

設計經濟營養的菜單！

花蓮區農業改良場 林妙娟

設計經濟營養飲食的目的，就是希望一個家庭主婦能依照家庭成員的年齡、性別、生理情況、工作量，設計一份既經濟又合乎家人身體健康營養需要的菜單。

設計菜單 注意均衡

設計菜單時應注意到：

1. 五大類食物要均衡的分配在三餐。

2. 三大營養素供給熱量的比例要恰當，亦即熱量指標是蛋白質12%，脂肪25%，醣類63%；但嬰幼兒、發育中的青少年及乳婦，蛋白質與脂肪的比例應稍微提高。

3. 脂肪來源應至少 $\frac{2}{3}$ 來自植物性。

4. 蛋白質來源至少 $\frac{1}{3}$ 來自動物性，1歲以下幼兒則 $\frac{2}{3}$ 來自動物性。

5. 塩攝取量每天每個人不得超過10公克。

6. 食物應選自本地及季節出產的，不但新鮮美味，營養價值高，而且較便宜。

7. 大多數的食物，不只含有一種營養素，營養素在不同食物中含量也有差別，因此，要儘量食用各種不同食物，才能運用各種食物的各種營養，互相配合，達到高效果的吸收率。

8. 烹調法，除了要考慮到色、香、味的調配外，還要考慮到家庭成員的生理情況，如幼兒及老人以易咀嚼，好消化的；心血管方面的



經濟營養餐(湯秀齡)

疾病、腎臟病患者應採低鹽食。

9. 早餐很重要，以重「質」為主，水果在早餐吃，有很好的效果。

營養食物 可以代換

將每類食物中，各種食物所含一定營養成分的量設定出來，以此量為一單位，叫做「份」。將每類食物中各種食物的每份之量標示出來，用來計算營養成份的對照表，稱為食物代換表。

因此，在設計經濟營養的菜單時，同一大類中的各種食物，可考慮食物的出產季節，取用方便與否、價格、家庭成員的生理情況……等因素，互相代換，譬如蛋白質類，如果肉類價格貴，而大豆價格便宜，就改吃豆腐。又如冬季盛產甘藍，空心菜價格較貴，就儘量多吃甘藍。

各類食物代換如下：



奶類

①奶類每份含蛋白質8公克，脂肪10公克，醣類12公克，熱量170卡。

②食物代換如下：全脂奶（1杯）240公克（7台兩），蒸發奶（半杯）120公克（3.5台兩），全脂奶粉（4湯匙）35公克（1台兩），脫脂奶（加2茶匙油脂）1杯240公克（7台兩），脫脂奶粉（加2茶匙油脂）3湯匙25公克（1.5台兩）

魚、蛋 肉類

①魚、蛋、肉類每份含蛋白質7公克，脂肪5公克，熱量73卡

②食物代換如下：

蛋白（2個）60公克（2台兩），魚（去皮）30公克（1台兩），烏賊、墨魚、小管各30公克（1台

兩)，水漬鮑鮭鮐(罐頭)30公克(1台兩)，海參100公克(3台兩)，田雞40公克(1.3台兩)，魚翅(乾)8公克(¼台兩)，干貝(乾)10公克(¼台兩)，鯊魚皮40公克(1台兩)，蛤蜊(帶殼)50公克(1.5台兩)，蟹肉50公克(1.5台兩)，龍蝦50公克(1.5台兩)，蝦仁(中、10支)30公克(1台兩)，金鈎蝦(1½湯匙)10公克(¼台兩)，牡蠣75公克(2台兩)，明蝦50公克(1.5台兩)，去皮家禽肉類雞胸肉(半隻)30公克(1台兩)，雞腿上部(半隻)30公克(1台兩)，雞腿下部(1隻)30公克(1台兩)，牛里脊肉30公克(1台兩)，豬里脊肉30公克(1台兩)，肉乾15公克(½台兩)，肉鬆15公克(½台兩)，魚鬆15公克(½台兩)，蛋(1個)50公克(1.5台兩)，※豬肉30公克(1台兩)，※羊肉30公克(1台兩)，

※牛肉30公克(1台兩)，※洋火腿30公克(1台兩)，※鴨肉30公克(1台兩)，※鵝肉30公克(1台兩)，※河鰻30公克(1台兩)，內臟類：肝30公克(1台兩)，心30公克(1台兩)，腰30公克(1台兩)，肺30公克(1台兩)，胰30公克(1台兩)，舌30公克(1台兩)，肚30公克(1台兩)，腦40公克(1台兩)，(※記號者，表示此類食物含油脂較高，宜少用)

