



守護慢性腎臟疾病 低蛋白飲食示範菜單

高雄醫學大學附設醫院營養部

熱量1700-1800大卡蛋白質30克(A)

蛋白質8%，脂肪33.4%，醣類58.6%

各食物類別餐次分配表

食物類別	每日份量(份)	早餐(份)	午餐(份)	晚餐(份)
低蛋白奶粉	50克	50克		
蔬菜	2		1	1
水果	2		1	1
主食	8	2 (麵食)	3	3
魚肉豆蛋	2		1	1
油脂	9		4.5	4.5
低氮澱粉	70克+糖10克		30克+糖10克	40克

1700-1800大卡，蛋白質30克(A)

早餐示範(A)：

- 吐司(小)2片
- 低蛋白牛奶1杯



營養成分分析							
食物類別	食材名稱	重量(克)	份數	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	熱量(大卡)
營養補充品	LPF奶粉	50	-	3.9	11.1	31.3	240.7
主食類	土司	50	2	5	-	30	140
總計				8.9	11.1	61.3	380.7

1700-1800大卡，蛋白質30克(A)

午晚餐示範(A1)：

- 白飯6分滿
- 甜椒肉片盅
- 炒青菜2樣
- 水果：橘子1個
- 低蛋白點心：炸芋香丸子



營養成分分析

食物類別	食材名稱	重量(克)	份數	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	熱量(大卡)
主食類	白飯	120	2.4	3.6	-	36	158.4
	芋頭	35	0.6	1.2	-	9	40.8
肉類	豬肉片	30	1	7	5	-	73
蔬菜類	紅白蘿蔔絲	30	0.3	0.3	-	1.5	7.2
	青江菜	30	0.3	0.3	-	1.5	7.2
	甜椒+蒜+紅蘿蔔	40	0.4	0.4	-	2	9.6
水果類	橘子		1	-	-	15	60
油脂類	沙拉油	22.5	4.5	-	22.5	-	202.5
糖	砂糖	10		-	-	10	40
低氮澱粉	太白粉	30		-	-	25.5	102
總計				12.8	27.5	100.5	700.7

1700-1800大卡，蛋白質30克(A)

午晚餐示範(A2)：

- 白飯8分滿
- 香滷雞腿塊
- 炒青菜2樣
- 水果：香瓜225克
- 低蛋白點心：蔬菜粿



營養成分分析

食物類別	食材名稱	重量(克)	份數	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	熱量(大卡)
主食類	白飯	150	3	4.5	-	45	198
肉類	雞腿肉塊(帶骨)	50	1	7	5	-	73
蔬菜類	紅白蘿蔔丁	40	0.4	0.4	-	2	9.6
	青江菜	40	0.4	0.4	-	2	9.6
	高麗菜+紅蘿蔔	20	0.2	0.2	-	1	4.8
水果類	香瓜	225	1	-	-	15	60
油脂類	沙拉油	22.5	4.5	-	22.5	-	202.5
低氮澱粉	澄粉+太白粉	40		-	-	34	136
總計				12.5	27.5	99	693.5

1700-1800大卡，蛋白質30克(B)

蛋白質7.5%，脂肪33.5%，醣類59%

各食物類別餐次分配表

食物類別	每日份量(份)	早餐(份)	午餐(份)	晚餐(份)
低蛋白奶粉	50克	50克		
蔬菜	2.2	0.2	1	1
水果	2		1	1
主食	8	2 (麵食)	3	3
魚肉豆蛋	2		1	1
油脂	9	0.5	4	4.5
低氮澱粉	70克+糖10克		40克	30克+糖10克

1700-1800大卡，蛋白質30克(B)

早餐示範(B)：

- 菜包(小)1個
- 低蛋白牛奶1杯



營養成分分析								
食物類別	食材名稱	重量(克)	份數	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	熱量(大卡)	
營養補充品	LPF奶粉	50	-	3.9	11.1	31.3	240.7	
主食類	小菜包	麵皮	60	2	5	-	30	140
蔬菜類		高麗菜	20	0.2	0.2	-	1	4.8
油脂類		沙拉油	2.5	0.5	-	2.5	-	22.5
總計				9.1	13.6	62.3	408	

1700-1800大卡，蛋白質30克(B)

