



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

- 全穀雜糧類：以全穀雜糧飯取代精緻白米飯
- 蔬 菜 類：選用新鮮季節性蔬菜
- 豆魚蛋肉類：黃豆及其製品優於白肉(魚、海鮮、雞肉)優於紅肉(豬、牛、羊肉)
- 油脂與堅果種子類：
 - 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
 - 禁忌炸、茆芡、糖醋、蜜汁等高油烹調方式
- 水 果 類：選用新鮮季節性水果
- 乳 品 類：適量乳品類，禁忌含糖的優酪乳、煉乳和冰淇淋

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
- 清涼愛玉



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)	豆魚 蛋肉 (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
- 木耳紅蘿蔔炒肉絲
- 大黃瓜
- 油菜
- 金針高麗菜木耳湯
- 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)	豆魚 蛋肉 (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
- 洛神茶蒟蒻凍



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)	豆魚 蛋肉 (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
- 小蕃茄
- 抹茶蒟蒻凍



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)	豆魚 蛋肉 (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
- 麻油雞丁
- 青江菜
- 胡瓜
- 蛋花湯
- 蘋果
- 紅茶蒟蒻凍



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)	豆魚 蛋肉 (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

蒟蒻凍

材料

熱開水、綠茶茶包、蒟蒻粉50公克（15人份）

作法

- 1.取約1500c.c.的熱開水，沖泡綠茶茶包
- 2.加入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.可將綠茶茶包換成抹茶粉、洛神花茶等無糖茶飲

低熱量甜點製作方法

● 清涼愛玉

● 材料

白開水、愛玉（15人份）

● 作法

1. 先將愛玉用熱水沖洗後，切成小丁
2. 加入1500c.c.的水攪拌後倒入果凍杯中即可
3. 食用時可加代糖
4. 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

食物六大類	1份的食物代換
乳品類	低脂奶粉3匙=鮮奶240c.c.
全穀雜糧類	飯1/4碗=饅頭1/4個=稀飯或麵條1/2碗 =吐司1/2-1/3片=蘇打餅3片
蔬菜類	熟重半碗
水果類	柳丁1個=西瓜1碗=香蕉半條 =芭樂半個=葡萄13粒=小蕃茄23粒
豆魚蛋肉類	瘦肉或魚肉1兩=蛋1粒=盒裝豆腐半盒
油脂與堅果種子類	植物油1茶匙=花生米10粒

參考文獻

- American Diabetes Association guidelines, Diabetes Care Volume 42, Supplement 1, January 2019
- 衛生福利部國民健康署-文宣手冊-糖尿病與我
- 衛生福利部國民健康署-食物代換表

制定：106/10/01

修訂：107/12/28