



職場飲食健康化 實作手冊



衛生福利部國民健康署



序

員工是企業最珍貴的資產，大多數的工作者一天至少有三分之一的時間在職場，而公司是促進員工健康行為及養成良好健康習慣的重要場域。

依據本署「106 年工作人口健康促進現況電訪調查」發現，國內職場員工超過 8 成每日食用蔬果量未達三蔬二果之建議量，且超過 5 成的工作人口一星期有 5 天以上外食，5 成以上未達世界衛生組織建議之成年人每週應至少有 150 分鐘的中等強度身體活動量，同時有近 4 成體重超標。上班族外食人口多，加上飲食不均衡、久坐少運動以及體重超標的問題，將帶來身體健康危害及慢性疾病的威脅！

為有效促進職場對健康飲食之重視，鼓勵並帶動職場員工重視健康飲食的取得與製備，透過有效的實作方法，擴展職場健康飲食氛圍、提升職場飲食健康化，本手冊對象以雇主、主管及職場健康促進推動者為主，內容包括 3 部分：重視職場飲食健康之理由、何謂健康飲食以及職場飲食健康化的關鍵與實作原則；為落實健康飲食於每日生活中，本署亦發展「我的餐盤」，將每日應攝取的 6 大類食物，依每日應攝取的份量轉換成體積，並以餐盤之圖像呈現各類別之比例，並提出口訣，跟著「我的餐盤」聰明吃，營養跟著來，本手冊中也同時增列了這些健康飲食的新觀念。

一個健康的職場，對於雇主及員工都是雙贏。期望本手冊能鼓勵職場雇主、主管及職場健康促進推動者帶領投入職場健康飲食的實踐，建立職場健康的支持性工作環境，養成正確的均衡飲食習慣，日日健康、充滿活力！

衛生福利部國民健康署 謹識

中華民國 107 年 12 月





前言

根據行政院主計處資料，我國 106 年 1-6 月成人勞動參與率約 60%，職場就業人口約佔台灣地區總人口的一半，是國家經濟主要人口群。

隨著勞動結構的改變，台灣職場目前主要工作型態多為久坐或久站的類型。職場人群身體活動量普遍偏低，使得熱量需求相對降低，而國人膳食偏好以及餐食供應普遍忽略營養素是否充足與均衡分配，各種餐食多重滋味、忽略營養品質，因此「高熱量但營養素含量低」的食物占的比例偏多，導致熱量攝取普遍偏高，而必需營養素卻普遍不足的現象；此情況不僅直接與間接造成職場族群肥胖問題日益嚴重，三高（高血壓、高血脂、高血糖）與罹癌風險也嚴重威脅著國家經濟體主力「職場人群」的健康。為有效促進職場人群對於健康飲食之重視，並透過有效的實務方法，帶動職場飲食健康化的全面提升，特編撰此「職場飲食健康化實作手冊」，鼓勵並帶動職場各人群重視職場健康飲食的取得與製備，自然而然吃得適量、均衡又多樣化，並進而形成職場健康飲食文化的興起與擴散。

手冊目的

給關心職場飲食健康化的人一本簡潔、易懂、且有效的實作手冊；激勵職場雇主／主管、職場健康工作者與員工開始思考投入職場健康飲食的實踐。

閱讀對象

任何關心職場飲食健康化的雇主／主管、職場健康工作者（包含職場餐飲管理人員）與員工。





目錄

壹

重視職場飲食健康之理由 6

- 一、職場是成年人重要的生活場域，為有效促進
成人健康的管道 8
- 二、職場成年人是三高與慢性病的好發人群 8
- 三、職場供餐品質直接影響就業人口的飲食健康 8
- 四、職場飲食健康化能促進員工身心健康，增加
其工作效率與產出 9

貳

何謂「健康飲食」 12

- 一、健康飲食是使用健康食材製作的 14
- 二、健康餐食提供白開水、無糖飲品補充水分 22
- 三、提供個人化熱量和六大類食物份量的選擇 23
- 四、每天均衡攝取六大類食物，符合營養均衡
原則 25
- 五、健康菜餚是使用健康烹調方式製備的 27
- 六、健康餐食舉例 28



職場飲食健康化的關鍵與實作原則 34

一、營造職場支持性健康飲食環境 36

(一) 易於取得—在職場生活圈能買得到(組合得出)健康餐食 37

(二) 提供員工製備簡易健康飲食的環境 41

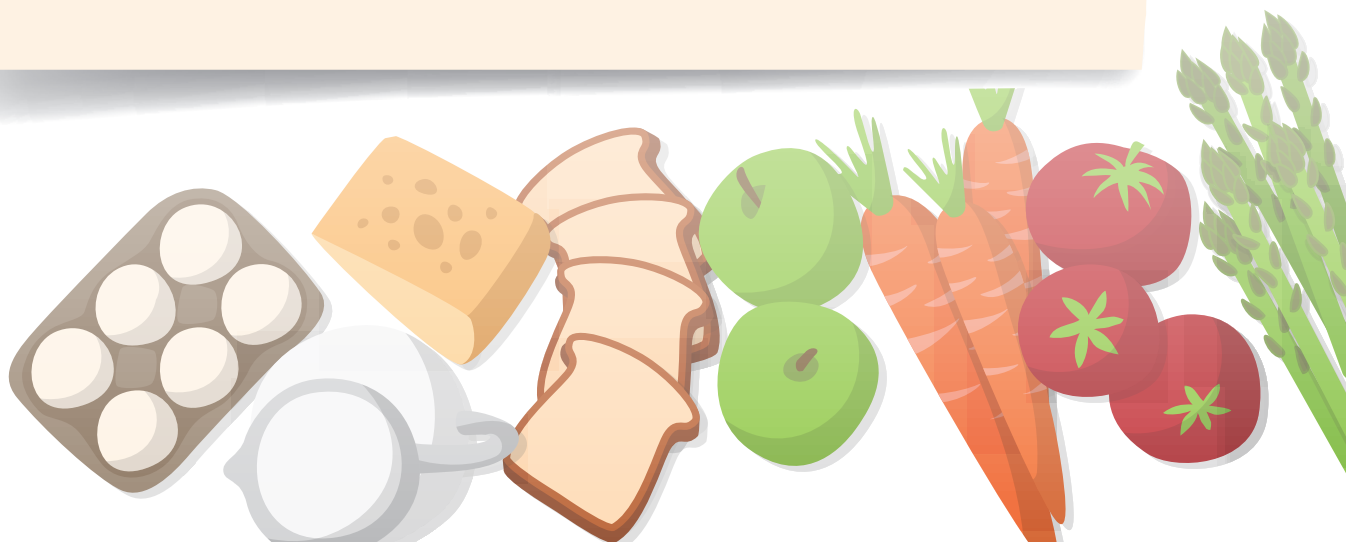
(三) 足夠的適當飲食時間 41

二、提升職場人的飲食健康素養(含健康意識、知識、態度與實踐能力) 42

三、人人參與主題式宣導形成職場健康飲食的文化 45

四、由「健康飲食」行動締造文化 52

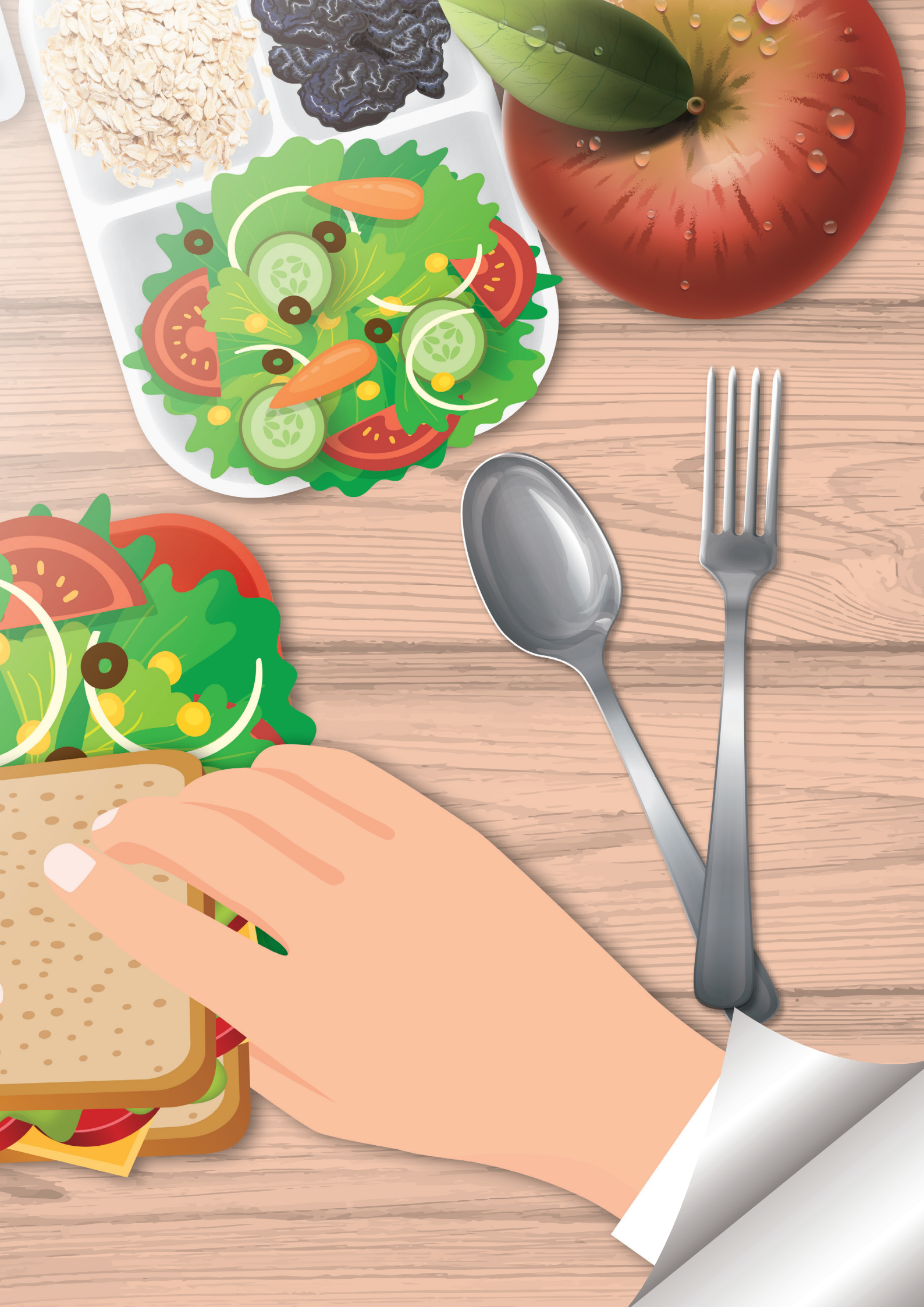
參考資料 54

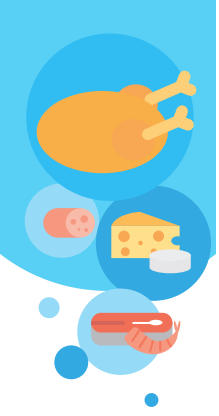


The background is a stylized illustration of a workspace. At the top, a white computer keyboard is partially visible. Below it, a black smartphone lies on a light brown wooden desk. To the left of the phone, there are three blue circles of varying sizes, with the largest one containing the white Chinese character '壹'. In the bottom left corner, a pink notebook with a yellow cover and a blue pen are shown. A hand is holding the pen, poised to write. On the right side, there is a colorful illustration of a sandwich with lettuce, a carrot, and a tomato slice.