午晚餐示範(B1)：

- 白飯8分滿
- 洋蔥燴魚塊
- 炒青菜2樣
- 水果：蘋果(小)1個
- 低蛋白點心：Q粿圓



營養成分分析

食物類別	食材名稱	重量(克)	份數	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	熱量(大卡)
主食類	白飯	150	3	4.5	-	45	198
肉類	魚肉塊	30	1	7	5	-	73
蔬菜類	絲瓜	40	0.4	0.4	-	2	9.6
	刈菜	40	0.4	0.4	-	2	9.6
	洋蔥	20	0.2	0.2	-	1	4.8
水果類	蘋果		1	-	-	15	60
油脂類	沙拉油	20	4	-	20	-	180
低氮澱粉	澄粉+太白粉	40		-	-	34	136
總計				12.5	25	99	671

1700-1800大卡，蛋白質30克(B)

午晚餐示範(B2)：

- 🍃 白飯6分滿
- 🍃 青蔬炒肉絲
- 🍃 炒青菜2樣
- 🍃 水果：香瓜225克
- 🍃 低蛋白點心：地瓜Q餅



營養成分分析

食物類別	食材名稱	重量(克)	份數	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	熱量(大卡)
主食類	白飯	120	2.4	3.6	-	36	158.4
	地瓜	30	0.6	0.3	-	9	37.2
肉類	豬肉絲	30	1	7	5	-	73
蔬菜類	紅白蘿蔔丁	40	0.4	0.4	-	2	9.6
	青江菜	40	0.4	0.4	-	2	9.6
	韭菜+紅蘿蔔	20	0.2	0.2	-	1	4.8
水果類	香瓜	225	1	-	-	15	60
油脂類	沙拉油	22.5	4.5	-	22.5	-	202.5
糖	砂糖	10		-	-	10	40
低氮澱粉	澄粉+太白粉	30		-	-	25.5	102
總計				11.9	27.5	100.5	697.1

1900-2000大卡，蛋白質30克(A)

蛋白質6.6%，脂肪32.1%，醣類61.3%

各食物類別餐次分配表

食物類別	每日份量(份)	早餐(份)	午餐(份)	晚餐(份)	晚點
低蛋白奶粉	50克	50克			
蔬菜	2.5	0.5	1	1	
水果	2		1	1	
主食	8	2 (米食)	3	3	
魚肉豆蛋	2		1	1	
油脂	10	0.5	5	4.5	
低氮澱粉	120克+糖10克		40克	40克	40克+糖10克

1900-2000大卡，蛋白質30克(A)

早餐示範(A)：

- 稀飯1碗
- 低蛋白牛奶1杯
- 炒青菜2樣



營養成分分析							
食物類別	食材名稱	重量(克)	份數	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	熱量(大卡)
營養補充品	LPF奶粉	50	-	3.9	11.1	31.3	240.7
主食類	稀飯	320	2	3	-	30	132
蔬菜類	刈菜	25	0.25	0.25	-	1.25	6
	高麗菜	25	0.25	0.25	-	1.25	6
油脂類	沙拉油	2.5	0.5	-	2.5	-	22.5
總計				7.4	13.6	63.8	407.2

1900-2000大卡，蛋白質30克(A)

午晚餐示範(A1)：

- 白飯8分滿
- 燴豆腐
- 韭菜炒肉絲
- 炒青菜2樣
- 水果：水梨+木瓜
- 低蛋白點心：炸肉圓
(內餡不包肉)



營養成分分析

食物類別	食材名稱	重量(克)	份數	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	熱量(大卡)
主食類	白飯	150	3	4.5	-	45	198
肉類	豬肉絲	15	0.5	3.5	2.5	-	36.5
黃豆製品	豆腐	40	0.5	3.5	2.5	-	36.5
蔬菜類	大白菜	40	0.4	0.4	-	2	9.6
	菠菜	40	0.4	0.4	-	2	9.6
	高麗菜+紅蘿蔔	20	0.2	0.2	-	1	4.8
水果類	水梨	100	0.5	-	-	7.5	30
	木瓜	90	0.5	-	-	7.5	30
油脂類	沙拉油	25	5	-	25	-	225
低氮澱粉	+冬粉	40		-	-	34	136
總計				12.5	30	99	716

1900-2000大卡，蛋白質30克(A)

