

## 國民營養健康狀況變遷調查 1993-1996 台灣地區成人

## 攝取的食物總重量、熱量值及三大營養素的食物來源

吳幸娟<sup>1</sup>、章雅惠<sup>2</sup>、方佳雯<sup>1</sup>、潘文涵<sup>2,3</sup>

1 中華醫事技術專科學校食品營養科

2 中央研究院生物醫學科學研究所

3 台灣大學公共衛生學院流行病學研究所

## 摘 要

民國八十二年七月至八十五年六月所進行的「國民營養健康狀況變遷調查」，採分層多段集束隨機取樣法，抽取台灣地區七層 21 鄉鎮且季節平衡的獨立樣本。本報告係根據該調查中，19—64 歲的獨立樣本 3915 人（男 1963 人，女 1952 人），由 24 小時飲食回憶法所獲得的資料加以分析，以探討台灣地區不同性別成人每天所攝取的各類食物總重量、每類食物所供應的熱量值及三大營養素的食物來源。由分析結果顯示：(1). 台灣地區 19—64 歲成人每天各類食物的攝取量，男性與女性分別為 1821 克與 1373 克。所供應的食物重量，男性以點心零食類、蔬菜類、五穀根莖類為主要來源；女性則以蔬菜類、水果類、五穀根莖類為主要來源。(2). 在成人每天各類食物供應的熱量值方面，男女性均以五穀根莖類及家畜類為熱量的主要來源，此外，點心零食類、其他蛋白質類與油脂類在熱量供應上亦扮演一重要角色。(3). 在分析三大營養素的食物來源方面：台灣地區成年男性每天攝取 13.2 份的主食類（相當於 3.3 碗飯），3 份的油脂類，6.4 份的肉魚蛋豆類，0.3 份的奶製品類，3 份的蔬菜類，1 份的水果類；成年女性每天攝取 9 份的主食類（相當於 2.3 碗飯），3 份的油脂類，4.5 份的肉魚蛋豆類，0.4 份的奶製品類，3 份的蔬菜類，1.2 份的水果類。若與衛生署建議的飲食指南加以比較，此一飲食型態反映出：蔬菜消耗適當；肉魚蛋豆類消耗過高；主食類、水果、奶製品攝取不足；油脂類的攝取量雖只有三份，但飲食中的總脂肪攝取量依然超過衛生署的 30% 的建議量。這是由於在醣類攝取較低的情況下，相對攝取較多的不可見脂肪、加工與市售食品所致。由於蛋白質與脂肪的主要來源皆為豬肉類及其製品；而醣類的主要食物來源為五穀根莖類，點心零食類次之，水果類再次之。因此建議：減少豬肉及其製品的攝取，以減少脂肪的攝取量；多攝取主食類取代飲食中空熱量的食物；增加奶製品與水果的攝取量，以獲得更均衡的飲食。本研究結果將可作為日後修改飲食指南的參考，尤其在油脂類與相關食物類方面。

關鍵詞：食物重量、熱量、三大營養素、營養調查、食物來源、台灣地區

## 前言

透過營養調查以獲得每人所攝取的各類食物及其所供應的營養素量化報告資料，對於從事飲食與疾病相關性研究的流行病學者、公共衛生營養教育學者及食品衛生決策者而言，是很有價值的。Block 等人在 1985 年，分析美國 NHANE II 飲食調查中，11,658 名 19-74 歲成年人，以 24 小時回憶法所得到的飲食調查資料，整理了三大營養素供應的主要食物來源、脂肪供應情形<sup>(1)</sup>及維生素與礦物質的食物來源<sup>(2)</sup>，並排序了 50 項主要供應的食物類別，整理出一份美國主要營養素來源的食物表，提供美國飲食完善的量化資料。在重視美食的義大利，Freudenheim 等人，也將總熱量、蛋白質、醣類、總脂肪、飽和脂肪酸、油酸、不飽和脂肪酸、亞麻油酸和膽固醇的食物來源做一整理。這些資料將可供探討營養與疾病相關流行病學比較之用<sup>(3,4)</sup>。國內在 69-70 年間進行「台灣地區膳食營狀況調查」，黃伯超、潘文涵等人也曾針對台灣地區民眾所攝取的各種營養素主要食物供應來源，作了詳盡的分析探討<sup>(5-7)</sup>。在民國 75-77 年間進行「台灣地區膳食營狀況調查」，李寧遠等人亦曾分析台灣地區各類食物攝取重量與總重量之百分比<sup>(8)</sup>。

