

點心、飲品及早餐套餐建議選擇食品表

(份量請依照「每日飲食指南」建議量攝取)



食品類別	可每天吃	偶爾吃	盡量少吃
定義	豐富營養、可促進健康的食品，通常是指新鮮、天然、原味的食品，熱量較低，油、糖較少	營養、熱量適中，含油、糖稍高的食品	低營養素，高熱量、高油，高糖或是調味、加工較複雜的食品
全穀根莖類	<p>各種蒸煮烤之</p> <ul style="list-style-type: none"> 糙米、紫米、五穀雜糧、燕麥、白米、紅豆、綠豆 芋頭、地瓜、玉米、馬鈴薯、南瓜、山藥、豆薯 全麥土司、全麥麵包、全麥/雜糧饅頭 	<ul style="list-style-type: none"> 蛋餅、早餐穀片(無糖或低糖)、蘿蔔糕、菜包、包子 炒飯/麵/米粉、油飯、滷肉飯、陽春麵 白吐司、白饅頭、貝果 米漿、薏仁漿、燕麥奶 飯糰(不含油條) 	<ul style="list-style-type: none"> 蛋糕、甜甜圈、雙胞胎、牛角麵包、可頌麵包、各式台式麵包(波蘿、奶酥、肉鬆、夾心) 薯條、薯餅、油條、燒餅、蔥油餅、韭菜餅、酥餅、水煎包、煎餃、飯糰(含油條) 蚵仔/大腸麵線
奶類	<ul style="list-style-type: none"> 脫脂奶、低脂奶、原味保久乳、無糖原味優酪乳/優格 	<ul style="list-style-type: none"> 低糖原味優酪乳、低脂乳酪、起司、優格 	<ul style="list-style-type: none"> 稀釋乳酸飲料、調味乳、調味優酪乳 煉乳、鮮奶油
豆魚肉蛋類	<ul style="list-style-type: none"> 蒸蛋、白煮蛋、滷蛋、茶葉蛋、荷包蛋、茶碗蒸 低/無糖豆漿、板豆腐、豆乾、非油炸豆包 鮪魚、瘦肉(牛、羊、豬)、里肌肉、雞肉(非煎或油炸) 	<ul style="list-style-type: none"> 瘦肉水餃、餛飩 	<ul style="list-style-type: none"> 煎或油炸豬排、雞排、雞塊、魚排、蝦排 肉/魚鬆、火腿、培根、香腸、熱狗、各式丸子、花枝丸、貢丸 肥肉、三層肉、絞肉 皮蛋、鹹蛋 麵筋、油炸豆包、豆皮、鹹豆漿
蔬菜類及水果類	<ul style="list-style-type: none"> 各種水煮、涼拌蔬菜、少量油炒青菜 各種新鮮水果、現榨果汁(不加糖) 	<ul style="list-style-type: none"> 100%純果汁(不加糖) 水果乾(不加糖) 沙拉 	<ul style="list-style-type: none"> 稀釋果汁飲料、水果罐頭、果醬 油炸蔬菜
油脂類	<ul style="list-style-type: none"> 腰果、杏仁、核桃、開心果、花生 	<ul style="list-style-type: none"> 各式烹調油、天然奶油、花生醬 瓜子、葵花子、南瓜子 	<ul style="list-style-type: none"> 乳瑪琳/瑪琪琳、人造奶油、美奶滋、沙拉醬、奶精、巧克力
飲品	<ul style="list-style-type: none"> 白開水 脫脂奶、低脂奶、原味保久乳、無糖原味優酪乳 	<ul style="list-style-type: none"> 阿華田、麥芽飲品 無糖紅茶、綠茶 	<ul style="list-style-type: none"> 含糖之奶茶、紅茶、綠茶、咖啡 汽水、可樂、熱可可、運動飲料