午晚餐示範(A2)：

- 白飯6分滿
- 炒雞肉塊
- 韭菜炒肉絲
- 炒青菜2樣
- 水果：橘子1個
- 低蛋白點心：炸芋香丸子



營養成分分析

食物類別	食材名稱	重量(克)	份數	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	熱量(大卡)
主食類	白飯	120	2.4	3.6	-	36	158.4
	芋頭	35	0.6	1.2	-	9	40.8
肉類	雞胸肉	30	1	7	5	-	73
蔬菜類	青江菜	50	0.5	0.5	-	2.5	12
	豆薯紅蘿蔔絲	50	0.5	0.5	-	2.5	12
水果類	橘子		1	-	-	15	60
油脂類	沙拉油	25	4.5	-	22.5	-	202.5
糖	砂糖	10		-	-	10	40
低氮澱粉	太白粉	30		-	-	25.5	102
總計				12.8	27.5	99	694.7

1900-2000大卡，蛋白質30克(A)

晚點示範(A)：

香甜蓮藕粉糊



營養成分分析							
食物類別	食材名稱	重量(克)	份數	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	熱量(大卡)
低氮澱粉	蓮藕粉	40	2	-	-	34	136
糖	砂糖	10		-	-	10	40
總計				-	-	44	176

1900-2000大卡，蛋白質30克(B素)

蛋白質6.5%，脂肪31.7%，醣類61.8%

各食物類別餐次分配表

食物類別	每日份量(份)	早餐(份)	午餐(份)	晚餐(份)	晚點
低蛋白奶粉	50克	50克			
蔬菜	2		1	1	
水果	2		1	1	
主食	8	2 (米食)	3	3	
魚肉豆蛋	2		1	1	
油脂	10	1	5	4	
低氮澱粉	120克+糖10克		40克	40克	40克+糖10克

1900-2000大卡，蛋白質30克(B素)

早餐示範(B素)：

- 香煎蘿蔔糕2片
- 低蛋白牛奶1杯



營養成分分析							
食物類別	食材名稱	重量(克)	份數	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	熱量(大卡)
營養補充品	LPF奶粉	50	-	3.9	11.1	31.3	240.7
主食類	蘿蔔糕	120	2	3	-	30	132
油脂類	沙拉油	5	1	-	5	-	45
總計				6.9	16.1	61.3	417.7

1900-2000大卡，蛋白質30克(B素)

午晚餐示範(B素1)：

- 白飯8分滿
- 素炒干絲
- 炒青菜2樣
- 水果：黃西瓜1片
- 低蛋白點心：炸蔬菜餅



營養成分分析							
食物類別	食材名稱	重量(克)	份數	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	熱量(大卡)
主食類	白飯	150	3	4.5	-	45	198
黃豆製品	干絲	35	1	7	5	-	73
蔬菜類	青江菜	40	0.4	0.4	-	2	9.6
	紅白蘿蔔丁	40	0.4	0.4	-	2	9.6
	蔬菜絲	20	0.2	0.2	-	1	4.8
水果類	黃西瓜	320	1	-	-	15	60
油脂類	沙拉油	25	5	-	25	-	225
低氮澱粉	太白粉+澄粉	40		-	-	34	136
總計				12.5	30	99	716

1900-2000大卡，蛋白質30克(B素)

午晚餐示範(B素2)：

- 白飯8分滿
- 香煎滷豆皮1片
- 炒青菜2樣
- 水果：香瓜225克
- 低蛋白點心：炒粉絲



營養成分分析							
食物類別	食材名稱	重量(克)	份數	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	熱量(大卡)
主食類	白飯	150	3	4.5	-	45	198
黃豆製品	豆皮	35	1	7	3	-	55
蔬菜類	高麗菜	50	0.5	0.5	-	2.5	12
	芥藍菜	50	0.5	0.5	-	2.5	12
水果類	香瓜	225	1	-	-	15	60
油脂類	沙拉油	20	4	-	20	-	180
低氮澱粉	粉絲(乾重)	40		-	-	34	136
總計				12.5	23	99	653

1900-2000大卡，蛋白質30克(B素)

午晚餐示範(B素3)：

- 白飯8分滿
- 香煎滷素雞片
- 炒青菜2樣
- 水果：柳丁1個
- 低蛋白點心：炒粉條



營養成分分析

食物類別	食材名稱	重量(克)	份數	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	熱量(大卡)
主食類	白飯	150	3	4.5	-	45	198
黃豆製品	素雞	50	1	7	5	-	73
蔬菜類	絲瓜	50	0.5	0.5	-	2.5	12
	刈菜	50	0.5	0.5	-	2.5	12
水果類	柳丁		1	-	-	15	60
油脂類	沙拉油	20	4	-	20	-	180
低氮澱粉	粉條(乾重)	40		-	-	34	136
總計				12.5	25	99	671

1900-2000大卡，蛋白質30克(B素)