豆類製品

①豆類製品每份含蛋白質7公克，脂肪5公克，熱量73卡

②食物代換如下：

豆腐(1四方塊)100公克(3台兩)，黃豆乾(½塊)70公克(2台兩)，豆枝20公克(½台兩)，豆皮(乾)(1½張)15公克(½台兩)，臭豆腐(5×5×1

)1塊60公克(1.5台兩)，油煎豆腐(三角形)(2個)85公克(2.5台兩)，豆腐乳(1½塊)25公克(¾台兩)，干絲25公克(¾台兩)，百頁25公克(¾台兩)，素雞50公克(1.5台兩)，豆籤20公克(½台兩)，麵腸(加1茶匙油減5公克醃)40公克(1台兩)，五香豆干(減5公克醃)2½塊45公克(1.5台兩)，油豆腐(減½茶匙油)4個35公克(1台兩)，豆漿(加½茶匙油)1杯240公克(7台兩)，毛豆50公克(1.5台兩)。

蔬菜類

甲種蔬菜

①甲種蔬菜每份100公克含少量的蛋白質及醣類，熱量低於30卡以內，可隨意食用。



(蔡孝思)

男怕選錯行，女怕嫁錯郎

您怕用錯肥嗎？

有了「富一肥」，您不必再為用肥煩惱了！

——泥碳天然有機肥料——
(是天然資源，不是廢物利用)

- 改良土壤理化性，減少土壤酸化、硬化。
- 含有豐富的有機質75%(含腐植酸42%)。
- 作物品質提高，產量增加。
- 增加作物的抵抗力，減少病蟲害的發生。
- 唯一外銷東南亞的有機肥料。
- 本產品行銷8年，現有市場基礎。



徵
各地經銷商

營利事業登記證：
中縣中1字第00148號

詳細說明書請索

博利企業有限公司

台北市中山路229號3樓 電話：(02) 6706681-4214330

②食物代換如下：

芹菜、大黃瓜、小黃瓜、苦瓜、胡瓜、薺菜、冬苣菜、蒜花、芥菜葉、雪裏紅、高麗菜、菜花、茄子、高苣菜心、萵瓜、黃金白菜、茼蒿菜、捲心莖、萵仔菜、綠豆芽、菠菜、番茄、南瓜、紅鳳菜、番薯葉、茭白筍、絲瓜、冬瓜、胡蘆蒲、芥菜心、韭黃、捲心白菜、青江菜、球莖甘藍、磨菇、榨菜、紅甜椒、山東白菜、白蘿蔔、芋莖、油菜、桂竹筍、綠竹筍、麻竹筍、青椒、草菇、四季豆、捲心芥菜、韭菜、空心菜、大葱、樹棵菜、白苣菜、豇豆、蒜、洋葱、冬筍、茭麥、茴香、蘆筍、青蘿蔔、葱、枸杞、紅豇豆、金針(溼)、木耳(溼)、香菇(溼)

乙種蔬菜

①乙種蔬菜每份 100公克含蛋白質 2 公克，醣類 7 公克，熱量 30 卡以上，只可當配菜食用

食物代換如下：莧菜、芥藍菜、胡蘿蔔、薑、鹽酸菜、韭菜花、豌豆、青豆仁、紅燕青、蔕瓜、樹子、酸筍絲、玉米筍、黃豆芽、鵲豆、蓮藕

水果類

①水果類每份含醣 10 公克，熱量 40 卡

②食物代換如下：

蘋果(1 1 斤 6 個) 小 1 個，香蕉(6 吋長) 半隻，葡萄(巨峯) 8 粒，葡萄(美國) 12 粒，芭樂(葫蘆型，1 斤 1 個) 半個，荔枝(1 斤 25 個) 5 粒，芒果(小，1 斤 6 個) 1 個，芒果(大，2 斤 3 個) 1 個，西瓜(連皮，250 公克) 1 片，柳丁(1 斤 4 個) 1 個，木瓜(1 斤 2 個) 半個或 5 台兩，桃子(1 斤 5 個) 1 個，山梨(1 斤 4 個) 1 個，鳳梨 3 台兩，李子 3 台兩，柿子(1 斤 3 個) 半個