本篇報告乃是以民國八十二年七月至八十五年六月間所進行的「國民營養健康狀況變遷調查」中，19—64 歲獨立樣本的二十四小時飲食回憶資料作分析。本文之目的即在探討台灣地區不同性別成人每天平均各類食物攝取的總重量、各類食物的供應熱量值及醣類、脂肪、蛋白質三大營養素的主要食物來源。本研究將食物分為 12 大項，以探求主要營養素的食物來源；且將這 12 大項的食物再加以細分，並加以排序，以便了解真正供應三大營養素的食物種類，分析所得資料將可提供飲食評估者參考，以建立更好、更實用的食物頻率問卷。研究中並依成人攝食所獲得各類食物的醣類、脂肪、蛋白質量，換算成各類食物份數 (Exchange)，再將其與衛生署的每日飲食指南相比較，以提供公共衛生營養教育者及食品衛生決策者，對修正台灣地區成人的三大營養素攝取來源，提供更適切的資料。

## 材料與方法

### 一、取樣方法<sup>(9)</sup>

「國民營養健康狀況變遷調查」採分層多段集束隨機取樣法，將台灣地區分為七層，抽取 21 個鄉鎮且季節平衡的獨立樣本。本報告之資料係以該調查中二十四小時飲食回憶記錄，且只納入 19—64 歲參與之個案，其中不包括孩童與老年人，並去除懷孕、哺乳、飲食資料含極端值之受訪個案，共 3915 人（男生 1963 人，女生 1952 人）。

### 二、資料收集方法與資料分析處理<sup>(10)</sup>

本研究資料之收集採二十四小時飲食回憶法，詢問家戶食譜及個人飲食項目和份量。詢問過程中並使用調味料提示卡以及飲料、點心、配菜等提示卡，俾能收集到易遺漏的調味料、零食、飲料、與點心類食品。所得資料採用中央研究院生醫所發展的「以模型及丈量工具主導定量之飲食回顧資料立即處理系

統」加以處理，再將所有的資料轉為食物重量，繼而計算出個人飲食資料，並以食工所發展的「台灣地區食品營養成分資料庫」為主要的營養素資料庫，推算出每人每天各類食物、熱量、及各種營養素的攝取量。

以 SAS 統計軟體分析計算各營養素的平均值、標準差、以及佔總攝取量的百分比，再以 EXCEL7.0 加以分析整理。此報告為了報導全國性的代表數值，將取樣所得的數據經加權處理後分析。報告中各年齡別、性別、地區層別分別有一個加權值，此調查分別對家訪問卷資料和健康檢查資料各做一套權數<sup>(9)</sup>，本報告使用問卷資料加權值分析。

## 結 果

### 一、各類食物攝取量及每類食物供應熱量值

#### (一) 各類食物攝取量

八十二年七月至八十五年六月間，台灣地區 19—64 歲不同性別成人每天各類食物攝取量列於表一和表二，表中所指的重量為食物粗生狀態之重量，食物分類方式參照「食物分類表」(如附錄)。依調查結果顯示，男性與女性成人一日所攝取的各類食物總攝取量分別為：1821 克與 1373 克。其中男性以點心零食類之攝取量 360 克 (19.8%) 為最高，其次依序為蔬菜類 323 克 (17.8%)、五穀根莖類 270 克 (14.8%)、水果類 179 克 (9.8%)；女性則以蔬菜類之攝取量 324 克 (23.6%) 為最高，其次依序為水果類 216 克 (15.8%)、五穀根莖類 197 克 (14.3%)、點心零食類 195 克 (14.2%) (如圖一、圖二)。

五穀根莖類食物的攝取方面，與前二次調查結果相同<sup>(5,8)</sup>，均以米類食物為主要來源，但男性米類食物攝取量為 210 克 (11.5%)，女性則只有 129 克 (9.4%)。