晚點示範(B素)：

芋圓地瓜圓甜湯



營養成分分析

食物類別	食材名稱	重量(克)	份數	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	熱量(大卡)
低氮澱粉	芋圓地瓜圓(乾重)	40	2	-	-	34	136
糖	砂糖	10		-	-	10	40
總計				-	-	44	176

1700-1800大卡，蛋白質50克(A)

蛋白質11%，脂肪32.7%，醣類56.3%

各食物類別餐次分配表

食物類別	每日份量(份)	早餐(份)	午餐(份)	晚餐(份)	晚點
蔬菜	3	1	1	1	
水果	2		1	1	
主食	12	4(米食)	4	4	
魚肉豆蛋	4	1	1.5	1.5	
油脂	9	1	5	3	
低氮澱粉	20克+糖10克				20克+糖10克

1700-1800大卡，蛋白質50克(A)

早餐示範(A)：
鹹稀飯



營養成分分析							
食物類別	食材名稱	重量(克)	份數	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	熱量(大卡)
主食類	白飯	200	4	6	-	60	264
肉類	肉絲	30	1	7	5	-	73
蔬菜類	高麗菜	40	0.4	0.4	-	2	9.6
	胡瓜	40	0.4	0.4	-	2	9.6
	紅蘿蔔	20	0.2	0.2	-	1	4.8
油脂類	沙拉油	5	1	-	5	-	45
總計				14	10	65	406

1700-1800大卡，蛋白質50克(A)

午晚餐示範(A1)：

- 白飯1碗
- 煎肉片
- 炒青菜2樣
- 水果：橘子1個



營養成分分析

食物類別	食材名稱	重量(克)	份數	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	熱量(大卡)
主食類	白飯	200	4	6	-	60	264
肉類	豬肉片	45	1.5	10.5	7.5	-	109.5
蔬菜類	刈菜	50	0.5	0.5	-	2.5	12
	絲瓜	50	0.5	0.5	-	2.5	12
水果類	橘子		1	-	-	15	60
油脂類	沙拉油	25	5	-	25	-	225
總計				17.5	32.5	80	682.5

1700-1800大卡，蛋白質50克(A)

午晚餐示範(A2)：

- 白飯1碗
- 清蒸鮮魚
- 炒青菜2樣
- 水果：香瓜225克



營養成分分析

食物類別	食材名稱	重量(克)	份數	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	熱量(大卡)
主食類	白飯	200	4	6	-	60	264
肉類	鮮魚肉片	45	1.5	10.5	7.5	-	109.5
蔬菜類	紅白蘿蔔丁	50	0.5	0.5	-	2.5	12
	青江菜	50	0.5	0.5	-	2.5	12
水果類	香瓜	225	1	-	-	15	60
油脂類	沙拉油	15	3	-	15	-	135
總計				17.5	22.5	80	592.5

1700-1800大卡，蛋白質50克(A)

晚點示範(A)：

粉圓甜湯



營養成分分析							
食物類別	食材名稱	重量(克)	份數	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	熱量(大卡)
低氮澱粉	粉圓(乾重)	20	1	-	-	17	68
糖	砂糖	10		-	-	10	40
總計				-	-	27	108

1700-1800大卡，蛋白質50克(B)

蛋白質11.7%，脂肪32.4%，醣類55.9%

各食物類別餐次分配表

食物類別	每日份量(份)	早餐(份)	午餐(份)	晚餐(份)	晚點
蔬菜	3	1	1	1	
水果	2		1	1	
主食	12	4(麵食)	4	4	
魚肉豆蛋	4	1	1.5	1.5	
油脂	9	1	4	4	
低氮澱粉	20克+糖10克				20克+糖10克

1700-1800大卡，蛋白質50克(B)

早餐示範(B)：

四季烏龍麵



營養成分分析							
食物類別	食材名稱	重量(克)	份數	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	熱量(大卡)
主食類	烏龍麵	240	4	10	-	60	280
肉類	肉絲	30	1	7	5	-	73
蔬菜類	菠菜	80	0.8	0.8	-	4	19.2
	紅蘿蔔	20	0.2	0.2	-	1	4.8
油脂類	沙拉油	5	1	-	5	-	45
總計				18	10	65	422

1700-1800大卡，蛋白質50克(B)