，草莓(1 斤 40 個) 8 個，青棗 4 個，楊桃(1 斤 3 個) 1 個，龍眼 12 個，枇杷 6 個，柚子 3 片，文旦 3 片，蓮霧(1 斤 8 個) 3 個，柑橘類(1 斤 4 個) 1 個，釋迦果(1 斤 4 個) 1 個，香瓜(1 斤 2 個) 半個，五爪蘋果(1 斤 2 個) 1 個，青蘋果(1 斤 3 個) 半個，哈密瓜 1 個，椰子汁 1 杯(5.5 台兩)，甘蔗汁 1 杯(2 台兩)

主食類

①主食類每份含蛋白質 8 公克，醣類 60 公克，熱量 272 卡

②主食類食物代換如下：

米、其他五穀 80 公克(2.5 台兩)，飯 1 碗 200 公克(6 台兩)，稀飯(2 碗) 520 公克(14 台兩)，麵粉 6 湯匙 80 公克(2.5 台兩)，麵條(乾) 100 公克(3 台兩)，麵條(熟) 2 碗 200 公克(6 台兩)，麵線 80 公克(2.5 台兩)，粉絲(乾) 2 小包 80 公克(2.5 台兩)，米粉(乾) 100 公克(3 台兩)，吐司麵包 4 片 100 公克(3 台兩)，餐包(小) 4 個 100 公克(3 台兩)，饅頭(中) 1 個 112 公克(3.5 台兩)，蘇打餅乾 10 片 84 公克(2.5 台兩)，餃子皮 16 張 120 公克(4 台兩)，餛飩皮(薄) 28 張 120 公克(4 台兩)，餛飩皮(厚) 12 張 120 公克(4 台兩)，春捲皮(8 張) 120 公克(4 台兩)，太白粉 6 湯匙 80 公克(2.5 台兩)，玉米粉 1 1 杯 200 公克(6 台兩)，洋芋(1 斤 6 個) 4 個(小) 360 公克(9.5 台兩)，番薯(1 斤 9 個) 4 個(小) 240 公克(7 台兩)，山藥(1 斤 7 個) 4 個(小) 300 公克(8 台兩)，菱角 48 個 300 公克(8 台兩)，芋頭(中，1 斤 2 個) 1 個 240 公克(7 台兩)，荸薺 40 個 400 公克(10 台兩)，蓮子 132 粒 80 公克(

2.5 台兩)，栗子(大) 28 粒 80 公克(2.5 台兩)，爆米花 4 杯 60 公克(2 台兩)，白年糕 3 條 120 公克(4 台兩)，蘿蔔糕(長 6 公分寬 6 公分厚 1.5 公分) 280 公克(7.5 台兩)，圓仔(無餡) 120 公克(3.5 台兩)，乾豆類(紅豆、綠豆、豌豆、蠶豆、刀豆) 80 公克(2.5 台兩)，皇帝豆 240 公克(7 台兩)，鮮蠶豆 400 公克(10 台兩)，油麵 200 公克(6 台兩)，速食米粉(不用調味包) 1 1 包 100 公克(3 台兩)，速食麵(不用調味包) 1 包 80 公克(2.5 台兩)，燒餅(減 1 茶匙油) 135 公克(4.5 台兩)，油條(減 1 茶匙油) 4 根 160 公克(5 台兩)，天婦羅(減 1 茶匙油) 200 公克(6 台兩)。

油脂類

①油脂類每份含脂肪 5 公克，熱量 45 卡。

②食物代換如下：

(一)含不飽和脂肪高者：

植物油(玉米油、黃豆油、紅花子油、棉子油、葵瓜子油、花生油) 3 茶匙，瑪琪琳 3 湯匙，芝麻 1 湯匙，麻油 1 湯匙，腰果 15 粒，杏仁 30 粒，核桃仁(小) 18 粒，花生米 45 粒。

(二)含飽和脂肪高者：

牛油 1 湯匙，豬油 1 湯匙，培根 3 片，美乃滋 3 湯匙，沙拉醬(法式、義式) 1 湯匙，鮮奶油 3 湯匙，椰子油 1 湯匙，椰子肉 45 公克，蝦油、蠔油 1 湯匙。

※附註：① 1 杯 = 16 湯匙。

1 湯匙 = 3 茶匙。

1 台斤 = 600 公克 = 16 台兩。

1 台兩 = 37.5 公克。

②以上食物代換中的台兩，以近值計算。