壹

重視職場飲食 健康之理由





壹、重視職場飲食健康之理由

一、職場是成年人重要的生活場域，為有效促進成人健康的管道

依據國民健康署「106 年工作人口健康促進現況電訪調查」結果，職場員工早餐及午餐一週外食 5 天以上比例偏高（約 6 成）。工作者一天中有近 8 小時在職場活動，其生活型態也與職場緊密連結，特別是飲食部分，從早餐到午餐，甚至是下班後的晚餐，往往仰賴職場中或職場周圍販售的餐點，故員工 / 職場成員的飲食健康與職場的飲食環境有極大的關聯；由職場推動飲食健康化，亦為最有效也最直接的管道。

二、職場成年人是三高與慢性病的好發人群

依據國民健康署「106 年工作人口健康促進現況電訪調查」，職場員工三高盛行率偏高，有四成工作者體重超標、半數運動不足，且僅約二成達每日三蔬二果建議量。

三、職場供餐品質直接影響就業人口的飲食健康

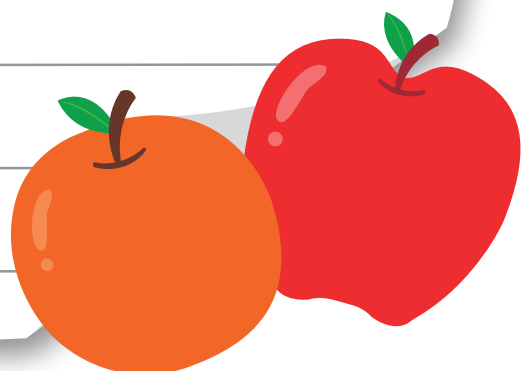
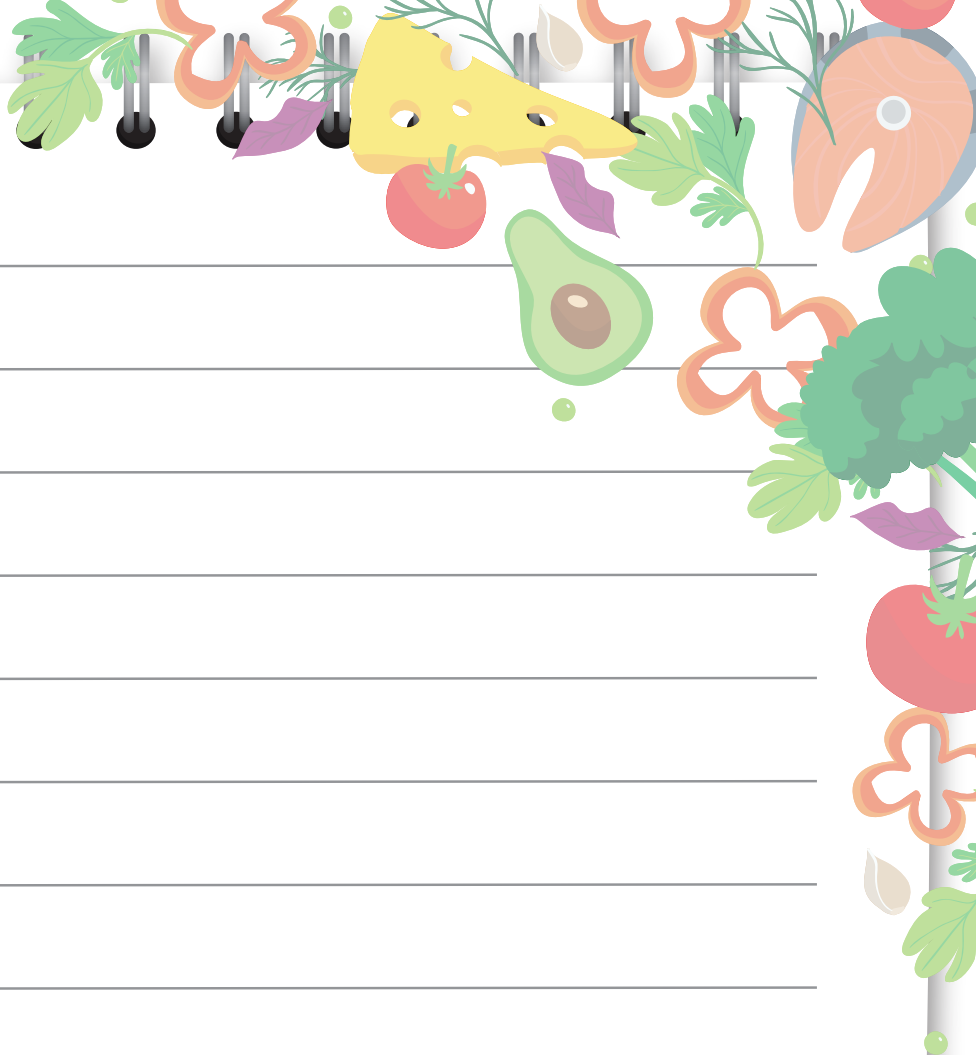
身為外食族的職場人群，時常面臨職場供餐品質不佳的問題，特別是：份量有限的蔬菜與幾近缺乏的水果、過於油膩的烹調方式、過多的調味醬料、過多的含糖飲料等必需營養素缺乏、六大類食物份量配比失衡的現象。這些供餐現象導致職場人群難以取得健康餐食，在有限的供餐時段被迫吃下不利健康的餐食，最後反應在身體健康問題上，導致個人、家庭與社會健康經濟成本上的沉重包袱，也直接或間接地影響了雇主的營運成本與收益。

四、職場飲食健康化能促進員工身心健康，增加其工作效率與產出

資料顯示：維護員工身體健康，是符合公司永續發展的成本效益的，不僅可透過常規身體檢查，及早發現身體異常狀況，及早處理，更可透過積極主動改善職場飲食與活動環境，預防肥胖與慢性病上身。長期而言，這些舉措，不但可降低因疾病造成的病假缺席、工作負荷分攤不均、員工間關係緊張、員工流動率增加等現象所造成的成本損失，更可提升員工的生活品質、幸福感、與生產力。

MEMO

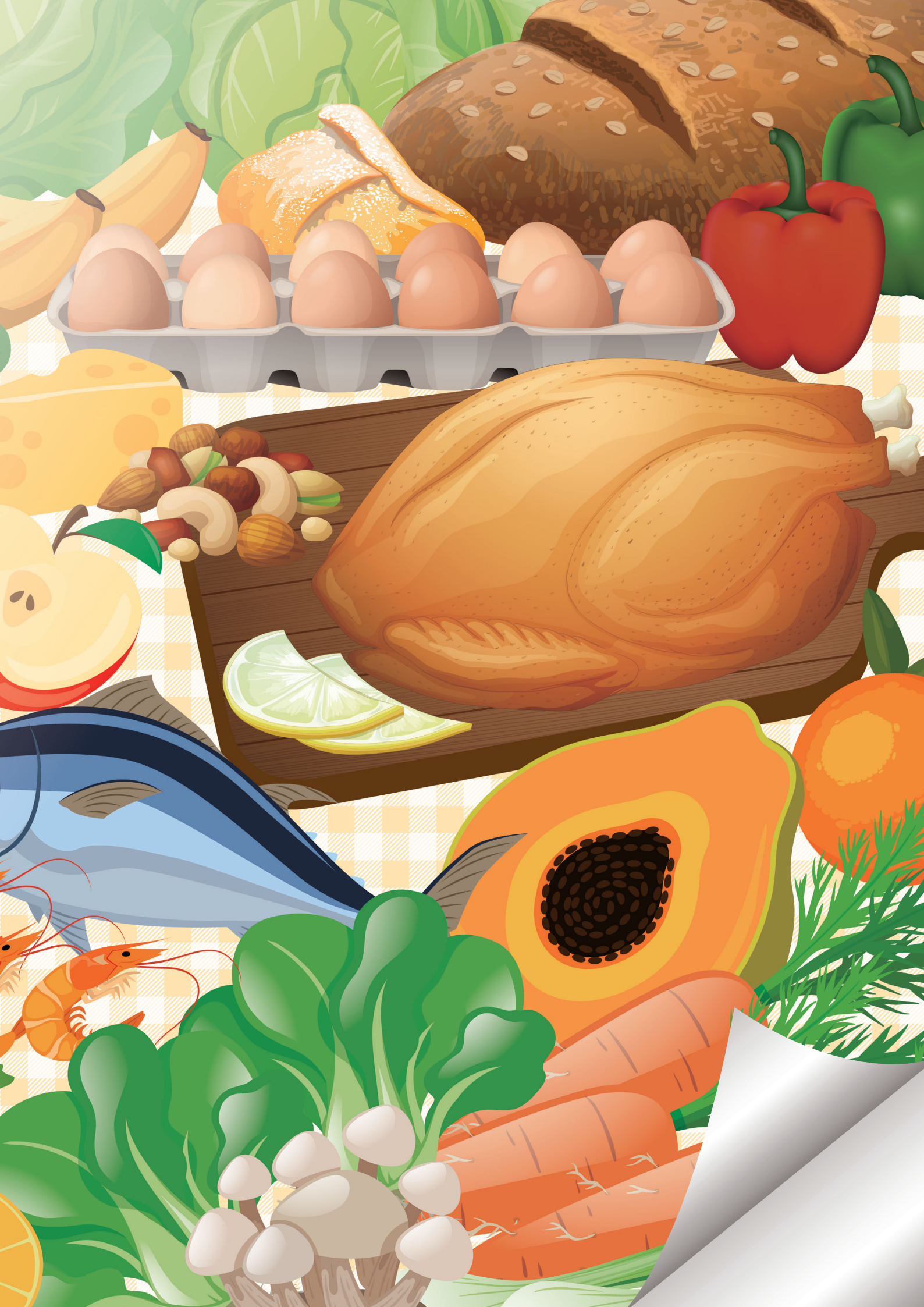






貳

何謂
「健康飲食」





貳、何謂「健康飲食」？

衛生福利部頒布的「每日飲食指南」，向民眾宣導健康飲食，多以六大類食物的概念來說明健康飲食樣貌，六大類食物包括：

- 全穀雜糧類
- 豆魚蛋肉類
- 蔬菜類
- 水果類
- 乳品類
- 油脂與堅果種子類

以下對「健康飲食」的描述，就是從六大類食物的食材特色、份量，以及烹飪方法來談健康飲食。一方面是希望讀者瞭解健康飲食的意義後，知道如何選食、如何自製餐食、如何與團膳業者協商、如何致力於改變職場內飲食環境；另一方面也希望以下的內容，能提供職場健康飲食活動之參考。