午晚餐示範(B1)：

- 白飯1碗
- 煎魚1小條
- 炒青菜2樣
- 水果：橘子1個



營養成分分析

食物類別	食材名稱	重量(克)	份數	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	熱量(大卡)
主食類	白飯	200	4	6	-	60	264
肉類	魚	45	1.5	10.5	7.5	-	109.5
蔬菜類	豆薯紅蘿蔔絲	50	0.5	0.5	-	2.5	12
	青江菜	50	0.5	0.5	-	2.5	12
水果類	橘子		1	-	-	15	60
油脂類	沙拉油	20	4	-	20	-	180
總計				17.5	27.5	80	637.5

1700-1800大卡，蛋白質50克(B)

午晚餐示範(B2)：

- 🍃 白飯1碗
- 🍃 煎雞肉片
- 🍃 炒肉絲
- 🍃 炒青菜2樣
- 🍃 水果：鳳梨200克



營養成分分析

食物類別	食材名稱	重量(克)	份數	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	熱量(大卡)
主食類	白飯	200	4	6	-	60	264
肉類	雞胸肉片	30	1	7	5	-	73
	肉絲	15	0.5	3.5	2.5	-	36.5
蔬菜類	大白菜	50	0.5	0.5	-	2.5	12
	刈菜	50	0.5	0.5	-	2.5	12
水果類	鳳梨	200	1	-	-	15	60
油脂類	沙拉油	20	4	-	20	-	180
總計				17.5	27.5	80	637.5

1700-1800大卡，蛋白質50克(B)

午晚餐示範(B3)：

- 白飯1碗
- 煎魚片
- 炒肉絲
- 炒青菜2樣
- 水果：鳳梨200克



營養成分分析							
食物類別	食材名稱	重量(克)	份數	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	熱量(大卡)
主食類	白飯	200	4	6	-	60	264
肉類	魚肉片	45	1.5	10.5	7.5	-	109.5
蔬菜類	大黃瓜	50	0.5	0.5	-	2.5	12
	刈菜	50	0.5	0.5	-	2.5	12
水果類	蓮霧	180	1	-	-	15	60
油脂類	沙拉油	20	4	-	20	-	180
總計				17.5	27.5	80	637.5

1700-1800大卡，蛋白質50克(B)

晚點示範(B)：

甜粉條



營養成分分析							
食物類別	食材名稱	重量(克)	份數	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	熱量(大卡)
低氮澱粉	粉條	20	1	-	-	17	68
糖	砂糖	10		-	-	10	40
總計				-	-	27	108

1900-2000大卡，蛋白質50克(A)

蛋白質9.7%，脂肪31.6%，醣類58.7%

各食物類別餐次分配表

食物類別	每日份量(份)	早餐(份)	午餐(份)	晚餐(份)
蔬菜	3	1	1	1
水果	2		1	1
主食	12	4 (米食)	4	4
魚肉豆蛋	4	1	1.5	1.5
油脂	10	2	4	4
低氮澱粉	80克		40克	40克

1900-2000大卡，蛋白質50克(A)

早餐示範(A)：

- 白稀飯
- 煎素肉片1片
- 炒青菜2樣



營養成分分析							
食物類別	食材名稱	重量(克)	份數	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	熱量(大卡)
主食類	稀飯	640	4	6	-	60	264
黃豆製品	素肉片	30	1	7	5	-	73
蔬菜類	豆薯紅蘿蔔絲	50	0.5	0.5	-	2.5	12
	青江菜	50	0.5	0.5	-	2.5	12
油脂	沙拉油	10	2	-	10	-	90
總計				14	15	65	451

1900-2000大卡，蛋白質50克(A)

午晚餐示範(A1)：

- 🍃 白飯1碗
- 🍃 香煎土魷魚
- 🍃 炒青菜2樣
- 🍃 水果：柳丁1個
- 🍃 低蛋白點心：Q粿圓



營養成分分析

食物類別	食材名稱	重量(克)	份數	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	熱量(大卡)
主食類	白飯	200	4	6	-	60	264
肉類	土魷魚	75	1.5	10.5	7.5	-	109.5
蔬菜類	刈菜	50	0.5	0.5	-	2.5	12
	絲瓜	50	0.5	0.5	-	2.5	12
水果類	柳丁		1	-	-	15	60
油脂類	沙拉油	20	4	-	20	-	180
低氮澱粉	澄粉+太白粉	40		-	-	34	136
總計				17.5	27.5	114	773.5

1900-2000大卡，蛋白質50克(A)