油脂類食物的攝取量方面，男性與女性每日皆攝取 18 克，其中植物油類，男性攝取 11.1 克 (0.6%)，女性 12.5 克 (0.9%)；動物油類，男性攝取 3 克 (0.2%)，女性 2.8 克 (0.2%)。

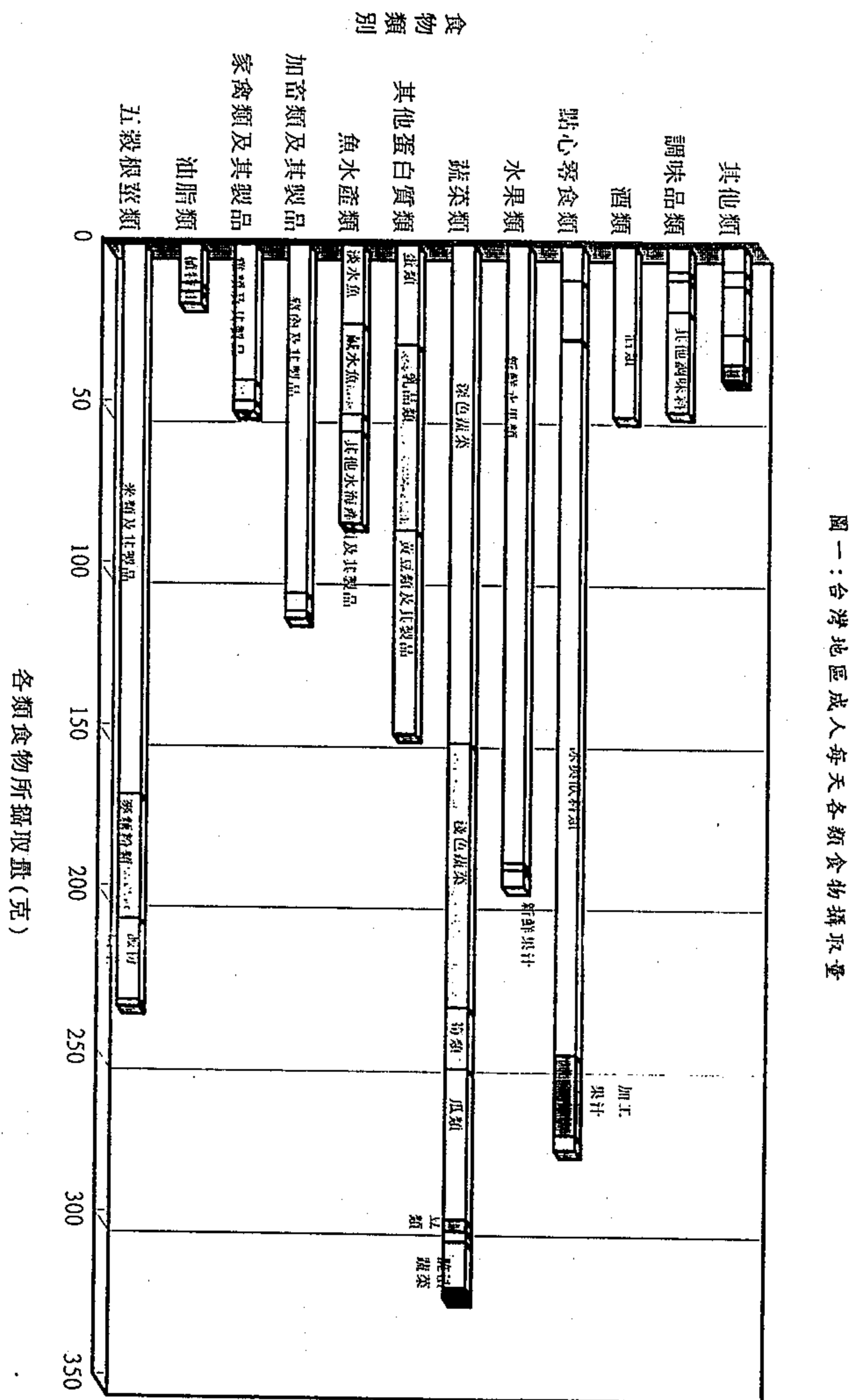
家禽、家畜類食物的攝取量方面，與前二次調查結果相同，仍以豬肉類為主<sup>(5,8)</sup>，男性為 126 克 (6.9%)，女性為 88 克 (6.4%)；其次為雞類，男性為 52 克 (2.9%) 女性為 31 克 (2.3%)。

