

# 營養均衡・保持身材 午餐如何設計？

大家把握一個原則，依照自己所需的熱量，選擇含澱粉類的主食，加上肉類或奶類，不忘加上1～2份的蔬菜及水果，才是最均衡的午餐。

午餐吃什麼？是很多上班族最頭痛的問題。自從西方速食引進台灣後，使選擇多樣性，稍微疏解了這個問題。現就速食業的龍頭老大（麥當勞）及市售的一些食品，略加熱量計算，以供上班族的選擇參考。

一位坐辦公桌的女性，每日所需熱量約1500～1600大卡，男性約需1800～2000大卡。若以三分法，早、午、晚各 $\frac{1}{3}$ ；或五分法，早、午、晚各為 $\frac{1}{5}$ 、 $\frac{2}{5}$ 、 $\frac{2}{5}$ 。女同事午餐約需500～600大卡，男同事約需600～800大卡。

若吃一個麥香堡（563大卡）有些人即已足夠，有些人則需再加一杯可樂約（150～250大卡）

才夠；但若加上奶昔一杯，要保持身材的上班族們可要三思了。

除了自助餐點菜或買便當外，一般速食餐都不大均衡，因為少了蔬菜或水果。建議以下的組合：  
①肉粽、一盒鮮奶、一份水果。  
②一個漢堡、水果或蔬菜沙拉。  
③壽司一盒、一個茶葉蛋、蔬果等。

500大卡大約含主食3份，肉類2份，油脂1～2份，蔬菜、水果各一份。700大卡大約含主食4～5份，肉類3份，油脂1～2份，蔬菜、水果各一份。當然，若想減重的人，就需要均衡的酌量減少熱量的攝取。

市售食品	熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣類 (克)	主食 (份)	肉類 (份)	油脂 (份)
陽春麵1碗	250～300	6～8	5	45～60	3～4		1
牛肉麵1碗	470～570	22～24	10	60～75	4～5	2	1～2
排骨麵1碗	470～570	22～24	10	60～75	4～5	2	1～2
餛飩麵1碗	460～550	17～19	10～12.5	75～90	5～6	1	1～1.5
雞腿麵1碗	500～550	36	30～35	60	4	4	2～3
肉絲麵1碗	390～430	15	10～15	60	4	1	1～2
水餃4個	120	5.5	7.5	15	1	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$
小籠包2個	105	5.5	2.5	15	1	$\frac{1}{2}$	—
肉粽1個	413	15	12.5	60	4	1	1 $\frac{1}{2}$
肉包1個	218	7.5	7.5	30	2	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$
豆皮壽司3個	218	7.5	7.5	30	2	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$
壽司5片	173	7.5	2.5	30	2	$\frac{1}{2}$	—
速食麵1包	362	8	10	60	4	0	2
涼麵1盒	294	6	10	45	3	0	2
便當1個	585～698	29～31	25～30	60～75	4～5	3	2～3
茶葉蛋1個	73	7	5			1	
全脂奶1盒(236 cc.)	170	8	10	12			
調味奶1盒(236 cc.)	170	4	5	27			
豆漿1盒	148	8.5	5.5	16			
米漿1瓶(350 cc.)	123	2.6	4	19			