

# 中秋飲食1500-1600卡/天

1000825

餐別	品名	食材	容量/重量	食物類別及份量						營養素					
				奶類	主食	蛋豆 魚肉	蔬菜	水果	油脂	醣類 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	膳食纖 維(克)	熱量(卡)	
早餐	鮮奶茶	低脂鮮奶	120c.c	0.5							6	4	2	—	58
		無糖紅茶	150c.c											—	
	起士蔬菜堡	漢堡麵包(1個)	50克		2						30	4		—	136
		沙拉醬	10克(2茶匙)							1			5	—	45
		生菜(紫甘藍25克+萵苣葉25克)	50克(半碗)				0.5				2.5	1		0.98	12
		低脂起士	約20克(半片)	0.5							6	4	2	—	58
總計				1	2	0.5			1	44.50	13.00	9.00	0.98	309.00	

註：1."碗"指傳統的一般飯碗；2."茶匙"指免洗湯匙1/3匙的容量。

餐別	品名	食材	容量/重量	食物分類及份量						營養素					
				奶類	主食	蛋豆 魚肉	蔬菜	水果	油脂	醣類 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	膳食纖 維(克)	熱量(卡)	
午餐	芋頭高麗菜糙米粥	糙米(熟重)	100克		2						30	4		2.4	136
		芋頭	55克		1						15	2		3.14	68
		高麗菜(約2/3碗)	70克				0.7				3.5	0.7		0.91	16.8
		芹菜	30克				0.3				1.5	0.3		0.01	7.2
		紅蘿蔔	20克				0.2				1	0.2		0.52	4.8
		香菇	10克				0.1				0.5	0.1		0.39	2.4
		絞肉	52.5克			1.5						10.5	7.5	—	109.5
		蝦米	5克			0.5						3.5	2.5	—	36.5
		油	5克							1			5	—	45
	薑絲油菜	油菜	100克(約半碗)				1				5	1		1.3	24
		薑絲	少許												
	柚子(可食)		165						1	15			1.65	60	
總計				3	2	2.3		1	1	71.50	22.30	15.00	10.32	510.20	

註：1.芹菜請切成芹珠；2(芹菜+紅蘿蔔+香菇)約1/2碗；3."碗"指傳統的一般飯碗。

續上頁		食物類別及份量								營養素				
餐別	品名	食材	容量/重量	奶類	主食	蛋豆魚肉	蔬菜	水果	油脂	醣類(克)	蛋白質(克)	脂肪(克)	膳食纖維(克)	熱量(卡)
午點	蛋黃酥	砂糖	20克							20			—	80
		麵粉	26克		1.3					19.5	2.6		1.04	88.4
		油脂	10克						2			10	—	90
	註:(1)蛋黃酥含1個蛋黃約等於半兩蛋豆魚肉類且約含有250毫克的膽固醇, 血膽固醇過高者建議蛋黃不吃。 (2)若有吃蛋黃, 表示多攝取了半兩蛋豆魚肉類, 請多運動半小時或晚上的蛋豆魚肉類少半兩(1/4隻雞腿)。													
	玫瑰花茶或黑咖啡	300C.C												
<b>總 計</b>					<b>1.3</b>				<b>2.0</b>	<b>39.50</b>	<b>2.60</b>	<b>10.00</b>	<b>1.04</b>	<b>258.40</b>

		食物類別及份量								營養素					
餐別	品名	食材	容量/重量	奶類	主食	蛋豆魚肉	蔬菜	水果	油脂	醣類(克)	蛋白質(克)	脂肪(克)	膳食纖維(克)	熱量(卡)	
晚餐	大麥飯	白米(熟重)	100克		2					30	4		0.6	136	
		大麥(可食重量)	20克		1					15	2		3.1	68	
	滷雞腿	雞腿(熟重)	60克			2				0	14	10	—	146	
	蒜味地瓜葉	地瓜葉	80克(約2/3碗)				0.8				4	0.8		2.5	19.2
		橄欖油	5克(1茶匙)							1		5	—	45	
	包白袖針菇	包白菜	50克(約半碗)				0.5				2.5	0.5		0.45	12
		袖針菇	20克(約1/4碗)				0.2				1	0.2		0.8	4.8
		紅色茼蒿(切絲)	10克											0.44	
	人參拌鮮瓜	白色茼蒿(切絲)	50克											2.2	
		小黃瓜	50克(約半碗)				0.5				2.5	0.5		0.5	12
		紅蘿蔔(切絲)	20克				0.2				1	0.2		0.6	4.8
		調味材料:大蒜,辣椒,蔥,薑,梅子醋													
	哈密瓜(可食)	一塊	195克						1		15			1.6	60
<b>總 計</b>					<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2.2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>71.00</b>	<b>22.20</b>	<b>15.00</b>	<b>12.79</b>	<b>507.80</b>	

註:1."碗"指傳統的一般飯碗;2.紅色及白色茼蒿(切絲)加起來約半碗。