魚及水產類食物的攝取量方面，男性為 97 克 (5.3%)，女性為 74 克 (5.4%)。

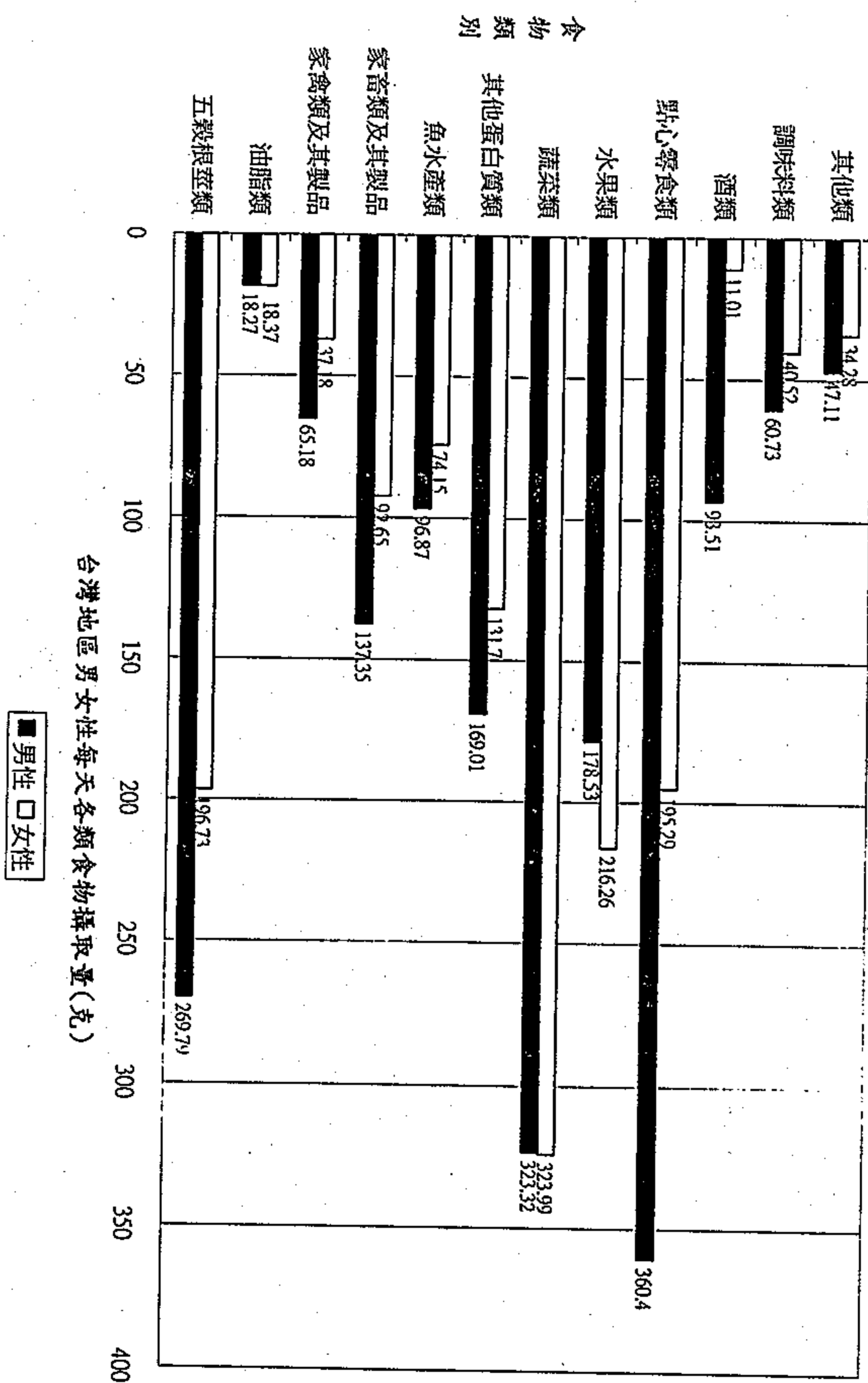
其它蛋白質類食物的攝取量方面，蛋類攝取量，男性為 34 克 (1.9%)，女性為 27 克 (1.9%)；乳品類攝取量，男性為 56 克 (3.1%)，女性為 58 克 (4.3%)；黃豆類及其製品的攝取量，男性為 79 克 (4.3%)，女性為 47 克 (3.4%)。顯示男性對黃豆類及其製品的攝取量比女性多，而女性的乳品類攝取量比男性多。

