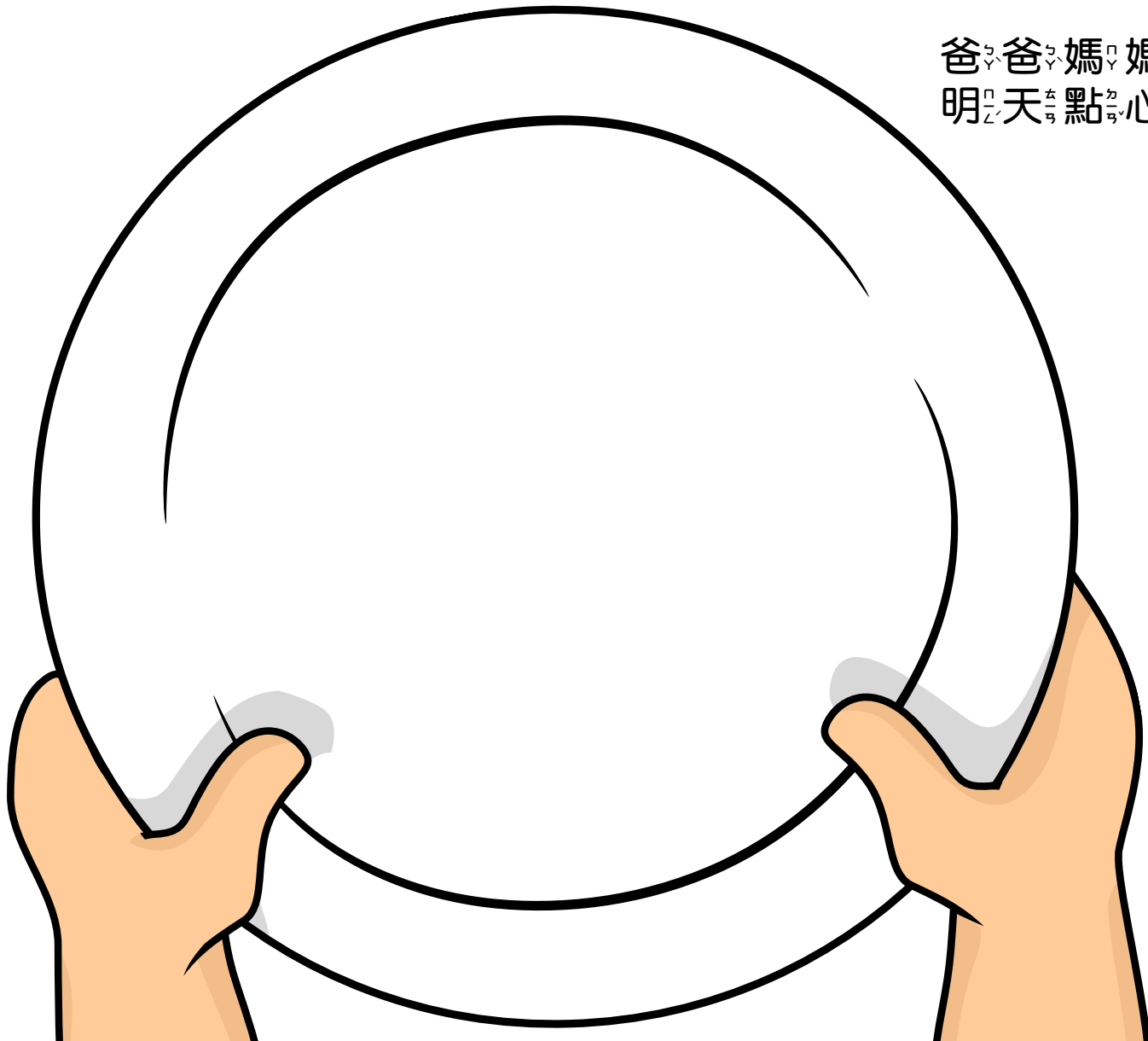


點心餐盤學習單



爸爸媽媽
明天點心我想吃！

點心準備指南

國民健康署

食品類別	可每天吃 (菜單設計時多選擇此類)	偶爾吃 (菜單設計時少選擇此類)	盡量少吃 (菜單設計時不使用此類)
定義	豐富營養、可促進健康的食品，通常是指新鮮、天然、原味，且油、糖較少、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）低營養的加工食品
全穀雜糧類	各種蒸煮烤之 - 糙米飯（粥）、紫米（粥）、全穀雜糧、白米飯（粥） - 芋頭、地瓜、玉米、馬鈴薯、南瓜、山藥、豆薯 - 全麥製品（吐司麵包、漢堡麵包、饅頭等）、白饅頭 - 無/低糖之紅豆湯、綠豆湯、薏仁漿、燕麥奶	- 早餐穀片、煎蘿蔔糕 - 炒飯/麵/米粉、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（菠蘿、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 - 油飯、油麵、滷肉飯、米血糕、甜不辣 - 蚵仔/大腸麵線 - 米漿 - 勾芡濃湯類
乳品類	- 鮮乳、原味奶粉、原保久乳、無/低糖之原味優酪乳/優格 - 乳酪/起司	- 原味優酪乳/優格	- 稀釋乳酸飲料、調味乳、調味優酪乳/優格 - 調味奶粉、果汁奶粉 - 煉乳
豆魚蛋肉類	- 蒸蛋、白煮蛋、滷蛋、茶葉蛋、無/低糖豆漿 板豆腐、豆乾、濕豆包 - 蒸、煮、烤瘦肉（牛、羊、豬、雞、魚等）、水煮鯖魚	- 豆漿 - 皮蛋、炒蛋、煎蛋 - 煎瘦肉（牛、羊、豬、雞、魚等）	- 煎炸裹粉之肉排或肉塊，如：豬排、雞排、雞翅、雞塊/球、魚排、蝦排 - 肉/魚鬆、火腿、培根、香腸、熱狗、蝦捲、丸子、火鍋料、漢堡排等各式加工品 - 肥肉、三層肉、絞肉 - 麵筋、油炸豆包/豆皮、百頁豆腐 - 油漬鯖魚 - 鹹豆漿
蔬菜類 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 - 油炸蔬菜、洋蔥圈 - 蜜餞、水果乾（加糖）
油脂與堅果種子類	- 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	- 乳瑪琳/瑪琪琳、人造奶油、奶精、巧克力（醬）、花生醬、奶油球、鮮奶油
飲品	- 白開水	不加糖的紅茶、綠茶、鮮奶茶、新鮮果（蔬菜）汁	- 含糖紅茶/綠茶 - 奶茶、咖啡 - 汽水、可樂、熱可可、麥芽飲品 - 運動飲料