

## 食物熱量分類表

食物類別	低熱量食物	中熱量食物	高熱量食物及空熱量食物
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	起士麵包、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
奶類	脫脂奶	全脂奶、調味奶、優酪乳(凝態)、優酪乳(液態)	奶昔、煉乳、養樂多、乳酪
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、蛋黃
豆類	豆腐、豆漿(未加糖)、黃豆乾	甜豆花、鹹豆花	油豆腐、油腐泡、炸豆包、炸臭豆腐、麵筋
蔬菜類	各種新鮮蔬菜及菜乾	皇帝豆	炸蠶豆、炸豌豆、炸蔬菜
水果類	新鮮的水果	純果汁(未加糖)	果汁飲料、水果罐頭
油脂類	低熱量沙拉醬		油、奶油、沙拉醬、培根、花生醬
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
調味、沾料	鹽、醬油、白醋、蔥、薑、蒜、胡椒、五香粉、芥末		糖、番茄醬、沙茶醬、香油、蛋黃醬、蜂蜜、果糖、蠔油、蝦油
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 糰、冰淇淋蛋糕、甜甜圈、酥皮點心、布丁、果醬
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
速食、常見餐點		飯糰(不放油條)、三明治(不加沙拉醬)、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



- 96年6月份起於每週一下午第五診間辦「營養諮詢門診」，由蔡瓊滿營養師提供相關營養諮詢服務。
- 本項服務為自費項目，收費標準100元（如當日只掛營養諮詢門診需加掛號費50元。
- 針對本服務項目有任何問題，可電洽06-2705911轉3204蔡瓊滿營養師或診間醫師。