

(每日飲食指南)

類別	份量	份量單位說明	提供的主要營養素
水果類	2個	每個：中型橘子1個(100公克)；或番石榴1個	維生素、礦物質、纖維、水份。
蔬菜類	3碟	每碟：蔬菜3兩(約100公克)	維生素、礦物質、纖維。
油脂類	3湯匙	每湯匙：1湯匙油(15公克)	脂肪
五穀類	3~6份	每份：飯1碗(200公克)；或中型饅頭1個；或土司麵包4片。	醣類、乙種維生素、纖維
蛋、奶類、肉、魚、豆	5份	每份：肉或家禽或魚類1兩(約30公克)；或豆腐1塊(100公克)；或豆漿1杯(240CC)；或蛋1個；或牛奶1杯(240CC)	蛋白質，鐵質，甲種、乙種維生素，磷質

的新陳代謝，及產生抵抗疾病侵襲的物質。

2.脂肪：供給身體所需熱能、促進食慾。

3.五穀類：供給工作或運動所需熱能，保持體溫，維持生命。

4.維生素、礦物質：幫助身體生長與發育，促進營養的利用。防止感染疾病，維持健康。幫助消化，維持正常排泄機能。

5.水份：促進腸道蠕動，排除身體不要的廢物，且有潤滑作用，能調節體溫，保持正常。

### 營養要計算

現在一般人的早餐，大體上可分為下列3種型式：牛奶和麵包，豆漿和燒餅油條，稀飯和醬菜。

牛奶裏含有豐富的鈣質、維生

素B<sub>2</sub>，及品質優良的蛋白質。若早餐喝1杯牛奶(240CC)，2片土司(50公克)，則一次早餐就能得到約300卡熱量。

若早餐為豆漿(240CC)加糖(10公克)和一套燒餅油條，則可攝取熱量約400卡。

由營養的觀點，這是一種很好的早餐，因為麵粉蛋白質缺少離氨酸，而豆漿蛋白質含有足夠的離氨酸。

倘若早餐只是一碗稀飯(由35公克米煮成)，配上少許醬菜，所含營養就很差了，只有大約115卡熱量。

### 改良式早餐

我們可將上述早餐型式加以改良：



T.C.O.

純正

## 苧麻籽粕

原裝進口

最佳有機質肥料  
省工·省本·多利

土壤改良  
兼施肥

含有成分：  
氮 5.5~6.5%  
磷 2%  
鉀 1%  
有機物 82%

適應作物：

蘋果、梨、桃、葡萄、  
柑桔、蕃石榴、蘆筍  
枇杷、檬果、荔枝、蓮霧  
茶樹、蕃茄、草莓、菸草  
蔬菜、瓜類、豆類、  
甘蔗、菠蘿、花卉。

經銷處：

(048) 321833 頂新公司  
(048) 344705  
(045) 874571 農友之家  
(045) 872919

台灣總代理：  
泰坦企業有限公司  
(02) 5361648~9