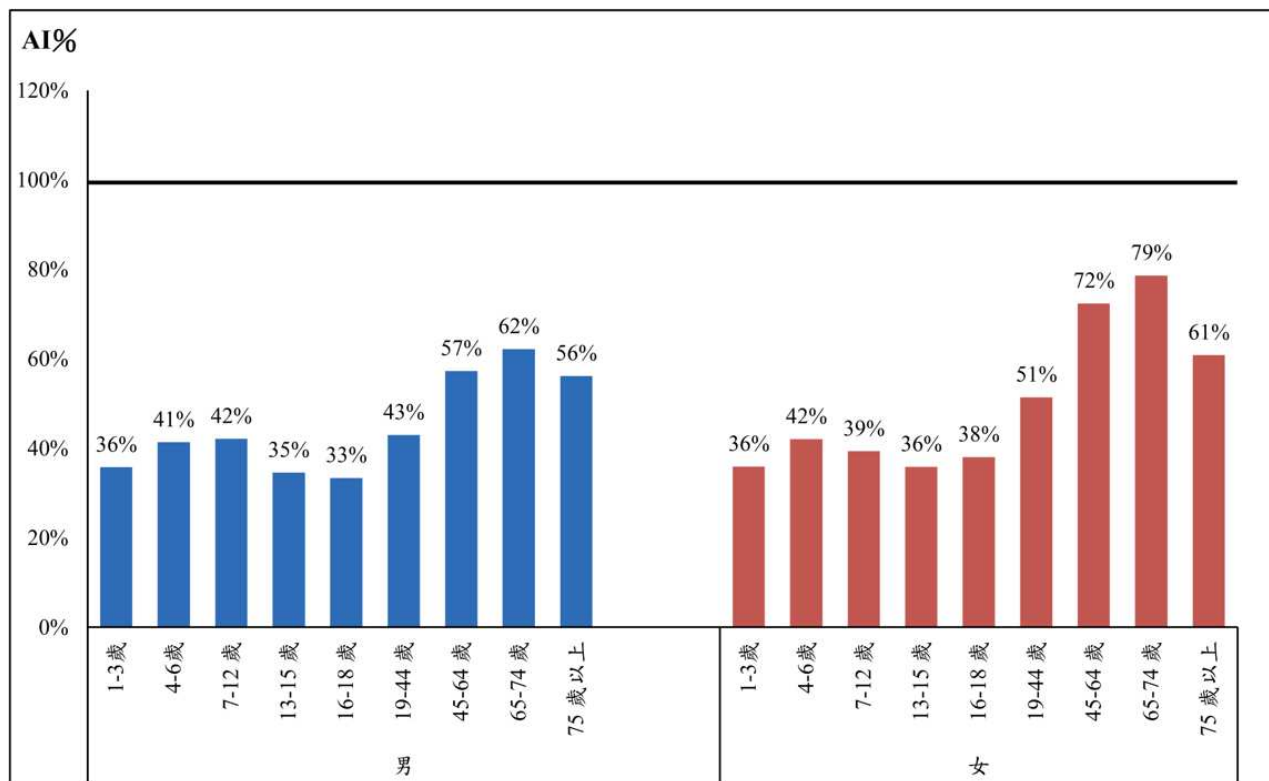


附件1

國人性別、年齡別平均膳食纖維攝取量達足夠建議量百分比



資料來源及備註

1. 2016-2020年國民營養健康調查
2. 分析結果經 SUDAAN 加權調整。
3. 65歲以上高齡長者資料為國民營養健康狀況變遷調查與高齡營養監測資料共同分析，後者屬前者取樣架構內，可視為一完整調查一併分析。
4. 以第八版國人膳食營養素參考攝取量之適度活動量之膳食纖維足夠攝取量 (AI) 為計算依據。

全穀及未精製雜糧-業者示範餐點

菜名	<p>台式香蔥手撕雞(飯)</p> 	<p>厚切嫩雞胸弁当</p> 
店名	少點鹽健康餐盒	樂坡 BONBOX
熱量	509kcal	598 kcal
份數	全穀及未精製雜糧為 1.8 份	全穀及未精製為 2.5 份
食材挑選	雞胸肉、黑米飯、地瓜、水煮蛋、當季時蔬 2 種	黑米、燕麥米、當季食蔬 5 種、地瓜球(泥)、水煮蛋、雞胸肉
餐點特色	以黑米飯為基底，富含花青素，增加餐點膳食纖維含量同時也較不易引起脹氣等問題。 地瓜富含胡蘿蔔素	黑米富含花青素，燕麥膳食纖維高，提供飽足感，有利遠離三高 地瓜富含胡蘿蔔素

菜名	<p>美式雞丁蔬穀盒</p> 	<p>香烤雞胸鮮蔬餐</p> 
店名	全家便利商店 FamilyMart	統一超商 7-ELEVEN
熱量	372kcal	345kcal
份數	全穀及未精製為 3.5 份	全穀及未精製雜糧為 2.6 份
食材挑選	糙米、大麥仁、白花椰米、去皮雞腿丁、蘑菇、綠花椰菜、蛋、高麗菜	五穀飯、烤雞胸、高麗菜、溏心蛋、青花菜、紅蘿蔔、白蘿蔔、杏鮑菇
餐點特色	以糙米、大麥仁、白花椰米為基底，部分主食為蔬菜，餐盒整體熱量較低。	以五穀飯為基底，增加多元食材攝取，富含膳食纖維、維生素及礦物質。

<p>菜名</p>	<p>五穀食蔬套餐(雙人份)</p>  	<p>五穀豐收慶豐年</p> 
<p>店名</p>	<p>福容大飯店台北二館</p>	<p>寧菠小館</p>
<p>熱量</p>	<p>238Kcal/人</p>	<p>291kcal</p>
<p>份數</p>	<p>全穀及未精製雜糧為 2.4 份/人</p>	<p>全穀及未精製雜糧為 3 份</p>
<p>食材挑選</p>	<p>籠蒸 5 穀米：大麥、紅藜麥、蕎麥、紫米、糙米、燕麥、芽麻仁籽、發芽米 金瓜豆腐燒：南瓜泥、豆腐、三色豆 燕麥奶濃湯：燕麥、牛奶、玉米醬、玉米粒</p>	<p>小米、糙米、糯米、紅藜、芋頭、地瓜、魷魚、香菇、肉絲、蓮子、鷹嘴豆、黑豆、紅薏仁</p>
<p>餐點特色</p>	<p>運用多種穀物搭配，增加多元食材攝取，富含膳食纖維、維生素及礦物質。</p>	<p>以五穀米為基底，搭配原住民復育小米及芋頭、地瓜、蓮子、鵝嘴豆、紅薏仁等各式未精製雜糧，讓營養素更多元。</p>