

飲食計劃表

每日所需熱量 _____ 大卡/天；蛋白質 _____ 公克/天

熱量 _____ 大卡/天		蛋白質 _____ 公克/天	脂肪 _____ 公克/天	醣類 _____ 公克/天			
食物(份)\餐別	份量	早餐	早點	午餐	午點	晚餐	晚點
乳品類(脂)							
全穀雜糧類							
低氮澱粉							
豆魚蛋肉類	低脂						
	中脂						
	高脂						
蔬菜類							
水果類							
油脂與堅果種子類							

食物代換表

全穀雜糧類	1份 70大卡	小餐包1個；燕麥片3平匙；菱角7粒；帶殼栗子6粒 湯圓(無餡)10粒；蘇打餅乾(小)3片；紅(綠)豆2湯匙 蕃薯、芋頭、南瓜、山藥、馬鈴薯半碗
	2份 140大卡	乾飯半碗；稀飯、麵、米粉、冬粉1碗；肉包(皮)1個 蘿蔔糕2塊；土司(小)1片；漢堡麵包1個；蛋餅皮1張
	3份 210大卡	乾飯3/4碗；稀飯、麵、米粉、冬粉1.5碗；蘿蔔糕3塊 饅頭(中)1個；餃子(皮)9張；小籠包(皮)6個；玉米1根 餛飩21張；肉包(皮)1.5個；波蘿麵包1個；油條1根
	4份 280大卡	乾飯1碗；稀飯、麵、米粉、冬粉2碗；蘿蔔糕4塊 餃子(皮)12張；小籠包(皮)8個；燒餅1個；肉包(皮)2個
低脂奶類	1份 120大卡	低脂奶240C.C.；低脂奶粉3湯匙；起士2片
豆魚蛋肉類	低脂 1份 (55大卡)	里肌肉、雞胸肉、瘦牛、魚類35公克；棒棒腿1/2隻 蛤蜊(中)22個；蛤蜊(大)6個；牡蠣/蚵仔8個；麵腸半條 生豆皮30公克；無糖豆漿190C.C.
	中脂 1份 (75大卡)	蛋1個；豬、雞排、羊肉、鱈魚1兩；貢丸2個； 魚鬆2湯匙；五香豆干2塊；素雞(小)1條 傳統豆腐3小格；三角油豆腐2個；盒裝嫩豆腐半盒
	高脂 1份 (120大卡)	秋刀魚半條；豬肉酥3湯匙；豬腳3小塊；牛腩40公克 五花肉、豬後腿肉35公克

水果類	1 份 60 大卡 約 1 個網球 (約 8 分滿)	橘子 1 個；柳丁 1 個；水蜜桃 1 個；柿子 3/4 個 蓮霧 2 個；小蘋果 1 個；香蕉(中)半根；芭樂 1/3 個 小蕃茄 23 顆；葡萄、龍眼 13 顆；櫻桃、荔枝 9 顆
油脂類	1 份 45 大卡	植物油 1 茶匙；美乃滋 2 茶匙；沙拉醬 2 茶匙；核桃 2 粒；杏仁果、腰果 5 粒；花生 10 粒；開心果 15 粒； 培根 1 片；奶精 1 湯匙；奶油球 1 個；瓜子 1 湯匙 花生、開心果 10 粒
蔬菜類	1 份 25 大卡	葉菜類半碗；大蕃茄 1 顆；瓜類、筍類、菇類、蘿蔔 1 碗

資料來源：

衛福部國民健康署/食物代換表(2019.05)

臺北榮民總醫院 新竹分院 關心您！