

國中小學生早餐飲食及營養建議

	國小1-3年級	國小4-6年級	國中1-3年級
熱量(大卡)	300-400	350-450	350-500
熱量的基準：以女生稍低活動至男生適度活動DRIs熱量扣除點心熱量10%的1/5			
各營養素佔熱量 比例建議	蛋白質	脂肪	碳水化合物
	16%	<30%	51-58%
每日飲食指南建議			
全穀根莖類	2份	2.5份	2.5-3份
低脂乳品類	0.5-1份	0.5-1份	0.5-1份
豆魚肉蛋類	0.5份	0.5份	0.5份
蔬菜類、水果類	0.5-1份	0.5-1份	0.5-1份
油脂與堅果種子類	1份	1.5份	1.5份

備註：份數範圍：最低值適合女生活動量稍低者，最高值適合男生活動量適度者。

不同活動量所需熱量參考國人膳食營養素參考攝取量 Dietary ReferencIntakes (DRIs)。

健康早餐搭配法：

■便利商店搭配法：三角飯糰+原味優酪乳(或低糖高纖豆漿)

三角飯糰一個約含2.5份主食類與少許蛋白質，熱量約200-250卡，再配上原味優酪乳或低糖高纖豆漿，這樣的組合營養足夠又能促進腸胃蠕動，是不錯的早餐選擇。

■西式早餐店搭配法：豬排漢堡+低(脫)脂鮮奶

豬排漢堡含2-3份主食類、1.5-2份蛋白質、少許生菜，熱量約350-400kcal，配低(脫)脂鮮奶240cc，整體熱量約470-500kcal，是營養均衡的選擇，若能不加美乃滋會更健康唷~

■中式早餐店搭配法：饅頭夾蛋+低糖豆漿

中式早餐中饅頭夾蛋是很好的選擇，饅頭約含3-4份主食類，再加上一顆荷包蛋，熱量約400kcal，營養足夠且吃完有飽足感，搭配熱量低營養價值高的豆漿很速配，如果能再加一些生菜或蕃茄會更健康美味喔~

■愛心早餐搭配法：

兩片土司抹自製果醬、荷包蛋或夾一片低脂乳酪，再加一瓶低脂牛奶或優酪乳，是比較適當的選擇。如果有時間，準備一些生菜、蕃茄、小黃瓜夾著吃，營養會更均衡。

資料來源：衛生福利部國民健康署、高雄市立鳳山醫院營養治療科

早餐蔬菜、水果容易攝取不足，建議午、晚餐時多吃蔬果喔！

高雄市政府衛生局 關心您