一、健康飲食是使用健康食材製作的

健康食材泛指「原態」和「未過度加工」的食材，我們從六大類食物的取材來認識：

（一）全穀雜糧類（過去亦稱主食類）：

每日飲食指南中將過去所稱的「主食」（一般人概念中的白飯、白麵、白饅頭等），命名為：全穀雜糧類。目的在讓民眾知道主食就是要回歸使用糙米、五穀米、地瓜等全穀雜糧來製作，精製（去麩皮、去胚芽）的主食（像是白米、白麵及白麵粉製品），營養價值低，在現今的生活型態下，無法確保健康。

建議選食的主食	宜節制食用的主食
● 糙米飯、五穀飯、地瓜飯、紫米飯…等。 ● 綠豆稀飯、小米稀飯、地瓜稀飯…等。 ● 全麥麵、蕎麥麵、山藥麵…等。 ● 雜糧饅頭、芋頭饅頭、地瓜饅頭…等。 ● 低油雜糧麵包…等。	● 白飯。 ● 白稀飯。 ● 白麵、粉條。 ● 白饅頭。 ● 各式西點麵包、餅乾。

全穀雜糧的營養健康特色：

- 含有豐富膳食纖維，有助於益生菌腸道菌群生長。
- 可幫助腸胃蠕動，可減少便秘及痔瘡。
- 含有豐富的礦物質，可維持多種身體功能。
- 可降低大腸直腸癌風險。
- 減緩體內對糖吸收速度，減低糖尿病風險。
- 降低膽固醇、降低動脈硬化相關疾病之風險。





（二）豆魚蛋肉類：

是指蛋白質含量豐富的食物，是各種餐食中的主菜選項；一般主要分為：豆腐／豆乾、魚肉／海鮮、蛋、肉類等幾種，這些蛋白質食物，除了都含有充分的蛋白質以外，其脂肪的類型和含量其實有很大的差異。一般建議選用低中脂的蛋白質食物以避免脂肪貢獻過多熱量，並平衡植物性（豆類／豆製品）、動物性（魚／海鮮、家禽類、以及家畜類）的蛋白質食物。

建議選食的蛋白質來源	宜節制食用的蛋白質來源
● 豆腐/豆乾、黃豆、毛豆。 ● 魚肉/海鮮（如：蝦、花枝等）。 ● 新鮮蛋。 ● 雞肉、各部位豬瘦肉、里肌肉、牛腱肉等原態低中脂肉類。	● 炸豆腐、炸豆皮、油豆泡、油豆腐、發酵或醃製之豆製品。 ● 醃製鹹魚、甜不辣、火鍋料。 ● 皮蛋、鹹蛋。 ● 三層肉、蹄膀、培根、香腸、臘肉、貢丸等高油脂加工肉品。

低中脂蛋白質的營養健康特色：

- 含有豐富的人體必需維生素、礦物質，維護各種身體功能。
- 飽和脂肪含量較低的蛋白質來源（如：豆類、魚類、海鮮、禽肉），不至於造成膽固醇偏高的風險。
- 適量的蛋白質能確保血壓適中。
- 適量的蛋白質能幫助維持肌肉量以及肌力。
- 適量的蛋白質能減緩餐後血糖上升過快。



（三）蔬菜類：

指各色新鮮蔬菜，包括：葉、根莖、花、果各部位；常見分類也包括：深淺色葉菜、瓜果類、筍類、豆類蔬菜、菇蕈類等。各種不同顏色的蔬菜含有不同的植物化學素*，宜經常變換多樣性的攝入，以確保健康。

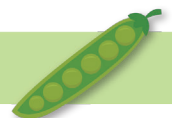
*植物化學素（phytochemical），亦稱植物營養素（phytonutrient），簡稱植化素，是植物的天然色素以及氣味物質。植化素具多種功能，可保護植物，抵抗病蟲害，對抗輻射線、紫外線、空氣及土壤之污染、以及化學藥物之各種傷害。對人類而言，植化素亦有多種不同的功能，多種植化素都有強力的抗氧化物質，可清除自由基，避免細胞受損，活化免疫機能，增強免疫力。有的可改善血流循環，抑制發炎及過敏，抵抗細菌及病毒感染。對治療與預防慢性疾病，如高血壓、糖尿病、肥胖症、骨質疏鬆、心血管病，減少罹癌風險有助益，促進健康長壽。

主要的五色植化素如下：

黃：類胡蘿蔔素、類黃酮素、葉黃素、玉米黃素、檸檬黃素等。



綠：葉綠素、兒茶素、異硫氰酸酯等。



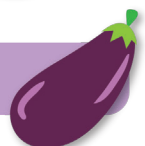
紅：茄紅素、辣椒紅素、鞣花酸等。



白：大蒜素、有機硫化物、槲皮素等。



紫：花青素、綠原酸、酚酸類、白藜蘆醇等。





建議選食的蔬菜	宜節制食用的蔬菜
新鮮的各式蔬菜	各種醃製或油炸蔬菜



蔬菜的營養健康特色：

- 含有豐富的膳食纖維幫助腸道蠕動，有利於益生菌群之生長。
- 含有各種植化素，具抗氧化、抗發炎的能力，能防治多種慢性病，如：過敏性疾病、心臟血管疾病、癌症、衰弱症、失智症等。
- 含有豐富的必需維生素（如葉酸、維生素C、胡蘿蔔素型式的維生素A）、礦物質（如鉀、鎂、鈣），維護身體各種功能。
- 葉酸是造血所需的重要維生素、可預防貧血、憂鬱症。孕婦服用可預防嬰兒神經管缺陷。



（四）水果類：

以新鮮各色各式的水果為優先選擇，為飲食的變化與可口，可適當的搭配鮮榨純果汁，不加糖的果乾。

建議選食的水果類

- 各式新鮮水果。
- 各式風乾無加糖果乾。
- 適量鮮榨純果汁。

宜節制食用的水果類

- 糖化水果罐頭。
- 蜜餞。
- 含糖稀釋果汁。



水果的營養健康特色：

- 新鮮的水果含有大量的維生素C，其具有增強免疫、修補組織和抗氧化的功能。
- 含有各種植化素，有很好的抗氧化、抗發炎能力，與蔬菜一樣可防治多種慢性疾病。
- 含有糖分，熱量比蔬菜高，攝食要適量有節制。





（五）乳品類：

乳品類是一種高蛋白質食物，有別於「豆魚蛋肉類」的是含有高量的鈣質。若不攝取乳品類的人，應增加「豆魚蛋肉類」1.5份（魚類、海鮮、豆干等含鈣量較高），並攝入其他高鈣食物（如：深色蔬菜、黑芝麻），以免蛋白質與鈣質攝取不足。年長者有高膽固醇血症者，宜選擇脫脂、低脂產品（如：脫脂奶粉、低脂鮮乳、無糖低脂優格優酪乳等）。肥胖者宜避免含糖高油乳製品（冰淇淋等）。

建議選食的乳品類	宜節制食用的乳品類
● 鮮奶或奶粉。 ● 各種起司。 ● 無糖原味優格、優酪乳。	● 冰淇淋。 ● 奶酪。 ● 含糖稀釋乳酸飲品。

乳品類的營養健康特色：

- 牛奶含有品質優良的蛋白質和多樣的必需維生素及礦物質，尤其維生素B2及鈣質含量豐富。
- 維生素B2可幫助身體能量代謝，預防和消除口、唇、舌、皮膚等的發炎反應。
- 鈣質是構建人體牙齒、骨骼的成分，足夠的鈣質可預防骨質疏鬆，也能預防高血壓。
- 牛奶也含有豐富的鉀與鎂，是維護心臟血管與代謝健康的重要礦物質。
- 喝牛奶補充蛋白質，可降低高尿酸血症的風險。
- 選擇低脂或脫脂的乳品，可減少脂肪的攝取，也可以降低血膽固醇。



（六）油脂與堅果種子類：

油脂與堅果種子類是重要的熱量及維生素 E 的來源，宜適量攝取，不宜攝入過多以免熱量太高，也不宜攝入太少，特別是植物性油脂不宜完全避免，太少會影響必需脂肪酸與維生素 E 的營養狀況，因此一餐中應包含約 2~3 道使用健康油烹飪的菜餚（參見個別熱量下，個人的油脂建議份數），每天攝取適量堅果種子類，除了提供植物性油脂之外，還可提高維生素 E、植化素、以及礦物質鎂的攝取量。現行每日飲食指南建議每天至少攝入一份堅果種子。

建議選食的油脂與堅果種子類	宜節制食用之油脂與堅果種子類
● 橄欖油、葵花油、黃豆油等植物油。 ● 低溫烘焙無調味堅果。	● 動物性油脂(如：牛油、奶油、豬油)。 ● 飽和脂肪酸較高之植物性油脂（如：棕櫚油、椰子油）。 ● 油炸調味堅果。

油脂與堅果種子類的營養健康特色：

- 油脂與堅果種子類的熱量含量極高，每一克脂肪含9大卡熱量，高於蛋白質和碳水化合物的每一克含4大卡熱量；油脂在熱食中常為液狀且隱而不現（如：油炸食品），容易導致攝入大量的熱量而致胖。
- 動物性油脂含有大量的飽和脂肪酸，會升高血膽固醇，進而增加心血管疾病的風險。
- 植物油、堅果種子類含有豐富的脂溶性維生素E，維生素E為必需維生素，具有抗氧化的作用。
- 堅果種子的攝入，能增進維生素E、礦物質鎂，以及不飽和脂肪酸的營養狀況，對老年症候群有保護作用。





二、健康餐食提供白開水、無糖飲品補充水分

每人每天都需要充足的水分（每公斤體重每天需攝入 30-35CC 的水），建議成人一天 6-8 杯白開水（1 杯約 240 毫升），水分的供應以白開水或無糖茶飲（茶、花茶、麥茶等植物飲）為主，不建議提供含糖飲料，以免攝入過多的熱量，又減少了攝入必需營養素的機會。

