	200g
烤雞腿	雞腿	80g
	醬油	少許
芹菜炒豆干	芹菜	50g
	黑木耳、紅蘿蔔	30g
	豆干	20g
	鹽	少許
蒜拌彩椒	紅黃甜椒	60g
	鹽	少許
木耳炒大白菜	大白菜	70g
	木耳	30g
	鹽	少許
水果	蘋果	195克