蔬菜類食物的攝取量方面，雖然蔬菜類攝取量男性與女性皆為 323 克，但是女性所攝取的蔬菜量佔食物總攝取量的 23.6%，比男性的 17.8% 高；所攝取的蔬菜種類男女性均以深色蔬菜類佔大多數，為 153 克。

水果類食物的攝取量方面，男性為 179 克 (9.8%)，女性為 216 克 (15.8%)，顯示女性比男性高。



圖二：台灣地區男女性每天各類食物攝取量



點心零食類食物的攝取量方面，男性為 360 克(19.8%)，女性為 195 克(14.2%)，男性之所以呈現較多的攝取量，主要是因為男性在冰與飲料類攝取 291 克(16.0%)，而女性只攝取 148 克(10.8%)。

酒類食物的攝取量方面，男性為 94 克(5.1%)，女性為 11 克(0.8%)。

調味料類食物的攝取量方面，男性為 61 克(3.3%)，女性為 41 克(3%)，其中糖類男性平均攝取 6.6 克，女性為 8.2 克。男性與女性的鹽類皆攝取約 2.7 克；醬油類男性為 8.7 克，女性為 10.4 克。此次調查中增列其他調味料一項，而其所供應的鹽量本文未加以分析。

## (二) 每類食物供應熱量值

由表一與表二顯示八十二年七月至八十五年六月間台灣地區 19-64 歲成人每天各類食物供應熱量值，以五穀根莖類為主要供應來源，男性 792 大卡(佔總熱量之 36%)，女性 513 大卡(佔總熱量之 32.3%)；其次為家畜類，男性 392 大卡(佔總熱量之 17.8%)，女性較少只有 245 大卡(佔總熱量之 15.4%)；再其次男性依序為：點心零食類，提供 184 大卡(佔總熱量之 8.4%)、其他蛋白質類，170 大卡(佔總熱量之 7.7%)、油脂類 139 大卡(佔總熱量 6.3%)；女性則依序為，其他蛋白質類，提供 154 大卡(佔總熱量之 9.7%)、油脂類 146 大卡(佔總熱量 9.2%)、點心零食類 143 大卡(佔總熱量 9.1%)，由此看見，點心零食類在男性熱量供應方面佔一重要地位(如圖三、圖四)。

若進一步加以細分，在五穀根莖類食物類別中，則以米類及其製品為熱量供應的主要來源，男性 678 大卡(佔總熱量之 30.8%)，女性 397 大卡(佔總熱量之 15%)，麥及麵粉製品，僅提供男性 97 大卡(佔總熱量之 4.4%)，女性 94 大卡(佔總熱量之 5.9%)。

在油脂類食物類別中，則以植物油類為熱量供應的主要來源，提供男性 99 大卡(佔總熱量之 4.5%)，提供女性 112 大卡(佔總熱量之 7.0%)。

在家禽、家畜類食物類別中，以豬肉類及其製品為熱量供應的主要來源，男性 375 大卡(佔總熱量之 17%)，女性 237 大卡(佔總熱量之 15%)；雞肉所提供的熱量，相對較低，男性 44 大卡(佔總熱量之 2.0%)，女性 26 大卡(佔總熱量之 1.7%)。而魚水產類食物則提供，男性 76 大卡(佔總熱量之 3.5%)，女性 57 大卡(佔總熱量之 3.6%)。在其他蛋白質類食物中，男性以黃豆及其製品為較大供應來源，提供 74 大卡(佔總熱量之 3.4%)，女性則以乳品類為較大供應來源，提供 56 大卡(佔總熱量之 3.5%)。