建議選食的飲品	宜節制食用之飲品
● 白開水。 ● 無糖茶飲（無糖綠茶、紅茶、花茶等）。	● 市售各式利樂包甜飲料。 ● 市售含糖手搖杯(如：珍珠奶茶)。



喝水的重要性：

- 維持體溫正常。
- 潤滑和緩衝關節。
- 透過排尿、出汗的方式排出體內的廢物，如：尿素、尿酸、肌酐。
- 不似含糖飲料，不會攝入額外的熱量負擔。



三、提供個人化熱量和六大類食物份量的選擇

供餐需考慮到性別、年齡、身材，以及身體活動量的不同，而有不同的熱量需求。每日飲食指南提供了 1200 大卡～ 2700 大卡多個等級的熱量給不同特質的民眾參考。

依熱量需求，查出自己的六大類飲食建議份數

	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
全穀雜糧類(碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀雜糧類(未精製*)(碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀雜糧類(其他*)(碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆魚蛋肉類(份)	3	4	5	6	6	7	8
乳品類(杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類(份)	3	3	3	4	4	5	5
水果類(份)	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子類(份)	4	4	5	6	6	7	8
油脂類(茶匙)	3	3	4	5	5	6	7
堅果種子(份)	1	1	1	1	1	1	1

*「未精製」主食品，如糙米飯、全麥食品、燕麥、玉米、甘薯等，請依據「六大類食物簡介」。

「其他」指白米飯、白麵條、白麵包饅頭等，這部分全部換成「未精製」更好。

(資料來源:衛生福利部國民健康署-每日飲食指南)

在職場供餐需要了解職場人士有不同的熱量需求，應提供不同熱量的餐食，使人人能均衡攝取到適度的熱量，以維持健康體位，一般而言，供餐建議 500 ～ 800 大卡等不同餐盒，提供職場人不同熱量的需要。



	500 大卡	600 大卡	700 大卡	800 大卡	900 大卡
全穀雜糧類	3/4碗	1碗	1又1/4碗	1.4碗	1.7碗
豆魚蛋肉類	1.5份	2份	2份	2.5份	3份
蔬菜類	1.5份	1.5份	1.5份	2份	2份
水果類	1份	1份	1份	1份	1份
油脂與堅果種子類	2茶匙	2茶匙	2茶匙	2茶匙	2茶匙
乳品類	1.5杯	1.5杯	1.5杯	1.5杯	1.5杯

全穀雜糧類=主食類(碗為一般家用飯碗)。

豆魚蛋肉類以每份75大卡計算。

蔬菜類1份=1碟。

1茶匙=5毫升。

乳品類1杯=240毫升。

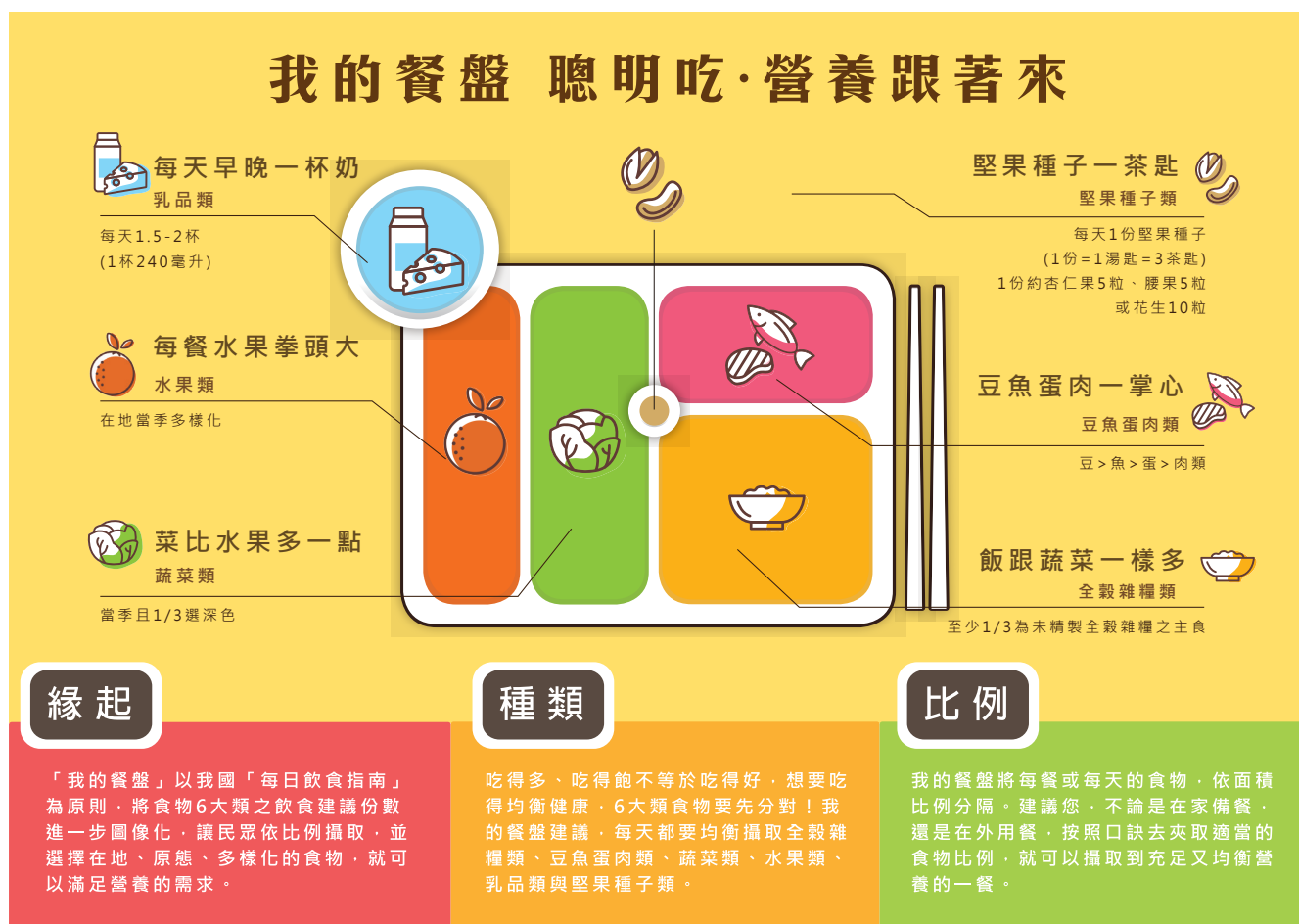
(註：上圖所標示大卡數，不含低脂乳品類的熱量。)



若個人要評估自己一日熱量需求和各種食物的份量分配，請掃 QR 碼，進入衛生福利部國民健康署網站／健康主題項下「熱量計算機」頁面，輸入個人年齡、性別、身高、體重、並依說明選擇個人的輕、中、重工作量等級後，個人一日所需熱量等級和文字說明就會出現。知道個人一日所需熱量後，可依每日飲食指南推薦的 1200-2700 大卡飲食各類食物份數列表中，找到一個人每日六大類食物所需要的份數，並可依照個人三餐熱量分配習慣的不同選擇一餐的熱量。

四、每天均衡攝取 6 大類食物，符合營養均衡原則

均衡的餐食著重於 6 大類食物的分配比例恰當及份量適當。為協助民眾落實均衡飲食之健康生活型態，國民健康署於 107 年 3 月首度公布國人「我的餐盤」圖像（如下圖），是以我國最新版的「每日飲食指南」，將食物 6 大類飲食建議份數進一步圖像化，讓民眾依比例攝取，並建議每天都要均衡攝取全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類與堅果種子類。





我的餐盤將每餐或每天的食物，依面積比例分隔，建議用餐時可按照下列口訣去夾取適當的食物比例，就可以攝取到充足又均衡營養的一餐。

請 你 跟 我 這 樣 吃



每天早晚一杯奶



每餐水果拳頭大



菜比水果多一點



飯跟蔬菜一樣多



豆魚蛋肉一掌心



堅果種子一茶匙

(資料來源：衛生福利部國民健康署)



每週運動至少150分鐘



多喝水取代含糖飲料

五、健康菜餚是使用健康烹調方式製備的

（一）以適量好植物油製備的

烹飪用油應使用飽和油脂含量不高的植物油為主。依照一餐中各大類食物的分配，就知道每餐需要適量的植物油脂，通常每個人每天依其熱量等級約可攝入 4～6 茶匙油脂，若是一天由早晚兩餐攝入烹飪用油，大約每餐攝取 2～3 茶匙的植物油。分在三餐，每餐則應攝入 1～2 茶匙植物油，或以 1～2 份堅果種子取代。一茶匙油約 5 克，相當於 1 湯匙堅果種子的含油量，為 45 大卡。用油越多，攝入的熱量越高，故選食應謹慎。

（二）有「未用油 / 無油或少油」烹飪的菜餚搭配

一般一餐的搭配多是適量主食（全穀雜糧類）、搭配主菜（豆魚蛋肉類 1.5～3 份），蔬菜（1.5～2 份），用適量油烹飪的菜餚每一道約含 1 茶匙的油（每一道約 100 克蔬菜，建議使用約 5 克植物油烹煮）。若所有的菜餚都用油烹飪，則民眾會攝入過多的油脂（3～5 茶匙），因此供餐者需要提供無油、低油菜餚，讓民眾能夠配搭，選擇一兩道用油烹飪的菜餚，搭配一些無油 / 少油烹飪的菜餚，避免吃的過油。無油烹調的方式如：清蒸、燉煮、川燙、滷、燜、涼拌等都可適當使用。避免使用高油的烹調技法如：油炸、油燜等烹調方法，以免油脂過量。

（三）鹹度合宜

依據衛生福利部建議，成人每天鈉總攝取量不宜超過 2,400 毫克（即鹽 6 克）。因此太鹹的烹飪方法，如三杯、麻辣、鹽醃等應少用。菜餚的鹹度以清淡為原則，可另提供醬料供口味重之個人使用。然各式醬料，均含不少鈉量，應酌量使用並逐步減少。

六、健康餐食舉例

(一) 傳統午餐：

材料：糙米飯、炒蔬菜、烤薄鹽鯖魚、水果

傳統午餐	材 料	500大卡	600大卡	800大卡
	糙米飯	3/4碗	1碗	1.4碗
	烤薄鹽鯖魚 (一片約150g)	半片 (約75g)	3/5片 (約100g)	4/5片 (約100g)
	彩椒玉米筍蘑菇	150g	150g	200g
	油 脂	1.5茶匙	1.5茶匙	2茶匙
	堅果種子(花生)	半湯匙	半湯匙	半湯匙
	水 果(蘋果)	1份 (女性拳頭大小)	1份 (女性拳頭大小)	1份 (女性拳頭大小)