午晚餐示範(A2)：

- 白飯8分滿
- 燒排骨
- 毛豆炒豆干
- 炒青菜2樣
- 水果：香瓜225克
- 低蛋白點心：地瓜Q餅



營養成分分析

食物類別	食材名稱	重量(克)	份數	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	熱量(大卡)
主食類	白飯	170	3.4	5.1	-	51	224.4
	地瓜	30	0.6	0.3	-	9	37.2
肉類	排骨(帶骨)	50	1	7	5	-	73
黃豆製品	豆干丁	10	0.25	1.75	1.25	-	18.25
	毛豆	12.5	0.25	1.75	1.25	-	18.25
蔬菜類	芥藍菜	50	0.5	0.5	-	2.5	12
	高麗菜	50	0.5	0.5	-	2.5	12
水果類	香瓜	225	1	-	-	15	60
油脂類	沙拉油	20	4	-	20	-	180
低氮澱粉	澄粉+太白粉	40		-	-	34	136
總計				16.9	27.5	114	771.1

1900-2000大卡，蛋白質50克(A)

午晚餐示範(A3)：

- 白飯1碗
- 煎鮭魚
- 炒青菜2樣
- 水果：橘子1個
- 低蛋白點心：蔬菜粿



營養成分分析

食物類別	食材名稱	重量(克)	份數	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	熱量(大卡)
主食類	白飯	200	4	6	-	60	264
肉類	鮭魚	45	1.5	10.5	7.5	-	109.5
蔬菜類	豆薯紅蘿蔔絲	40	0.4	0.4	-	2	9.6
	青江菜	40	0.4	0.4	-	2	9.6
	高麗菜+紅蘿蔔	20	0.2	0.2	-	1	4.8
水果類	橘子		1	-	-	15	60
油脂類	沙拉油	20	4	-	20	-	180
低氮澱粉	澄粉+太白粉	40		-	-	34	136
總計				17.5	27.5	114	773.5

1900-2000大卡，蛋白質50克(B素)

蛋白質10%，脂肪31.2%，醣類58.8%

各食物類別餐次分配表

食物類別	每日份量(份)	早餐(份)	午餐(份)	晚餐(份)
蔬菜	2		1	1
水果	2		1	1
主食	12	4 (麵食)	4	4
魚肉豆蛋	4	1	1.5	1.5
油脂	10		5	5
低氮澱粉	80克		40克	40克

1900-2000大卡，蛋白質50克(B素)

早餐示範(B素)：

● 饅頭1個

● 豆漿1杯



營養成分分析							
食物類別	食材名稱	重量(克)	份數	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	熱量(大卡)
主食類	饅頭	100	4	6	-	60	264
黃豆製品	豆漿	240C.C.	1	7	5	-	73
總計				13	5	60	337

1900-2000大卡，蛋白質50克(B素)

午晚餐示範(B素1)：

- 白飯1碗
- 燴豆腐
- 炒豆干
- 炒青菜2樣
- 水果：水梨100克
木瓜90克
- 低蛋白點心：炒冬粉



營養成分分析

食物類別	食材名稱	重量(克)	份數	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	熱量(大卡)
主食類	白飯	200	4	6	-	60	264
黃豆製品	豆腐	80	1	7	5	-	73
	豆干丁	20	0.5	3.5	2.5	-	36.5
蔬菜類	刈菜	50	0.5	0.5	-	2.5	12
	小黃瓜絲	50	0.5	0.5	-	2.5	12
水果類	水梨	100	0.5	-	-	7.5	30
	木瓜	90	0.5	-	-	7.5	30
油脂類	沙拉油	25	5	-	25	-	225
低氮澱粉	冬粉	40		-	-	34	136
總計				17.5	32.5	114	818.5

1900-2000大卡，蛋白質50克(B素)

午晚餐示範(B素2)：

- 白飯8分滿
- 香煎滷豆皮1片
- 毛豆炒豆干
- 炒青菜2樣
- 水果：香瓜225克
- 低蛋白點心：炸芋粿片



營養成分分析

食物類別	食材名稱	重量(克)	份數	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	熱量(大卡)
主食類	白飯	170	3.4	5.1	-	51	224.4
	芋頭	35	0.6	1.2	-	9	40.8
黃豆製品	豆皮	35	1	7	3	-	55
	豆干丁	10	0.25	1.75	1.25	-	18.25
	毛豆	12.5	0.25	1.75	1.25	-	18.25
蔬菜類	芥藍菜	50	0.5	0.5	-	2.5	12
	高麗菜	50	0.5	0.5	-	2.5	12
水果類	香瓜	225	1	-	-	15	60
油脂類	沙拉油	25	5	-	25	-	225
低氮澱粉	澄粉+太白粉	40		-	-	34	136
總計				17.8	30.5	114	801.7