在蔬菜類食物方面，仍然顯示男女性在蔬菜果方面所提供的熱量大約是相同的，男性提供 69 大卡(佔總熱量之 3.1%)，女性 70 大卡(佔總熱量之 4.4%)。

水果類食物方面，女性提供 75 大卡(佔總熱量之 4.7%)的熱量大於男性的 60 大卡(佔總熱量之 2.7%)。

點心零食類是一不可忽略的熱量來源，男性 184 大卡(佔總熱量之 8.4%)，女性 144 大卡(佔總熱量之 9.1%)，其所提供的熱量比例與油脂類不相上下。而冰飲料為提供男性主要點心零食類食物來源，有 154 大卡(佔總熱量之 3%)、其次才是糕點餅乾類 63 大卡(佔總熱量之 2.8%)；至於女性主要點心零食類則來自糕點餅乾類 66 大卡(佔總熱量之 4.2%)，冰飲料提供 34 大卡(佔總熱量之 2.1%)。

表一：台灣地區男性成人每天各類食物攝取量及供應熱量值

| 台灣地區男性成人每天各類食物攝取量及供應熱量值* |         |        |        |          |        |       |
|--------------------------|---------|--------|--------|----------|--------|-------|
|                          | 食物重量(g) |        |        | 熱量(Kcal) |        |       |
|                          | 平均值     | 標準差    | 百分比    | 平均值      | 標準差    | 百分比   |
| 各類食物總攝取量                 | 1821.1  |        | 100.0% | 2199.72  |        | 100%  |
| 五穀根莖類(A)                 | 269.79  |        | 14.8%  | 791.72   |        | 36.0% |
| 米類及其製品類(A1)              | 209.55  | 146.16 | 11.5%  | 678.1    | 428.69 | 30.8% |
| 麥類及麵粉類製品(A2)             | 39.05   | 94.49  | 2.1%   | 97.54    | 219.78 | 4.4%  |
| 澱粉根莖類及其製品(A3)            | 21.19   | 89.86  | 1.2%   | 16.08    | 66.26  | 0.7%  |
| 乾豆類果實類及其製品(A4)           | 2.06    | 13.43  | 0.1%   | 6.77     | 44.37  | 0.3%  |
| 油脂類(B)                   | 18.27   |        | 1.0%   | 139.4    |        | 6.3%  |
| 植物油類(B1)                 | 11.09   | 21.94  | 0.6%   | 99.14    | 196.97 | 4.5%  |
| 動物油類(B2)                 | 3.01    | 18.02  | 0.2%   | 26.98    | 161.68 | 1.2%  |
| 堅果類及其製品(B3)              | 4.17    | 23.09  | 0.2%   | 13.32    | 62.99  | 0.6%  |
| 禽類及其製品(C)                | 65.18   |        | 3.6%   | 51.22    |        | 2.3%  |
| 雞類及其製品(C1)               | 52.21   | 137.04 | 2.9%   | 43.78    | 108.41 | 2.0%  |
| 鴨類及其製品(C2)               | 9.21    | 51.98  | 0.5%   | 4.15     | 24.05  | 0.2%  |
| 其他家禽類及其製品(C3)            | 3.76    | 30.77  | 0.2%   | 3.29     | 26.28  | 0.1%  |
| 家畜類及其製品(D)               | 137.35  |        | 7.5%   | 392.23   |        | 17.8% |
| 豬肉類及其製品(D1)              | 126.19  | 182.81 | 6.9%   | 374.86   | 836.69 | 17.0% |
| 牛肉類及其製品(D2)              | 7.86    | 36.28  | 0.4%   | 12.34    | 58.92  | 0.6%  |
| 其他加畜類及其製品(D3)            | 3.3     | 27.52  | 0.2%   | 5.03     | 42.52  | 0.2%  |
| 魚水產類(E)                  | 96.87   |        | 5.3%   | 76.4     |        | 3.5%  |
| 淡水魚類(新鮮)(E1)             | 29.04   | 141.6  | 1.6%   | 19.29    | 87.93  | 0.9%  |
| 鹹水魚類(新鮮)(E2)             | 34.35   | 111.08 | 1.9%   | 30.49    | 89.33  | 1.4%  |
| 魚類及其製品及其內臟(E3)           | 5.4     | 24.26  | 0.3%   | 9.85     | 46.31  | 0.4%  |
| 其他水產魚類及其製品(E4)           | 28.08   | 89.18  | 1.5%   | 16.77    | 45.2   | 0.8%  |
| 其他蛋白質類(F)                | 169.01  |        | 9.3%   | 170.39   |        | 7.7%  |
| 蛋類及其製品(F1)               | 34.28   | 50.03  | 1.9%   | 41.98    | 61.18  | 1.9%  |
| 乳品類(F2)                  | 55.86   | 156.17 | 3.1%   | 54.49    | 161.5  | 2.5%  |
| 黃豆類及其製品(F3)              | 78.87   | 146.43 | 4.3%   | 73.92    | 139.45 | 3.4%  |
| 蔬菜類(G)                   | 323.32  |        | 17.8%  | 69.28    |        | 3.1%  |
| 深綠色蔬菜類(G1)               | 152.63  | 209.27 | 8.4%   | 28.1     | 36.93  | 1.3%  |
| 淺色蔬菜類(G2)                | 84.36   | 130.58 | 4.6%   | 16.54    | 27.78  | 0.8%  |
| 筍類(G3)                   | 19.36   | 76.61  | 1.1%   | 2.75     | 10.09  | 0.1%  |
| 瓜類(G4)                   | 42.8    | 107.07 | 2.4%   | 6.31     | 17.69  | 0.3%  |
| 豆類(G5)                   | 3.77    | 15.35  | 0.2%   | 1.51     | 7.16   | 0.1%  |
| 蕈類(菇)(G6)                | 3.31    | 15.2   | 0.2%   | 1.21     | 7.31   | 0.1%  |
| 其他蔬菜類及其製品(G7)            | 0.25    | 2.87   | 0.0%   | 0.04     | 0.46   | 0.0%  |
| 醃漬蔬菜類(G8)                | 14.16   | 48.99  | 0.8%   | 7.54     | 25.37  | 0.3%  |
| 海產植物類(G9)                | 2.68    | 13.66  | 0.1%   | 5.28     | 27.66  | 0.2%  |