每餐宜變換不同蔬菜與水果，以符合多樣化原則，確保營養素均衡。

蛋白質充足的主菜宜從豆、魚/海鮮、蛋、肉中變換攝取。

油脂以植物油為主，請參考本章節(五)健康菜餚是使用健康烹調方式製備的。

每日飲食建議每人應攝取1份(1湯匙)堅果種子，可入菜、堅果醬抹吐司或單獨攝取。

(二) 自製沙拉：

材料：地瓜、雞胸肉、蛋、各式生菜、堅果種子(核桃)、
低脂起司、鹽、胡椒、檸檬、水果

自製沙拉	材 料	500大卡	600大卡	800大卡
	地 瓜	3/4碗	1碗	1.4碗
	雞胸肉	30g	30g	60g
	水煮蛋	半顆	1顆	半顆
	各式生菜	150g	150g	200g
	低脂起司	1片	1片	1片
	堅果種子(核桃)	1湯匙 (約8~9g)	1湯匙 (約8~9g)	1湯匙 (約8~9g)
	橄欖油	1茶匙	1茶匙	1.5茶匙
	鹽、胡椒、檸檬	少許	少許	少許
	水 果	1份 (女性拳頭大小)	1份 (女性拳頭大小)	1份 (女性拳頭大小)

(三) 自煮麵食

材料：蕎麥麵、葉菜、滷豆乾、滷蛋、調味植物油、水果

自煮麵食	材 料	500大卡	600大卡	800大卡
	蕎麥麵	3/4碗*	1碗*	1.4碗*
	滷豆干 (一片約30g)	1又1/3片 (約40g)	1又1/3片 (約40g)	2片 (約60g)
	滷蛋	半顆	1顆	1顆
	葉菜	150g	150g	200g
	調味植物油	2茶匙	2茶匙	2.5茶匙
	水 果	1份 (女性拳頭大小)	1份 (女性拳頭大小)	1份 (女性拳頭大小)

*麵碗(1麵碗濕麵=2飯碗濕麵)

(四) 健康早餐組合

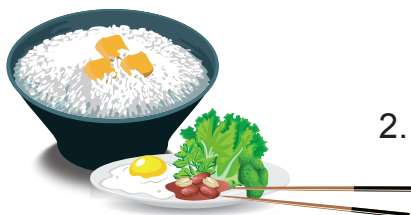
● 西式早餐

1. 牛奶、雜糧饅頭、花生米、水果
2. 雜糧饅頭夾起士、核桃、鮮榨蔬果汁
3. 鮭魚蛋全麥土司三明治、牛奶、水果
4. 起士蛋全麥土司三明治、鮮榨蔬果汁
5. 麥片、牛奶、堅果、水果
6. 全麥(雜糧)堅果、(原味)蔓越莓麵包、牛奶
7. 全麥堅果起士麵包、鮮榨蔬果汁



● 中式早餐

1. 地瓜稀飯(麥片稀飯、小米稀飯)、荷包蛋、涼拌青菜、滷花生
2. 地瓜稀飯(麥片稀飯、小米稀飯)、滷豆乾(滷蛋)、涼拌青菜、滷花生



(註：早餐是喝牛奶的好機會，吃中式早餐者，未喝牛奶，可以起司或優格的方式將乳品類在其他時間以點心的方式食用。)



（五）健康會議餐點

● 提供小份量全食材食物製點心，如：

1. 新鮮水果、蔬菜棒
2. 全穀雜糧吐司、小饅頭和雜糧壽司
3. 滷豆干、海帶、茶葉蛋
4. 堅果、無加糖果乾
5. 以上食材的創意組合，如：蜜棗核桃、蕃茄黑棗、堅果、果乾雜糧小麵包、植物油製綠豆糕、紅豆薏仁湯等。

● 飲品

1. 白開水
2. 無糖茶飲、無調味的黑咖啡，搭配鮮奶、檸檬片調味。





無糖0負擔 微糖最好喝



半糖

108 大卡 ▶ 跑操場 **6** 圈



少糖

176 大卡 ▶ 跑操場 **10** 圈



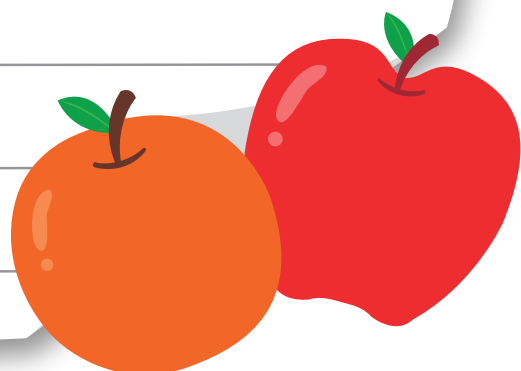
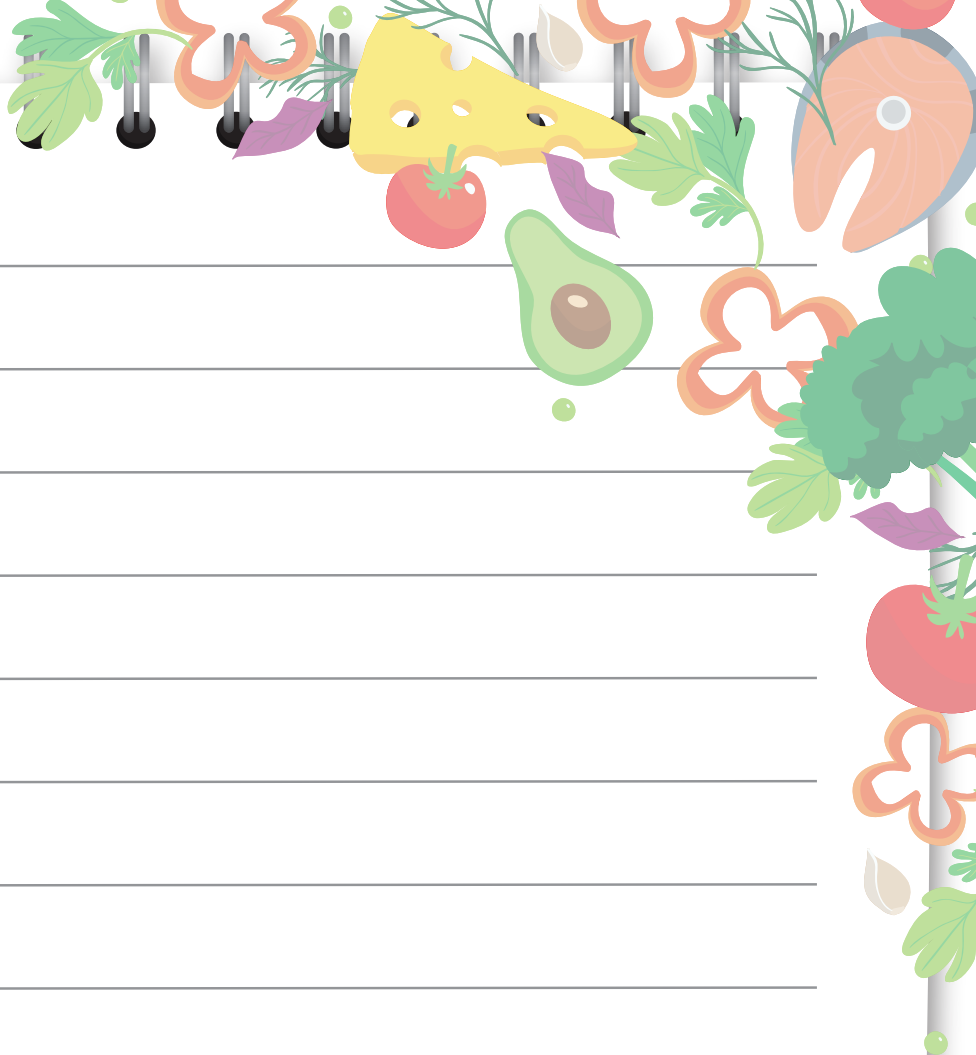
全糖

216 大卡 ▶ 跑操場 **12** 圈

★備註：此為添加糖之熱量換算，不含飲品原料及配料之熱量 ★備註：慢跑（8公里/小時），以300公尺操場計

MEMO







參

職場飲食健康化 的關鍵與實作原則





參、職場飲食健康化的關鍵與實作原則

在職場內是否能吃得健康，至少取決於以下三個因素：

- 職場中是否具有「健康飲食環境」提供健康食物選項。
- 職場成員是否具有一定程度的「健康飲食素養」。
- 職場內是否具有塑造「健康飲食文化」的潛力。

茲將依據上述三個關鍵闡述職場飲食健康化的實作原則如下：

一、營造職場支持性健康飲食環境

一個職場若忽略了建立健康飲食的支持性環境，那麼職場生活圈內的人群易因遭遇阻礙而放棄實踐「吃得健康」的飲食習慣。

這些實際的阻礙包括了：

- ▶ 員工因工作忙碌、生活必要的瑣務困擾，缺乏時間顧及餐食。
- ▶ 有限時間內買不到符合健康原則的餐食。
- ▶ 自行製備餐點，需要花時間，但沒有時間採買、製備、並攜帶到職場。

有鑑於此，建立職場飲食健康化的支持性環境，成為促成職場成員培養健康飲食的重要關鍵。也因此，在職場飲食健康化的實務上，不但要改善職場內供應飲食的質與量，也可在職場內提供成員簡易自備餐點的餐廚器具與環境，營造一個具備支持健康飲食環境的職場。

職場飲食健康化的關鍵與實作原則

職場健康飲食環境應具備些甚麼呢？我們可就「易於取得」、「方便自行製備」與「充分時間進食」等三個方向來說明：

（一）易於取得—在職場生活圈能買得到（組合得出）健康餐食

要塑造一個具有健康飲食環境的職場，首先能讓員工買得到（或組合得出）健康餐食。在職場中員工餐食、飲品大多由員工餐廳、福利社、販賣機所提供或由外購的方式取得，所以員工餐廳、福利社、販賣機和外購店家所販賣的餐點能提供健康餐飲或增加健康餐飲的選項，可使職場具備健康飲食的環境。

1. 改善員工餐廳與員工福利社供應品項與品質的方法

具備員工餐廳與員工福利社的職場飲食環境，可以完善與廠商之間的合約，以及運用專家顧問與員工意見反應等方式來溝通討論，提升供餐品質。

實作的原則包括：

- （1）成立員工膳食管理小組，負責企業與餐廳之間的合約簽訂，將健康飲食原則納入規定，定期檢視餐廳是否確實執行合約內容；建議餐廳改善，或更換廠商。
- （2）辦理營養團膳專家訪查，對餐廳做出正確、實質的建議。
- （3）辦理員工餐廳滿意度問卷調查，透過調查結果，協商討論促使廠商在菜色、烹調方法和口味等方面做調整。
- （4）實行相關的健康飲食宣導或標示策略（如：餐飲紅黃綠燈標示）與員工健康飲食教育，產生輿論壓力，促使改變。



(5) 一些簡易實用的**檢查原則**如下：(以下各題，都應為“是”)

