

點心、飲品及早餐套餐建議選擇食品表

附件 2

(份量請依照「每日飲食指南」建議量攝取)

食品類別	可每天吃 (設計時多選擇此類)	偶爾吃 (設計時少選擇此類)	盡量少吃 (設計時不使用此類)
定義	豐富營養、可促進健康的食品，通常是指新鮮、天然、原味，且 <u>油、糖較少</u> 、熱量適中、營養高的食品	熱量及油、糖略高，營養稍低的食品	高熱量（高油、高糖） 低營養的 <u>加工食品</u>
全穀雜糧類	各種蒸煮烤之 ● 糙米、紫米、燕麥、紅豆、綠豆、芋頭、地瓜、玉米、馬鈴薯、南瓜 ● <u>全麥製品</u> （吐司、麵包、漢堡麵包、饅頭等）、 <u>白饅頭</u> ● <u>無/低糖之紅豆湯</u> 、綠豆湯、薏仁漿、燕麥奶	● 早餐穀片、煎蘿蔔糕 ● 炒飯/麵/粉、陽春麵（不加肉燥） ● 貝果、非全麥吐司/麵包/漢堡麵包、鬆餅（不外加糖） ● 紅豆湯、綠豆湯、薏仁漿、燕麥奶	● 蛋糕、甜甜圈、雙胞胎、牛角麵包、可頌麵包、各式麵包（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） ● 油飯、油麵、滷肉飯、 <u>米血糕</u> 、 <u>甜不辣</u> ● 蚵仔/大腸麵線
乳品類	● 鮮乳、原味奶粉、原味保久乳、 <u>無/低糖之原味優酪乳/優格</u> ● <u>乳酪/起司</u>	● 原味優酪乳/優格	● <u>稀釋乳酸飲料</u> 、 <u>調味乳</u> 、 <u>調味優酪乳/優格</u> ● <u>調味奶粉</u> 、果汁奶粉 ● 煉乳
豆魚蛋肉類	● 蒸蛋、白煮蛋、滷蛋、茶葉蛋、 <u>無/低糖</u> 豆漿、板豆腐、豆乾、濕豆包 ● 蒸、煮、烤瘦肉（牛、羊、豬、雞、魚等）、 <u>水煮鮭魚</u>	● 豆漿 ● <u>皮蛋</u> 、炒蛋、煎蛋 ● 煎瘦肉（牛、羊、豬、雞、魚等）	● 煎或油炸豬排、雞排、雞塊、魚排、蝦排 ● 肉/魚鬆、火腿、培根、 <u>香腸</u> 、 <u>熱狗</u> 、各式丸子、蝦捲、火鍋料、 <u>漢堡排</u> 等各式 <u>加工品</u> ● 肥肉、三層肉、絞肉 ● 麵筋、油炸豆包/豆皮、 <u>百頁豆腐</u> 、鹹豆漿 ● <u>油漬鮭魚</u>
蔬菜類及水果類	● 各種水煮、涼拌蔬菜、少量油炒青菜（不加肉燥） ● 各種新鮮水果 ● 生菜沙拉（和風醬少許）	● 100%純果（蔬菜）汁（不加糖） ● 水果乾（不加糖）	● 稀釋果汁飲料、水果罐頭、果醬 ● <u>油炸蔬菜</u> ● 蜜餞、 <u>水果乾（加糖）</u>
油脂類	● 腰果、杏仁、核桃、開心果、花生、瓜子、葵花子、南瓜子	● 各式烹調油、天然奶油、花生醬	● 乳瑪琳/瑪琪琳、人造奶油、奶精、 <u>巧克力（醬）</u> 、 <u>花生醬</u> 、 <u>奶油球</u> 、 <u>鮮奶油</u>
飲品	● 白開水	● <u>不加糖的紅茶</u> 、綠茶、鮮奶茶、新鮮果（蔬菜）汁	● 含糖之奶茶、紅茶、綠茶、咖啡 ● 汽水、可樂、 <u>熱可可</u> 、 <u>運動飲料</u> ● <u>麥芽飲品</u>

高雄市政府衛生局關心您！

資料來源：衛生福利部國民健康署、高雄市營養師公會