(續前頁)

| 台灣地區男性成人每天各類食物攝取量及供應熱量值* |         |        |       |          |        |      |
|--------------------------|---------|--------|-------|----------|--------|------|
|                          | 食物重量(g) |        |       | 熱量(Kcal) |        |      |
|                          | 平均值     | 標準差    | 百分比   | 平均值      | 標準差    | 百分比  |
| 水果類(H)                   | 178.53  |        | 9.8%  | 59.52    |        | 2.7% |
| 新鮮水果類(H1)                | 172.12  | 416.08 | 9.5%  | 55.79    | 134.87 | 2.5% |
| 水果製品(H2)                 | 1.49    | 14.78  | 0.1%  | 1.8      | 19.71  | 0.1% |
| 新鮮果汁(H3)                 | 4.92    | 55.55  | 0.3%  | 1.93     | 20.03  | 0.1% |
| 點心零食類(I)                 | 360.4   |        | 19.8% | 183.76   |        | 8.4% |
| 麵包類(I1)                  | 10.59   | 41.24  | 0.6%  | 32.42    | 130.41 | 1.5% |
| 糕點餅乾類(I2)                | 17.42   | 69.63  | 1.0%  | 62.65    | 233.64 | 2.8% |
| 糖果類(I3)                  | 0.5     | 5.05   | 0.0%  | 2.59     | 26.27  | 0.1% |
| 冰飲料(I4)                  | 291.37  | 572.37 | 16.0% | 65.98    | 153.52 | 3.0% |
| 經加工處理過的果汁(I5)            | 35.83   | 138.97 | 2.0%  | 14.96    | 59.26  | 0.7% |
| 其他(I6)                   | 4.69    | 42.78  | 0.3%  | 5.16     | 69.35  | 0.2% |
| 酒類(J)                    | 93.51   |        | 5.1%  | 94.37    |        | 4.3% |
| 酒類(J)                    | 93.51   | 357.23 | 5.1%  | 94.37    | 312.54 | 4.3% |
| 調味料類(K)                  | 60.73   |        | 3.3%  | 58.47    |        | 2.7% |
| 糖(K1)                    | 6.61    | 40.28  | 0.4%  | 16.62    | 87.16  | 0.8% |
| 鹽(K2)                    | 2.68    | 5.2    | 0.1%  | 0        | 0.02   | 0.0% |
| 醬油(K3)                   | 8.67    | 48.65  | 0.5%  | 8.01     | 45.63  | 0.4% |
| 其他調味料(K4)                | 42.77   | 347.81 | 2.3%  | 33.84    | 135.39 | 1.5% |
| 其他類(L)                   | 47.11   |        | 2.6%  | 109.53   |        | 5.0% |
| 速食麵(L1)                  | 8.5     | 36.73  | 0.5%  | 40.12    | 173.69 | 1.8% |
| 三明治漢堡類(L2)               | 5.38    | 24.61  | 0.3%  | 13       | 59.42  | 0.6% |
| 包子餃類(L3)                 | 16.49   | 53.81  | 0.9%  | 37.98    | 120.06 | 1.7% |
| 湯類(L4)                   | 9.89    | 63.11  | 0.5%  | 3.21     | 37.14  | 0.1% |
| 其他(L5)                   | 6.85    | 34.58  | 0.4%  | 15.22    | 83.36  | 0.7% |