(6) 取菜區，隨主食、主菜、配菜各適當位置，提供健康訊息，鼓勵用膳者能健康選擇主食與菜餚（如：五穀米好健康、避免紅燈高脂過鹹菜餚、天天五蔬果以及「我的餐盤」口訣（參 P.26 頁）等提示）。

簡易健康餐食檢查工具

- ✓ 是否避免提供取菜無上限吃到飽的供餐形式
- ✓ 是否有不同熱量等級且營養均衡的餐食供選擇
- ✓ 是否全程充足供應全穀類主食（如：糙米飯、小米稀飯、全麥麵等）
- ✓ 是否有充足的低中脂豆魚蛋肉類主菜的選項，包括：
豆類、魚類、禽肉、低脂/瘦肉類、雞蛋…等
- ✓ 是否有多色蔬菜的選項
- ✓ 是否不用回鍋油炒菜
- ✓ 是否選用富含不飽和脂肪酸的植物油為油脂來源
- ✓ 是否炒菜油量適中（約每100克蔬菜使用5克植物油）
- ✓ 是否限制油炸食品選項並置警示語（每週至多1~2次）
- ✓ 是否以少鹽為原則，調味料另外提供
- ✓ 是否有「無油烹飪菜餚」的選項
- ✓ 是否備有白開水或無糖茶飲

2. 改善自動販賣機商品選項

具備自動販賣機的職場飲食環境，企業體與員工均可加強與廠商之間的溝通，來提升販賣機供應的品項與品質。

實作的原則包括：

- (1) 企業可與廠商協商提供符合健康飲食原則的品項。例如：
 - a. 茶飲類：以礦泉水、無糖茶、無糖咖啡等為主，或減少含糖飲料的品項和數量，或是調整含糖飲品（提高價格）及健康飲品（降價）的價格。
 - b. 點心類：以無調味低溫烘焙堅果種子、冷藏生鮮蔬果、牛奶、優格、雜糧麵包…等為主要品項，避免提供過多高油、高糖、高鹽的品項。
- (2) 在販賣機及任何其他販賣點周圍以文宣、海報宣導「少喝含糖飲料」、「全食物健康點心」的概念。藉此來營造一個健康飲食的職場環境。

3. 以健康需求提升職場生活圈外購品質 (附近餐廳、小吃攤)

鄰近生活機能佳的職場具備外購生活圈的職場飲食環境，可以透過員工自身的選購能力及公司扮演的鼓勵角色，來影響職場生活圈健康餐食外購的品質。

實作的原則包括：

- (1) 公司或員工團體可對周圍餐廳進行評比（如：臉書票選），提供有販售健康餐點的名單讓員工選擇。
- (2) 公司也可考慮與製備健康飲食餐點的餐廳簽訂合約，讓員工具有優惠購買的福利，鼓勵員工購買健康餐



點，讓員工即使採取外購的方式也能輕易地獲得健康的餐食。

- (3) 與廠區外餐廳協商，修正其供餐內容，使符合健康飲食原則。如：鼓勵餐廳提供糙米飯，修正烹飪用油種類（將肉燥改為素油拌菜）、減少用油量（改燴炒為川燙、清蒸、涼拌）、及用鹽量，提供白開水等。

4. 在職場資訊平台上提供如何組合健康飲食的實用資訊

雖然到一個餐飲店或許不能吃到完整健康的餐食，若適當組合幾家的食物，仍可為自己調製出美味均衡健康的餐食。

組合舉例：

1. 陽春麵、燙青菜、滷豆乾、滷蛋、便利商店水果盒。
2. 牛肉麵、便利商店生菜盒、水果盒。
3. 便利商店地瓜、生菜盒、茶葉蛋、無糖優格、水果盒。

（註：若吃麵食，應在其他餐次食入全穀雜糧）。

（二）提供員工製備簡易健康飲食的環境

職場健康飲食環境的塑造，除了員工餐廳、外購的餐食品項與品質提升之外，還能從「製備簡易健康餐食的環境」和「分享簡易製備健康餐的方案」兩方面來建構。

實作的原則包括：

1. 提供「製備簡易健康餐食的環境」，例如：電鍋、微波爐、烤箱、冰箱、簡易流理台、飲水機…等，能使員工能便利地自備自己的均衡飲食、無糖茶飲。
2. 「分享簡易製備健康餐的方案」：由於中午休息的時間很有限，製備餐食設備也有限，同事間在交誼廳、會議室，一邊吃一邊分享簡單快速的健康餐食烹煮加熱型態，不僅可以促進同事間的情感交流，也能學得各種營養好吃的個人化快速製備健康餐的方法與知識。

（三）足夠的適當飲食時間

一個健康的飲食環境要能提供員工足夠或適當的飲食時間，讓員工在時間充裕的情況下選擇健康的餐點、在輕鬆的氛圍下進食，避免員工因為時間過於緊張短促而發生隨便選擇餐點充飢，甚至略過不食的情況；也避免狼吞虎嚥，短時間過度進食，增加肥胖風險。



二、提升職場人的飲食健康素養（含健康意識、知識、態度、與實踐能力）

一個職場若是配備有好的健康飲食環境，但若沒有具備消費健康飲食的員工，也是徒然。飲食健康素養高的人，其健康意識高、健康知識夠、實踐健康的能力也強。健康意識高的人，重視自己和家人的健康、會考慮自己的飲食健不健康、也較會思考與修正食物的內容。我們應當透過喚醒職場成員之健康飲食意識，進而提升職場成員的健康飲食素養；意即：透過關心與經常釋出飲食與健康有關的正確知識與新聞訊息，來提高員工健康飲食意識，藉由分享實踐健康飲食的知識與方案，促成職場人實踐健康飲食的興趣與能力，使其能養成好的飲食習慣，改善飲食行為。

本段將從「**雇主或主管**」、「**職場健康工作者**」與「**職場生活圈的每個人（含員工）**」三個角色，來分享提升職場健康飲食意識與素養的各種方法，包括「**實作的方向**」與「**實作的技巧**」。

雇主或主管你/妳可以做的

實作的方向	實作的技巧
打造「人人有健康素養」的高水準企業。	1.在各種公開的場合管道，表達職場健康飲食的重要與關切。 2.自我力行健康飲食，鼓勵各部門主管帶動同仁跟進。 3.給予足夠的資源與有力支持，並指派主管督責職場飲食健康教育。 4.鼓勵職場健康飲食環境與文化的塑造。如：健康飲食/烹飪社、職場果菜園（頂樓蔬果園、或魚菜共生池）等休閒社團，提升健康飲食動手做的能力。

職場健康工作者的你/妳可以這樣

實作的方向	實作的技巧
提升員工的健康和知識素養。	1.定期或配合年度健康檢查，辦理「健康與飲食」課程，增加健康飲食意識與健康飲食知識。 2.在飲食供應關鍵位置，提供健康飲食訊息，如：製作訊息告示、幫助了解份數的彩色餐盤模型、或印有營養知識的餐墊。 3.在餐廳購餐區/駐點、餐食製備區微波爐上方貼500、600、700大卡的食物份數分配資訊，方便取菜者或等微波便當的同事可以參考與省思今日的餐食。 4.以多元方式（包括電子郵件、告示）提供職場成員各種飲食與健康的訊息。
宣導職場健康飲食的重要性	1.向各方提供飲食健康、食材料理及均衡餐食資訊。 2.在職場內各處張貼海報與文宣。 3.可在購餐點、餐廳桌上或茶水間放置有關健康飲食的提示卡。 4.辦理健康促進活動。



職場生活圈的每個人(包含員工)可以這樣做

實作的方向	實作的技巧
增進有關飲食健康的知識。	1.主動查詢、閱讀健康飲食之資料與資訊（包括新知和爭議議題）。 2.學習與分享辨別正確資訊的方法。
致力營養、飲食健康等方面知識的實踐	1.算出自己餐食的熱量，精算自己的午晚餐份數。 2.了解自己的健康餐盤，認識六大類食物，認識全食物。 3.能將餐點區分為「建議選食」及「宜節制食用」的食物，藉以檢討自己的選食習慣。 4.掌握自己每日的飲食，符合均衡原則。
照顧自己的每日餐食。	每天盡自己的力量讓自己的飲食符合需要。
有技巧與同事夥伴們討論餐食健康與實踐方法。	1.當同事苦惱於餐食現況或好奇自己的餐食內容時，分享已知正確的健康飲食概念與資訊來源以及快速製備的技巧，並鼓勵嘗試。 2.若看到同事餐食內容欠缺健康時，可以在一起聚餐時建議具有健康概念的用餐選擇。

三、人人參與主題式宣導形成職場健康飲食的文化

要實現職場飲食健康化的關鍵，除了具備支持健康飲食的環境、喚醒員工的健康飲食意識與提升健康飲食的素養外，形成職場健康飲食的文化則是紮根永續的關鍵。一個具備健康飲食文化的職場，我們可以看到以下的情景：

職場中的多數人都能～

- ▶ 理解正確的健康飲食概念
- ▶ 樂於執行正確的健康飲食行為
- ▶ 堅持追求健康飲食的實踐

職場的整體氛圍是～

- ▶ 有健康飲食環境，成員吃得到健康飲食
- ▶ 成員享受並活絡於職場周邊提供的健康飲食環境中
- ▶ 成員均善於設計健康飲食於所有的職場群聚活動中
- ▶ 成員自然的在職場生活中傳承與擴散健康飲食
- ▶ 成員自然的擴散職場健康飲食的理念給家人、朋友與職場周遭的人

職場健康飲食文化可以如何來塑造呢？所有職場生活圈的每個人都能從不同角度，透過各種方式來帶動職場飲食文化的塑造。本段亦將從「雇主或主管」、「職場健康工作者」與「職場生活圈的每個人（含員工）」三個角色，來分享職場健康飲食文化塑造的各種方法，包括「實作的方向」與「實作的技巧」：

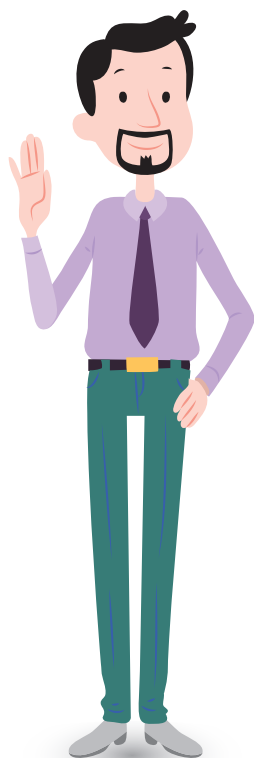


（一）認同健康飲食的必須性

公司全體同仁對於職場健康飲食具有認同感，認同職場健康飲食能促進全體員工的健康與工作效能，進而願意自我提升，並一同改善飲食環境。雇主的支持、職場健康工作者的推動，與員工的主動參與都非常重要。

