

分眾導覽: □□□□

帳號:

密碼:

登入

[忘記帳號或密碼?](#) | [加入會員](#)

食在安心

HACCP ▶

飲食衛生 ▶

營養與健康 ▶

生物技術 ▶

研究調查 ▶

食品圖書館 ▶

2011全國食品安全會議
專區 ▶[首頁](#) > [食在安心](#) > [營養與健康](#) > [肥胖與體重控制](#) > [飲食篇\(初級班\)](#)字級設定: [小](#) [中](#) [大](#)

飲食篇(初級班)

[加入常用功能](#)
[友善列印](#)
[f](#)
[g](#)
[p](#)
標題: 食物熱量分配表 [加入收藏](#)

2010/12/02

食物熱量分配表

如果您生活忙碌，實在沒有時間去斤斤計較每天吃進了多少東西，下面提供您一個簡單的表格，將六大類食物分別分為高熱量、中熱量、低熱量三種，在您選擇食物時，要盡量選則中低熱量的喔!

食物類別	低熱量食物	中熱量食物	高熱量食物及空熱兩食物
1.五穀根莖類及其製品		米飯、土司、饅頭、麵條、小餐包、玉米、蘇打餅乾、高纖餅乾、清蛋糕、芋頭、番薯、馬鈴薯、早餐穀類	起酥麵包、波蘿麵包、奶酥麵包、油條、丹麥酥餅、夾心餅乾、小西點、鮮奶油蛋糕、派、爆玉米花、甜芋泥、炸甜薯、薯條、八寶飯、八寶粥
2.奶類	脫脂奶	全脂奶、調味乳、優酪乳(凝態)、優酪乳(液態)	奶昔、煉乳、養樂多、乳酪
3.魚類、肉類、蛋類	魚肉(背部)、海哲皮、海參、蝦、烏賊、蛋白	瘦肉、去皮之家禽肉、雞翅膀、豬腎、魚丸、貢丸、全蛋	肥肉、三層肉、牛腩、腸子、魚肚、肉醬罐頭、油漬魚罐頭、香腸、火腿、肉鬆、魚鬆、炸雞、鹽酥雞、熱狗
4.豆類	豆腐、豆漿(未加糖)、黃豆乾	甜豆花、鹹豆花	油豆腐、油豆腐泡、炸豆包、炸臭豆腐、麵筋

5. 蔬菜類	各種新鮮蔬菜及菜乾	皇帝豆	炸蠶豆、炸豌豆、炸蔬菜
6. 水果類	新鮮的水果	純果汁（未加糖）	果汁飲料、水果罐頭
7. 油脂類	低熱量沙拉醬		油、奶油、沙拉醬、培根、花生醬
8. 飲料類	白開水、礦泉水、低熱量可樂、低熱量汽水		一般汽水、果汁汽水、可樂、沙士、可可、運動飲料、各式加糖飲料
9. 調味、沾料	鹽、醬油、白醋、蔥、薑、蒜、胡椒、五香粉、芥菜		糖、蕃茄醬、沙茶醬、香油、蛋黃醬、蜂蜜、果糖、蠔油、蝦油
10. 甜點	未加太多糖的果凍、仙草、愛玉、粉圓、木耳		糖果、巧克力、冰淇淋、冰棒、甜筒、冰淇淋麻糬、冰淇淋蛋糕、甜甜圈、酥皮點心、布丁、果醬
11. 零食		牛肉乾、魷魚絲	速食麵、漢堡、豆乾條、花生、瓜子、腰果、開心果、杏仁、洋芋片、蠶豆酥、各式油炸製品、蜜餞
12. 速食、常見餐點		飯糰（不放油條）、三明治（不放沙拉醬）、水餃、非經油炸的速食麵（不放油包）	餡餅、水煎包、鍋貼、油飯、速食麵、漢堡

 加入收藏

 回上一層

行政院衛生署食品藥物管理局 © 2010 版權所有 資訊安全政策 | 隱私權政策 | 著作權聲明 | 無障礙宣告

地址: 115-61 台北市南港區昆陽街161-2號 [交通位置圖](#) 總機電話: (02) 2787-8000 及 (02) 2787-8099



違規食品或藥品廣告檢舉專線: 0800-285-000 / 消費者保護專線: (02) 2787-8080

本網站最佳瀏覽解析度為1024x768 | 維護日期 2011/08/12 | 參訪人次 人次