

健康餐食原則

1. 健康餐食挑選原則

- (1) 食材挑選：符合少油、少鹽、少糖、減少加工品、少肥肉、高纖原則。
- (2) 烹調方式：少油炸、少醬汁、多蔬果、不勾芡為佳
- (3) 低糖：避免選擇糖醋類食物，副餐飲品以無糖茶飲或新鮮水果為佳。

2. 健康早餐搭配：餐點內容需同時包含三大類食物

- (1) 全穀根莖類：提供澱粉類，如吐司、饅頭、蛋餅
- (2) 奶類或豆魚肉：提供蛋白質，如：蛋或肉片等，地雷食物為漢堡肉、肉鬆、火腿、培根。飲品建議低脂牛奶、無糖豆漿
- (3) 蔬菜類或水果類：提供纖維質，如：三明治選有夾蔬菜水果、蔬菜蛋餅、菜包
- (4) 點餐時，主動提醒不塗美乃滋、少油烹調。
- (5) 請參考網頁推薦 [十大低卡早餐組合](#)

3. 健康午、晚餐(如：便當、自助餐、麵類等餐點)：要符合以下 4 項原則

- (1) 足夠蔬菜量：
- (2) 適量豆魚肉蛋類食物
- (3) 適量全穀根莖類食物
- (4) 無油炸食物
- (5) 無加工食品：如甜不辣、培根、火腿、香腸、火鍋料等

4. 一般健康餐食可以簡易目視方式概略評估，提供範例照片如下

(1) 健康餐食圖示與說明

將餐盤分成**4**等份

2份蔬菜

(應包含綠,紅,黃的深色蔬菜)

1份全穀根莖類

(糙米飯、五穀飯、地瓜、玉米、南瓜等)

1份豆魚肉蛋類

(避免加工類食品，火腿、香腸、貢丸等)



(2) 簡餐、便當類

點購餐食時，主菜選擇少油烹調或食物本身油脂含量較低的菜色，例如；滷或烤雞腿、排骨等，不建議選擇油脂含量偏高的控肉飯、魯肉飯或是炒飯、炒麵等。建議主動提醒店家：飯量依個人需求酌量減少、將副菜中的油炸類、加工類食物都換成青菜，營養就更加均衡了。



(3) 麵食小吃類

餐食要包含麵食、豆魚肉蛋類及青菜。麵食選擇湯麵(油較少)較乾麵好，豆魚肉蛋類可來自麵食中的肉片、雞蛋等，或是加點小菜(如：魯蛋、豆干、豆腐)，青菜則可加點燙青菜，且要特別提醒店家勿淋滷汁，只要少量鹽或醬油調味即可。



(4) 蔬菜量一日要吃多少才足夠?

以一般早餐餐點較無法攝取蔬菜的狀況下，必須在午、晚餐時各攝取 1.5 份蔬菜才能達一天建議量。以下 2 個餐盒各裝了 1.5 份的熟食青菜。

