

行政院衛生署公佈 每日飲食指南



建議每天從下列六大類基本食物中，選吃所需要的份量：

一、五穀根莖類 3~6 碗：

米飯、麵食、甘藷等主食品，主要是供給醣類和一些蛋白質。

二、奶類 1~2 杯：

牛奶及發酵乳、乳酪等奶製品都含有豐富的鈣質及蛋白質。

三、蛋、豆、魚、肉類 4 份：

蛋、魚、肉、豆腐、豆腐干、豆漿都含有豐富的蛋白質。

四、蔬菜類 3 碟：

各種蔬菜主要供給維生素、礦物質與纖維。

深綠色與深黃紅色的蔬菜，例如：菠菜、甘藍菜、胡蘿蔔、南瓜等所含的維生素、礦物質比淺色蔬菜多。

五、水果類 2 個：

水果可提供維生素、礦物質與纖維，例如：橘子、柳丁、木瓜、芭樂、鳳梨、香蕉等。

六、油脂類 2~3 湯匙：

炒菜用的油及花生、腰果等堅果類，可以供給脂肪。

每日飲食指南

| 類 別 | 份 量 | 份 量 單 位 | 說 明 |
|-------|--------|--|-----|
| 五穀根莖類 | 3-6 碗 | 每碗：飯一碗（200 公克）；或中型饅頭一個；或土司麵包四片。 | |
| 奶類 | 1-2 杯 | 每杯：牛奶一杯（240c.c.）；發酵乳一杯（240c.c.）；乳酪一片（約 30 公克） | |
| 蛋豆魚肉類 | 4 份 | 每份：肉或家禽或魚類一兩（約 30 公克）；或豆腐一塊（100 公克）；或豆漿一杯（240c.c.）；或蛋一個。 | |
| 蔬菜類 | 3 碟 | 每碟：蔬菜三兩（約 100 公克）。 | |
| 水果類 | 2 個 | 每個：中型橘子一個（約 100 公克）；或番石榴一個。 | |
| 油脂類 | 2-3 湯匙 | 每湯匙：一匙油（15 公克）。 | |

備註：青少年可增加五穀根莖類、奶類及蛋、豆、魚、肉類的攝取量，尤應增加一個蛋或一杯牛奶。

每 100 公克食物所含熱量與營養的含量比較

| 食 物 | 熱 量 (卡路里) | 蛋 白 質 | 脂 肪 | 鈣 質 | 鐵 質 | 維 生 素 A | 維 生 素 B | 維 生 素 C |
|------------------|--------------|-------|------|------|------|------------|------------|------------|
| 五穀根莖類 | ++++ | + | - | - | - | O | + | - |
| 汽水、可樂 | ++ | O | O | O | - | O | O | O |
| 後腿瘦肉 | +++ | ++++ | +++ | - | + | - | +++ | - |
| 魚 | +++ | ++++ | ++++ | + | - | - | + | O |
| 蛋 | +++ | +++ | ++++ | +++ | + | ++ | ++ | O |
| 全脂奶 | ++ | + | +++ | ++++ | - | + | + | O |
| 豬肝 | +++ | ++++ | ++ | - | ++++ | ++++ | ++++ | ++++ |
| 豆腐 | ++ | ++ | +++ | ++ | ++++ | - | + | O |
| 深綠色蔬菜、 深黃紅色蔬菜 | - | - | - | + | ++++ | +++ | ++ | ++ |
| 淺綠色蔬菜 | - | - | - | - | +++ | + | + | ++ |
| 深黃色水果 如：木瓜、芒果 | + | - | - | - | ++ | +++ | ++ | ++++ |
| 枸櫞類水果 如：橘子、柳丁 | + | - | - | - | ++ | +++ | ++ | ++++ |
| 蘋果 | + | - | - | - | + | - | ++ | + |

圖例說明：++++非常豐富、+++豐富、++中等、+少量、-微量、O 沒有。