雇主或主管你/妳可以做的

實作的方向	實作的技巧
致力公司成為「人人健康吃」的健康幸福企業。	利用各種場合告知員工自身對於職場飲食健康的重視。



職場健康工作者的你/妳可以這樣做

實作的方向	實作的技巧
認同員工健康飲食的必要，了解員工的飲食來源和飲食習慣。	可用問卷調查的方式來獲得資訊，做為改善員工飲食環境的依據。
認同餐廳和外購的飲食環境的重要性，尋求環境改善之切入點。	1.與員工餐廳協商推出美味、接受度高的健康餐食或多一些健康選項。 2.可對外購廠家和職場周圍的餐廳進行評比，並將結果告知同仁。 3.列出建議的外食組合供同仁選擇及參考。
認同健康飲食宣導的重要性，有計畫的、持續的推動健康飲食概念。	規劃主題，於職場內定期辦理主題式活動，主動行銷健康相關飲食要點與實務如： 1.多喝水，身體好。 2.天天蔬果五、七、九。 3.全穀食物健康又美味。 4.撇油高手。 5.堅果種子健康適量。



職場生活圈的每個人(包含員工)可以這樣做

實作的方向	實作的技巧
認同職場健康飲食的重要性，配合公司促進健康飲食的政策。	積極參加公司設計的教育課程和健康促進活動，參考健康從業人員的建議餐廳以及建議飲食品項。
認同健康飲食重要性，了解職場飲食環境。	可親自前往員工餐廳和公司周圍餐廳用餐，了解哪些餐廳提供健康的，哪些提供不健康的餐飲。
調整自身的飲食內容，遵行健康飲食原則。	可實際記錄剖析自己的餐食內容，對自己飲食習慣做檢討並改正。



職場飲食健康化的關鍵與實作原則

（二）組織各種資源與力量，促成「健康飲食」

凡是對於改善職場飲食環境具有認同感的人，不論是雇主、主管或是員工，若能形成團隊，以組織之力規劃、推動與執行改善飲食環境的計畫。透過團體的力量集思廣益，逐步召集更多的志同道合人員的參與，傳播概念，推及全職場。

雇主或主管你/妳可以做的事

實作的方向	實作的技巧
藉由管理制度與政策推動職場健康飲食。	1.指派負責人員並成立職場飲食環境改善組織，如：膳食管理小組、健康飲食促進小組。 2.給予足夠的資源與支持，讓組織能順利成立與運作。 3.適時給予小組成員獎勵與考評，增加執行效力。
透過管理規範要求餐食供應者/廠商提供職場餐廳、販賣部、販賣機符合「健康飲食」的品項並提升品質。	與廠商簽訂合約，將提供健康餐食的要求寫進合約，請廠商遵守。或在選擇廠商時，以有供應健康餐食的廠商為優先考慮。
以員工福利方式支持供應健康餐。	公司負擔健康餐部分成本做為員工福利。



職場健康工作者的你/妳可以這樣做

實作的方向	實作的技巧
針對職場健康飲食政策進行規劃、提案、制定與執行之工作。	1.提案、協助、制定職場飲食環境改善的組成人員、組織功能與組織規範。 2.扮演員工與雇主間溝通的橋樑，如：爭取資源、制訂工時、健康餐福利制度等政策。 3.協助統合職場相關部門，確保健康飲食政策的貫徹。 4.定期規劃並辦理相關活動。
尋求公私部門有關的健康飲食衛教資源與支援。	1.國民健康署職場健康促進相關資源。 2.所屬衛生局處的健康促進相關資源。 3.非營利機構組織，如：董氏基金會食品營養特區網頁，千禧之愛健康基金會每太飽活動資源。

職場生活圈的每個人(包含員工)可以這樣做

實作的方向	實作的技巧
透過適當的管道分享並引發大眾對健康飲食的重視。	1.可藉由WWW或各式APP，如Line、Facebook或e-mail員工們可相互連結並共享關於健康飲食的有用資源。 2.若職場供餐品質不佳時，可藉由社團的力量向公司高層反應。 3.社團可定期舉辦活動如：專家演講、健康餐食的分享，來促進職場健康飲食。 4.持續關心職場飲食環境的議題，若有問題，可馬上反應給主管或負責人知道。
集合團體力量，逐漸影響他人。	集合志同道合的同仁，成立社團，運用社團力量來改善飲食環境。



四、由「健康飲食」行動締造文化

健康飲食文化締造是指透過提升並結合前述的三種能力（知識力、認同力、組織力），使健康飲食成為熱門的話題，公司成員經常討論健康飲食，相互正面激勵，逐漸打造出健康飲食職場文化風氣。

雇主或主管你/妳可以做的事

實作的方向	實作的技巧
將健康飲食概念納入企業經營的核心價值。	1.持續支持與推動職場健康飲食的活動。 2.將推動健康飲食的政策納入會議討論項目，並就行政會議發表成果。
要求職場內所有活動或運作均需考量健康飲食原則。	1.公司所有會議、活動、慶典等的茶點和餐食的供應皆符合健康飲食原則。 2.將健康飲食概念實行於員工福利中，如:三節禮品。 3.客戶交流的禮品要符合健康飲食原則。
建立持續行銷「健康飲食主題」的機制。	指派負責健康飲食文化推動的單位與負責人，做主題式行銷，並定期考核其績效。

職場健康工作者的你/妳可以這樣做

實作的方向	實作的技巧
持續進行飲食健康主題，使話題與氛圍在職場中持續發燒、不中斷。	1.時不時和主管及員工做訪談建議，讓健康飲食持續成為討論的話題。 2.健康飲食知識長期放於公布欄並定期更新有關資訊。

職場生活圈的每個人(包含員工)可以這樣做

實作的方向	實作的技巧
堅持執行健康飲食的原則，持續改善精進飲食型態，讓健康飲食概念融入職場生活中。	1.同仁相互談論健康飲食，分享自身的飲食型態；幫助同仁瞭解健康飲食，介紹健康選項。 2.和同事分享簡單快速的健康中餐內容、烹煮加熱型態，不僅可以促進同事間的情感交流，也能相互學得各種營養好吃的個人化快速製備健康餐的知識與方法。 3.有健康評價高的餐廳可揪團前往，作為同仁間社交活動的選項。 4.可與同仁訂定健康飲食日，大家一起遵守執行，形成習慣。 5.自己身體力行，並親自帶動、影響自己的組群，使健康飲食成為關心且重視的話題，分享力行的心得與經驗。

參考資料

1. 行政院主計總處：106 年 6 月人力資源調查重要項目統計結果。台北，主計總處。
2. 衛生福利部國民健康署：106 年工作人口健康促進現況電訪調查。台北，國民健康署，2017。
3. 國家衛生研究院論壇：全面建構健康體位生活與文化指導原則。初版，苗栗竹南鎮，國家衛生研究院，2016；50。
4. 衛生福利部食品藥物管理署藥物：全穀食品好處多。食品安全週報 2011;322:2-3。
5. 潘文涵：健康團膳指引。國家衛生研究院，2015，05。
6. 衛福部國民健康署：每日飲食指南。台北，國民健康署，2018，03。https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1208

每日飲食指南



均衡飲食的意義

每日由飲食中獲得足夠量的身體所需每種營養素，且吃入與消耗的熱量達到平衡，就是「均衡營養」，這是維持健康的基礎。六大類食物中的每類食物提供不同的營養素，每類食物都要吃到建議量，才能達到均衡。而每大類食物中，則宜有多樣化的選擇，力求變化。飲食搭配，應參考每日飲食指南建議，依照個人年齡、性別和活動強度，找出合適的熱量需求及建議份數，均衡攝取六大類食物，才能得到均衡的營養，維持健康。



