

均衡飲食指南

■ **全穀雜糧類**：早餐：____份+午餐：____份+晚餐：____份

每份=白飯或雜糧飯 1/4 碗 (50 克) = 麥片、燕麥 20 公克 = 麵條 1/2 碗 = 中型饅頭 1/3 個 = 薄吐司 1 片 (25g) = 玉米 1/3 根。

■ **乳品類**：早餐：____份+午餐：____份+晚餐：____份

每杯：低/脫脂牛奶一杯 (240c.c.) = 發酵乳一杯 (200c.c.) = 乳酪一片 (35 公克) = 低/脫脂奶粉 3 湯匙 (25 公克)。

■ **豆、魚、蛋、肉類**：早餐：____份+午餐：____份+晚餐：____份

每份：豆腐一塊 (100 公克) 或魚類或肉或家禽一兩 (約 30 公克)；
或豆漿一杯 (260c.c.) 或蛋一個。

■ **蔬菜類**：早餐：____碟+午餐：____碟+晚餐：____碟

每碟：蔬菜三兩 (100 公克)，煮熟後約飯碗的半碗量

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

■ **水果類**：早餐：____份+午餐：____份+晚餐：____份

每個：中型橘子一個；香蕉半根；或各種切塊水果約飯碗的半碗量。

■ **油脂與堅果種子類**：早餐：____份+午餐：____份+晚餐：____份；

每茶匙：1/3 湯匙油 (5 公克) 炒菜用的油及花生、腰果等堅果類。

烹調菜餚應避免採用高油的方法，如：油炸、油酥

⊕ 藉由攝食各類的食物以得到身體所需的各種營養素，即可稱為均衡飲食，也就是說每天都要吃到六大類的食物，且要均衡分配。



馬偕紀念醫院
MacKay Memorial Hospital

若需進一步指導，請照會營養師或預約營養門診：
台北(02)2543-3535 轉 2026；淡水(02)2809-4661 轉 2051
馬偕紀念醫院營養醫學中心 編印 111年09月09日 修訂

☐ ★ 飲食份量建議_1

| 1500 大卡熱量飲食建議 | | | | | |
|---------------|--------|-------|---------|---------|---------------------------------|
| 類別 | 份量 | 早餐 | 午餐 | 晚餐 | 備註 |
| 全穀雜糧類 | 8-10 份 | 2 份 | 3-4 份 | 3-4 份 | 建議： 三餐定時定量；如有特殊情況請諮詢營養師設計飲食。 |
| 乳品類 | 1 杯 | 1 杯 | | | |
| 豆魚蛋肉類 | 4-5 份 | 1 份 | 1.5-2 份 | 1.5-2 份 | |
| 蔬菜類 | 3 碟以上 | 0-1 碟 | 1.5 碟以上 | 1.5 碟以上 | |
| 水果類 | 2 個以上 | 0-1 個 | 1 個以上 | 1 個以上 | |
| 油脂及堅果種子類 | 5 茶匙 | 1 茶匙 | 2 茶匙 | 2 茶匙 | |

☐ ★ 飲食份量建議_2

| 1800 大卡熱量飲食建議 | | | | | |
|---------------|---------|-------|---------|---------|---------------------------------|
| 類別 | 份量 | 早餐 | 午餐 | 晚餐 | 備註 |
| 全穀雜糧類 | 10-12 份 | 2-3 份 | 4-5 份 | 4-5 份 | 建議： 三餐定時定量；如有特殊情況請諮詢營養師設計飲食。 |
| 乳品類 | 1 杯 | 1 杯 | | | |
| 豆魚蛋肉類 | 5-6 份 | 1 份 | 2-2.5 份 | 2-2.5 份 | |
| 蔬菜類 | 4 碟以上 | 0-1 碟 | 1.5 碟以上 | 1.5 碟以上 | |
| 水果類 | 3 個以上 | 0-1 個 | 1.5 個以上 | 1.5 個以上 | |
| 油脂及堅果種子類 | 6 茶匙 | 1 茶匙 | 2.5 茶匙 | 2.5 茶匙 | |

☐ ★ 飲食份量建議_3

| 2000 大卡熱量飲食建議 | | | | | |
|---------------|---------|-------|----------|---------|---------------------------------|
| 類別 | 份量 | 早餐 | 午餐 | 晚餐 | 備註 |
| 全穀雜糧類 | 12-14 份 | 2-4 份 | 4-6 份 | 4-6 份 | 建議： 三餐定時定量；如有特殊情況請諮詢營養師設計飲食。 |
| 乳品類 | 1-2 杯 | 1 杯 | (午點 0-1) | | |
| 豆魚蛋肉類 | 6-7 份 | 1-2 份 | 2-3 份 | 2-3 份 | |
| 蔬菜類 | 4 碟以上 | 0-1 碟 | 2 碟以上 | 2 碟以上 | |
| 水果類 | 3 個以上 | 0-1 個 | 1.5 個以上 | 1.5 個以上 | |
| 油脂及堅果種子類 | 7 茶匙 | 1 茶匙 | 3 茶匙 | 3 茶匙 | |

