



# 糖尿病餐廳

## 『3低1高』示範菜單

高雄醫學大學附設中和紀念醫院  
內分泌新陳代謝科 & 營養部

# 3低1高飲食原則

- 主食類：以五穀飯取代精緻白米飯
- 蔬菜類：選用新鮮季節性蔬菜
- 肉魚豆蛋：黃豆及其製品優於白肉(魚、海鮮、雞肉)優於紅肉(豬、牛、羊肉)
- 油脂類：
  - 選用植物油，如：橄欖油、花生油、苦茶油、大豆油、芥花油等
  - 烹調方式：清蒸、水煮、涼拌、滷、烤、燉為主
  - 忌炸、芎芡、糖醋、蜜汁等高油烹調方式
- 水果類：選用新鮮季節性水果
- 奶類：低或脫脂奶優於全脂奶

# 3低1高示範菜單(480大卡)



- 燕麥飯
- 烤海鯛魚片
- 三杯紅蘿蔔雞丁
- 薑絲冬瓜
- 蚵白菜
- 蔬菜湯
- 蓮霧
- 檸檬愛玉



## 營養成份及份數表

熱量/餐 (Kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	醣類 (g)	主食 (份)	蔬菜 (份)	肉魚 豆蛋 (份)	油脂 (份)	水果 (份)
480	20	20	55	2	2	2	2	1

# 3低1高示範菜單(585大卡)

- 小麥飯
- 蒜頭滷腿仁
- 酸菜紅蘿蔔炒肉絲
- 大黃瓜
- 油菜
- 金針高麗菜木耳湯
- 梅子枸杞蒟蒻凍
- 哈密瓜



## 營養成份及份數表

熱量/餐 (Kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	醣類 (g)	主食 (份)	蔬菜 (份)	肉魚 豆蛋 (份)	油脂 (份)	水果 (份)
585	26	23	70	3	2	2.5	2	1

# 3低1高示範菜單(664大卡)



- 燕麥飯
- 薑絲蒸碼頭魚片
- 芋頭紅蘿蔔燉排骨
- 青江菜
- 大白菜
- 什錦蔬菜湯
- 柳丁
- 綠茶洛神茶凍



## 營養成份及份數表

熱量/餐 (Kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	醣類 (g)	主食 (份)	蔬菜 (份)	肉魚 豆蛋 (份)	油脂 (份)	水果 (份)
664	27	28	78	3.5	2	2.5	3	1

# 3低1高示範菜單(734大卡)



- 紅豆飯
- 蒸鱈斑魚片
- 南瓜蒸肉排
- 紅白蘿蔔丁
- 菠菜
- 大白菜湯
- 抹茶凍
- 小蕃茄



營養成份及份數表

熱量/餐 (Kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	醣類 (g)	主食 (份)	蔬菜 (份)	肉魚 豆蛋 (份)	油脂 (份)	水果 (份)
734	31	30	85	4	2	3	3	1

# 3低1高示範菜單(802大卡)

- 薏仁飯
- 紅燒海鯛魚片
- 糖醋雞丁
- 青江菜
- 胡瓜
- 蛋花湯
- 蘋果
- 洛神茶凍



營養成份及份數表

熱量/餐 (Kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	醣類 (g)	主食 (份)	蔬菜 (份)	肉魚 豆蛋 (份)	油脂 (份)	水果 (份)
802	33	30	100	5	2	3	3	1

# 低熱量果凍製作方法

## ● 梅子蒟蒻凍

### ● 材料

熱開水、梅子7粒、枸杞少許、蒟蒻粉50公克（15人份）

### ● 作法

- 1.取約1500c.c.的熱開水將梅子浸泡5-10分鐘
- 2.加入少許枸杞及50克蒟蒻粉攪拌溶解後放入爐中煮滾
- 3.倒入果凍杯中待涼即可
- 4.食用時可加代糖
- 5.可將枸杞換成抹茶粉、洛神花茶等無糖茶飲



# 低熱量甜點製作方法

## ● 檸檬愛玉

### ● 材料

白開水、愛玉、檸檬2顆（15人份）

### ● 作法

1. 先將愛玉用熱水沖洗後，切成小丁
2. 將2顆檸檬切半取其汁，加入愛玉
3. 加入1500c.c.的水攪拌後倒入果凍杯中即可
4. 食用時可加代糖
5. 可將白開水換成無糖紅茶、綠茶、清茶、烏龍茶；  
愛玉換成不加糖仙草、山粉圓、白木耳、洋菜凍哦~

# 簡易食物代換

- 奶類 1份 = 低或脫脂奶粉3匙 = 鮮奶240c.c.
- 主食類 1份 = 飯1/4碗 = 饅頭1/4個 = 稀飯或麵條  
1/2碗 = 吐司半片 = 蘇打餅3片
- 蔬菜類 1份 = 生重1碗 = 熟重半碗
- 水果類 1份 = 柳丁1個 = 西瓜1碗 = 香蕉半條  
= 芭樂半個 = 葡萄10粒 = 小蕃茄20粒
- 油脂類 1份 = 植物油1茶匙 = 花生米15粒
- 肉魚豆蛋 1份 = 瘦肉或魚肉1兩 = 蛋1粒  
= 盒裝豆腐半盒