



天成外食 健康聰明選



健康 真愛 天成心

經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應



- | | |
|-------|--------|
| 1 快炒類 | 5 小吃類 |
| 2 水餃類 | 6 早餐類 |
| 3 麵食類 | 7 鍋燒類 |
| 4 飲料類 | 8 自助餐類 |



快炒類



海鮮炒麵熱量約 750 卡



肉絲炒飯熱量約 800 卡

	炒飯	炒麵	燴飯
飯(碗)	2 碗	1.5 碗	2 碗
魚肉豆蛋類	1-1.5 份		
油脂類(份)	3 份	3-4 份	2 份
熱量(卡)	800	700	750

快炒類:飯量相當於 2 碗飯及含 3-4 份油脂,建議 2 人分享,再搭配豆干、燙青菜就可以達到均衡飲食的目的。

水餃類



招牌鍋貼熱量約 635 卡



水餃熱量約 500 卡

1. 鍋貼(10 顆)麵皮相當於 1.5 碗飯,油脂含量約 2 湯匙(6 份)相當高,不宜經常食用。
2. 10 顆水餃麵皮相當於 1 碗飯,肉餡多用五花肉,飽和脂肪含量較高,建議可挑選蔬菜含量較高或瘦肉比例較高水餃。
3. 蒜味醬包鈉含量 228mg/包,相當於 0.5 克鹽,建議不要使用太多醬料。(每日建議鈉量 2400 mg/天)。

自助餐類



家常便當約 700-800 卡



1. 自助餐或便當:飯量相當 1.5-2 碗。
2. 選高纖、低熱量菜色:可選用 1 份主菜加上 2-3 樣青菜,避免勾芡、油炸、肥肉菜餚。
3. 減低熱量妙方:將肉去皮、去油,蔬菜過水去油脂,減少飯量,就可減少便當熱量攝取。

早餐類



起司蛋餅 350 卡



卡拉雞腿堡 650 卡

1. 美乃滋屬於油脂類,平均一大匙高達 90 Kcal,點餐時記得跟老闆說:「我不要美乃滋!」。
2. 高油脂類的早餐:如油炸物、培根、鐵板麵、蔥油餅都是屬於油脂含量高,不宜經常食用。
3. 飲料類:1 杯含糖量至少 100Kcal 卡,選擇不含糖飲料或無糖豆漿。

麵食類



大滷麵熱量約 520 卡



牛肉麵熱量約 600 卡

1. 牛腩肉屬於高脂肉類，建議少喝湯或撈去上層浮油後再喝。酸菜為高鹽食品，不建議再添加酸菜。
2. 羹的澱粉熱量約 1/4 碗飯且有 1 份油脂，因此羹湯最好少喝。
3. 乾麵會放肉燥、油蔥酥、香油等調味料，熱量比湯麵多 100 大卡且鹽分高。購買時建議請店家醬料減半，就可降低油脂與鹽分攝取。

小吃類



大腸麵線熱量約 410 卡



滷肉飯熱量約 520 卡

1. 滷肉飯(小)量相當於 1.25 碗飯量，肉燥的脂肪含有一湯匙油的分量，因此酌量食用。也可選擇瘦肉較多的店家，油脂含量就不易過多。
2. 麵線糊有 1 碗飯的醣量，大腸雖然不多但油脂含量很高，小小一碗不可忽視它的熱量。
3. 小吃類青菜份量偏少，建議點一份青菜或蔬菜湯，就可以達到均衡飲食。

鍋燒類



皮蛋瘦肉粥 505 卡



泡菜意麵 425 卡

1. 意麵油脂類較高，可選其他麵類熱量相對比較低。
2. 青菜類不足：建議可增加一份燙青菜或生菜沙拉。

飲料類



全糖珍珠奶茶 710 卡

700ml	無糖	微糖	少糖	全糖
茶類/卡	0	100	140	210
鮮奶/卡	145	205	245	345
奶茶/卡	290	350	430	490

1. 飲料添加果糖後熱量將會依比例上升，過多糖容易轉變成脂肪儲存體內、造成身體負擔。
2. 喜歡 QQ 的咀嚼感，加料=加熱量，使得肥胖指數持續增加。

配料	仙草	椰果	奶蓋	布丁	珍珠
卡	35	65	70	112	220