

飲食計劃表(控制蛋白質使用)

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

低脂奶類	1份 120大卡	低脂鮮奶 240 毫升；低脂奶粉 3 湯匙；起士 2 片
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；餛飩 28 張；燒餅 1 個；肉包(皮)2 個
低氮澱粉	1份 70大卡	半碗：米粉、粿仔條、粿條、冬粉 2 湯匙：地瓜粉、西谷米、粉圓、蓮藕粉、玉米粉 3 湯匙：太白粉、澄粉 1.5 湯匙 (15 公克)：糖飴、粉飴

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
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
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

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！