

新聞稿附件：

範例 1-以成年女性鐵需求量高設計之高鐵一日三餐菜單

	早餐	午餐(記者會展示)	晚餐	營養成分
菜名及食材	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 燕麥杏仁奶(燕麥片 40 公克、杏仁粉 10 公克、牛奶 240 毫升) ➤ 烤地瓜(地瓜 110 公克) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 紅豆糙米飯(糙米 30 公克、白米 30 公克、紅豆 25 公克) ➤ 透抽炒甜椒(透抽 60 公克、黃甜椒 50 公克、紅甜椒 50 公克、油少許) ➤ 韭菜豬血湯(豬血 30 公克、韭菜 15 公克、凍豆腐 30 公克) ➤ 蒜炒菠菜(菠菜 100 公克、大蒜 10 公克、油少許) ➤ 芭樂 1 個(約 155 大卡) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 紫米飯(紫米 30 公克、白米 30 公克) ➤ 地瓜葉炒肉絲(地瓜葉 80 公克、瘦肉 35 公克、紅蔥頭 5 公克、油少許) ➤ 涼拌木耳蓮藕(木耳 60 公克、蓮藕 80 公克、芹菜 50 公克、香油少許) ➤ 茶碗蒸(雞蛋 1 顆、毛豆 20 公克、香菇 5 公克、鷹嘴豆 3 公克、醬油少許) ➤ 豆腐蛤蜊湯(蛤蜊 8 公克、嫩豆腐 40 公克、生薑 5 公克) ➤ 木瓜(150 公克) 	<p>總熱量：1720 大卡</p> <p>碳水化合物：251 公克</p> <p>蛋白質：74 公克</p> <p>脂肪：50 公克</p> <p>鐵：28.3 毫克</p>
熱量	480 大卡	580 大卡	660 大卡	1720 大卡
鐵	2.6 毫克	16.4 毫克	9.3 毫克	28.3 毫克

備註:國人鐵每日建議攝取量，成年男性為 10 毫克，19-50 歲女性為 15 毫克、50 歲以上女性為 10 毫克。

範例 2-以成年男性鋅需求量高設計之高鋅一日三餐菜單

	早餐	午餐	午點	晚餐(記者會展示)	營養成分
菜名及食材	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 南瓜泥三明治(全麥土司 2 片約 120 公克、南瓜泥 40 公克、蘋果丁 30 公克、番茄丁 30 公克、乳酪丁 35 公克、水煮蛋 1 顆 55 公克) ➤ 豆漿 1 杯(190 毫升) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 毛豆炊飯(糙米 40 公克、白米 40 公克、毛豆 20 公克、洋蔥 20 公克、香菇 15 公克) ➤ 蒜炒菠菜(菠菜 80 公克、白芝麻 2 公克) ➤ 塔香蛤蜊(蛤蜊 60 公克、九層塔 20 公克) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 烤南瓜子(南瓜子 20 公克) ➤ 蜜棗 1 顆(70 公克) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 芋香珍穀飯(胚芽米 30 公克、白米 30 公克、芋頭 20 公克、南瓜 20 公克) ➤ 鐵板鮮蚵豆腐(牡蠣 60 公克、板豆腐 40 公克、油少許) ➤ 莧菜炒鮮菇(莧菜 80 公克、美白菇 20 公克、油少許) ➤ 竹筍排骨湯(竹筍 40 公克、排骨 10 公克) ➤ 火龍果 80 公克 	<p>總熱量：1880 大卡</p> <p>碳水化合物：250 公克</p> <p>蛋白質：65 公克</p> <p>脂肪：80 公克</p> <p>鋅：22 毫克</p>
熱量	680 大卡	480 大卡	180 大卡	540 大卡	1880 大卡
鋅	4 毫克	3.5 毫克	2 毫克	12.5 毫克	22 毫克

備註:國人鋅每日建議攝取量，13 歲以上男性為 15 毫克，13 歲以上女性為 12 毫克。

範例 3-以國人普遍鈣攝取不足設計之高鈣一日三餐菜單

	早餐(記者會展示)	午餐	午點	晚餐	營養成分
菜名及食材	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 紫米飯糰(紫米 40 公克、白米 40 公克、豆干 35 公克、蛋 1 顆、高麗菜 20 公克) ➢ 黑芝麻香蕉豆漿(香蕉小的一根約 70 公克、無糖豆漿 1 杯約 190 毫升、黑芝麻粉 10 公克) 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 胚芽黃豆飯(胚芽米 40 公克、白米 40 公克、黃豆 20 公克、白芝麻 2 公克) ➢ 蒜炒芥藍菜(芥藍菜 100 公克、大蒜 5 公克、油少許) ➢ 虱目魚豆腐燒(虱目魚 50 公克、板豆腐 100 公克、油少許) 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 橘子優格(橘子 1 顆 150 公克、優格 210 公克) 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 金瓜蔬菜燉飯(糙米 35 公克、白米 35 公克、青江菜 40 公克、芹菜 20 公克、胡蘿蔔 30 公克、南瓜 40 公克、乾香菇 1.5 公克、醬油少許、油少許) ➢ 豆腐味增湯(嫩豆腐 20 公克、味噌 5 公克、紫菜 1 公克) 	<p>總熱量：1950 大卡</p> <p>碳水化合物：264 公克</p> <p>蛋白質：85 公克</p> <p>脂肪：66 公克</p> <p>鈣：1213 毫克</p>
熱量	640 大卡	680 大卡	260 大卡	370 大卡	1950 大卡
鈣	465 毫克	408 毫克	253 毫克	87 毫克	1213 毫克

備註:國人鈣每日建議攝取量，13-19 歲為 1200 毫克、19 歲以上為 1000 毫克。