本手冊教材開發由衛生福利部國民健康署委託國家衛生研究院辦理

教材審議及書面審稿專家名單

金惠民／輔仁大學 實踐大學 兼任教授

洪百薰／中山醫學大學公共衛生學系 兼任教授

曾明淑／輔仁大學營養科學系 副教授

鄭裕耀／嘉南藥理大學保健營養系 助理教授

呂蕙如／康乃爾大學營養科學系 博士

陳叡瑜／臺北醫學大學公共衛生學系 副教授

陳美滿／台灣職業健康護理學會 理事長

作者群

潘文涵／中央研究院生物醫學科學研究所 特聘研究員

國家衛生研究院 群體健康科學研究所 合聘研究員

羅勻佐／國家衛生研究院群體健康科學研究所 管理師

呂蕙如／康乃爾大學營養科學系 博士

戴暉庭／台灣大學食品科學研究所 研究生

徐彰怡／國家衛生研究院群體健康科學研究所 研究助理

書名：職場飲食健康化實作手冊

編審：王英偉、游麗惠、林莉茹、林真夙、

曾伯昌、謝佩君、陳莉莉、陳思妤

美編設計：正豐圖文製版有限公司

出版機關：衛生福利部國民健康署

地址：台北市大同區塔城街 36 號

電話：02-2522-0888

網址：<https://www.hpa.gov.tw/>

出版日期：2018 年 12 月



著作財產權人：衛生福利部國民健康署

本書保留所有權利。欲利用本書全部或部分內容者，須徵求著作財產權人衛生福利部國民健康署同意或書面授權。請洽衛生福利部國民健康署（電話：02-25220888）。

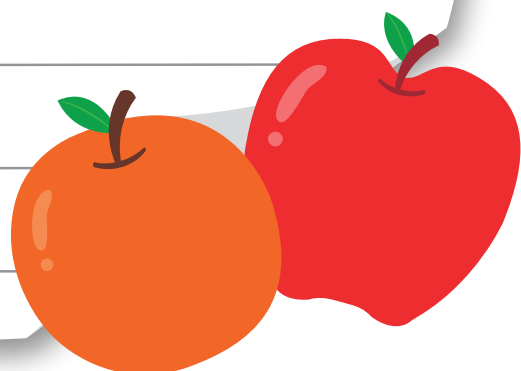
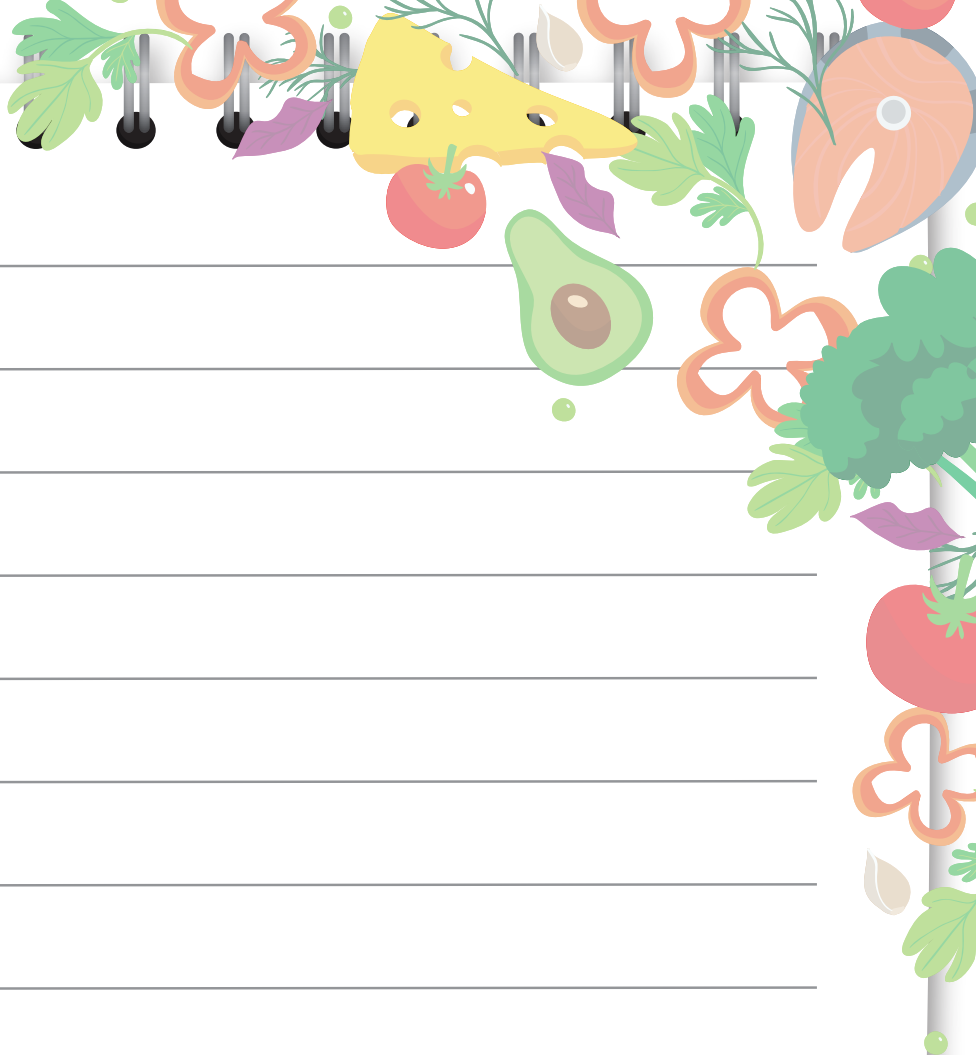
©All rights reserved. Any forms of using or quotation, part or all should be authorized by copyright holder Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare. Please contact with Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare. (TEL : 886-2-25220888)

本出版品經費由國民健康署菸害防制及衛生保健基金支應。

This publication is funded by the Tobacco Hazards Prevention and Health Protection Funds of Health Promotion Administration.

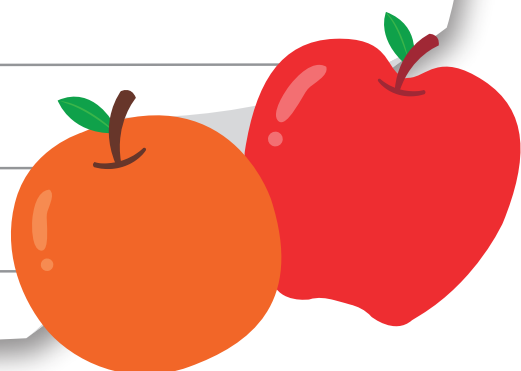
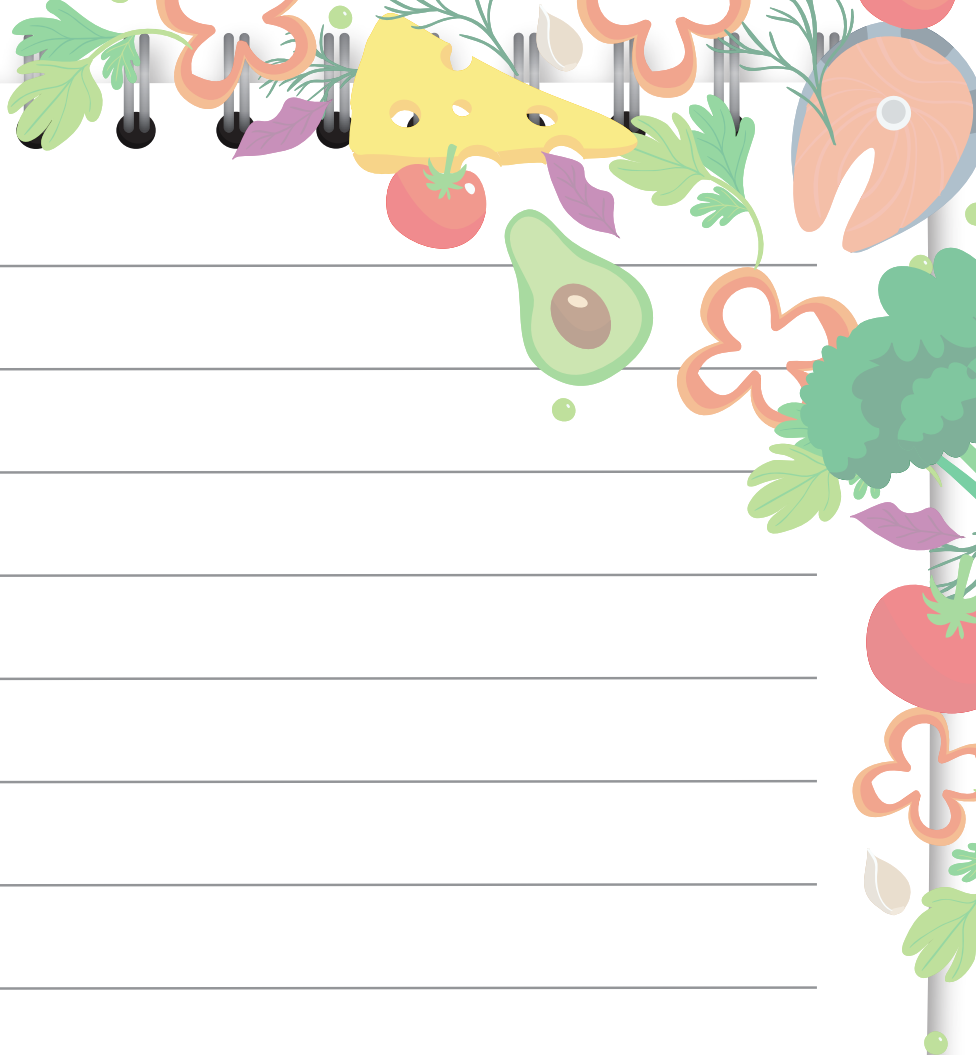
MEMO





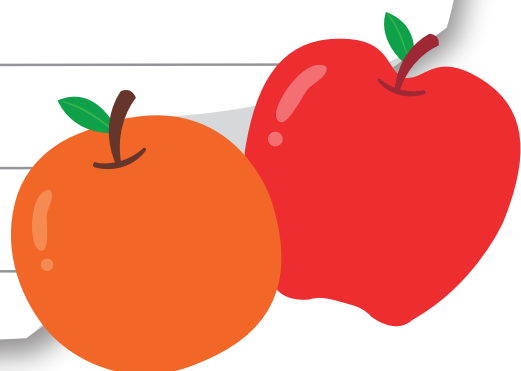
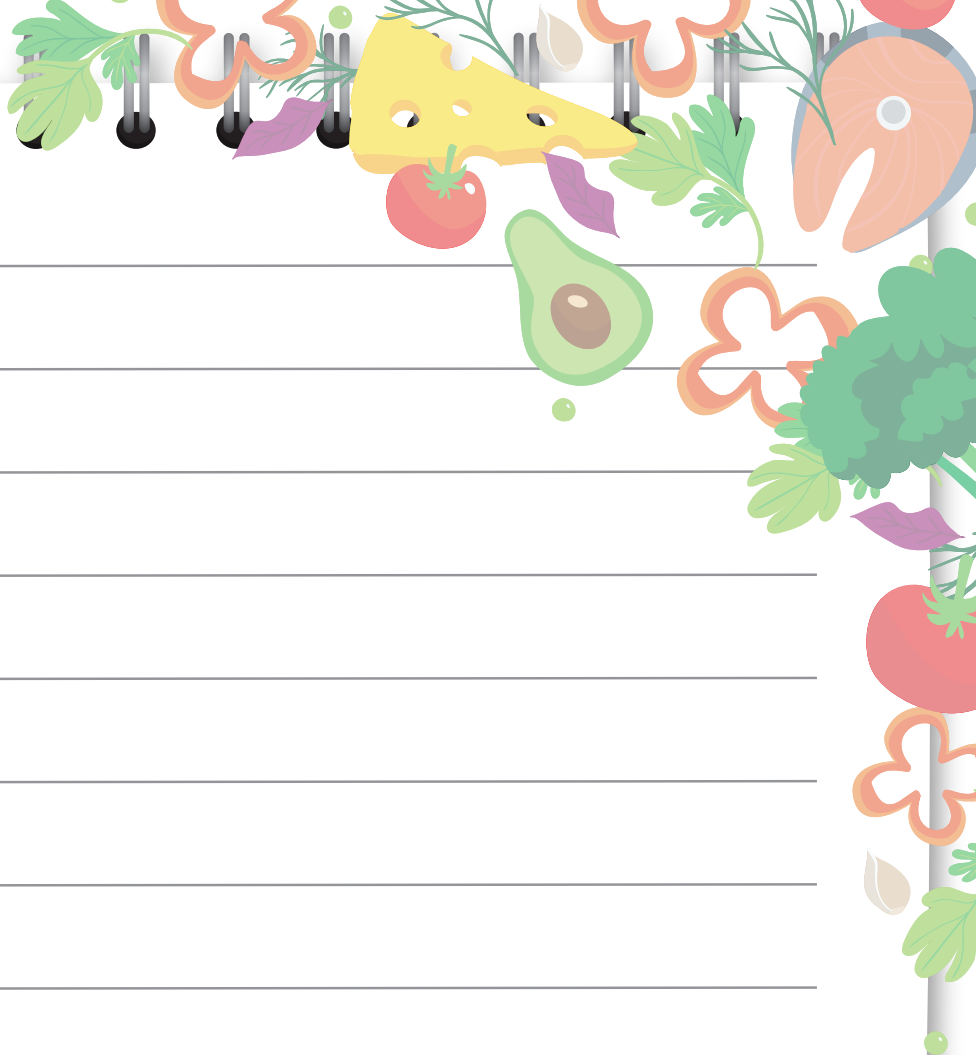
MEMO





MEMO







守護健康

衛生福利部國民健康署

Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare