

# 青少年均衡飲食

## ■ 全穀雜糧類：早餐：\_\_\_份+午餐：\_\_\_份+晚餐：\_\_\_份

每份：飯1/4碗（50公克）；或中型饅頭1/4個；或吐司麵包一片。  
米飯、麵食、甘藷等主食品，主要是供給醣類和一些蛋白質。

## ■ 乳品類：早餐：\_\_\_份+午餐：\_\_\_份+晚餐：\_\_\_份

每杯：牛奶一杯（240c.c.）發酵乳一杯（240c.c.）乳酪一片（約30公克）  
牛奶及發酵乳、乳酪、成長奶粉等奶製品都含有豐富的鈣質及蛋白質。

## ■ 豆、魚、蛋、肉類：早餐：\_\_\_份+午餐：\_\_\_份+晚餐：\_\_\_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（190c.c.）或蛋一個。

蛋、魚、肉、豆腐、豆腐干、豆漿都含有豐富的蛋白質。

## ★ 健康飲食每日至少要吃五蔬果

## ■ 蔬菜類：早餐：\_\_\_份+午餐：\_\_\_份+晚餐：\_\_\_份（每日至少 3 份蔬菜以上）

每份：蔬菜生重 100 公克，煮熟約飯碗的半碗量  
各種蔬菜主要供給維生素、礦物質與纖維素。

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。

## ■ 水果類：早餐：\_\_\_份+午餐：\_\_\_份+晚餐：\_\_\_份（每日至少 2 份水果以上）

每個：中型橘子一個或番石榴半個。

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

## ■ 油脂及堅果種子類：

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，可以供給脂肪。

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。



**★ 飲食份量建議\_1** **★健康飲食每日至少要吃五蔬果★**

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： 不吃夜點， 三餐正常飲 食即可； 如須特殊狀 請諮詢營養 師設計。
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 份以上	0-1 份	1.5 份以上	1.5 份以上	
水果類	2 個以上	0-1 個	1 個以上	1 個以上	
油脂及堅果類	5 茶匙	1 茶匙	2 茶匙	2 茶匙	

**★ 飲食份量建議\_2** **★健康飲食每日至少要吃五蔬果★**

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： 不吃夜點， 三餐正常飲 食即可； 如須特殊狀 請諮詢營養 師設計。
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 份以上	0-1 份	1.5 份以上	1.5 份以上	
水果類	3 個以上	0-1 個	1.5 個以上	1.5 個以上	
油脂及堅果類	6 茶匙	1 茶匙	2.5 茶匙	2.5 茶匙	

**★ 飲食份量建議\_3** **★健康飲食每日至少要吃五蔬果★**

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： 三餐正常飲 食即可，多 1 杯奶則少 1 份肉； 如須特殊狀 請諮詢營養 師設計。
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 份以上	0-1 份	2 份以上	2 份以上	
水果類	3 個以上	0-1 個	1.5 個以上	1.5 個以上	
油脂及堅果類	7 茶匙	1 茶匙	3 茶匙	3 茶匙	