\*樣本數 1963 人，年齡 19-64 歲。表中重量為食物粗生狀態之重量，食物分類方式參照『食物分類表』(附錄)。

表二：台灣地區女性成人每天各類食物攝取量及供應熱量值

| 台灣地區女性成人每天各類食物攝取量及供應熱量值* |         |        |       |          |        |       |
|--------------------------|---------|--------|-------|----------|--------|-------|
|                          | 食物重量(g) |        |       | 熱量(Kcal) |        |       |
|                          | 平均值     | 標準差    | 百分比   | 平均值      | 標準差    | 百分比   |
| 各類食物總攝取量                 | 1372.99 |        | 100%  | 1588.33  |        | 100%  |
| 五穀根莖類(A)                 | 196.73  |        | 14.3% | 513.42   |        | 32.3% |
| 米類及其製品類(A1)              | 129.43  | 111.8  | 9.4%  | 397.3    | 309.83 | 25.0% |
| 麥類及麵粉類製品(A2)             | 38.34   | 123.01 | 2.8%  | 94.05    | 365.4  | 5.9%  |
| 澱粉根莖類及其製品(A3)            | 28.96   | 99.09  | 2.1%  | 22.07    | 67.85  | 1.4%  |
| 乾豆類果實類及其製品(A4)           | 1.71    | 8.64   | 0.1%  | 5.66     | 28.47  | 0.4%  |

(續前頁)

|                |        |        |       |        |        |       |
|----------------|--------|--------|-------|--------|--------|-------|
| 油脂類(B)         | 18.37  |        | 1.3%  | 146.29 |        | 9.2%  |
| 植物油類(B1)       | 12.53  | 21.56  | 0.9%  | 111.85 | 193.17 | 7.0%  |
| 動物油類(B2)       | 2.8    | 14.13  | 0.2%  | 24.75  | 126.55 | 1.6%  |
| 堅果類及其製品(B3)    | 3.04   | 18.92  | 0.2%  | 9.69   | 56.13  | 0.6%  |
| 禽類及其製品(C)      | 37.18  |        | 2.7%  | 30.08  |        | 1.9%  |
| 雞類及其製品(C1)     | 31.06  | 129.2  | 2.3%  | 26.28  | 95.97  | 1.7%  |
| 鴨類及其製品(C2)     | 3.46   | 18.58  | 0.3%  | 1.69   | 9.94   | 0.1%  |
| 其他家禽類及其製品(C3)  | 2.66   | 28.51  | 0.2%  | 2.11   | 22.56  | 0.1%  |
| 家畜類及其製品(D)     | 92.65  |        | 6.7%  | 244.59 |        | 15.4% |
| 豬肉類及其製品(D1)    | 88.2   | 138.03 | 6.4%  | 237.92 | 777.3  | 15.0% |
| 牛肉類及其製品(D2)    | 3.12   | 19.51  | 0.2%  | 4.63   | 28.54  | 0.3%  |
| 其他加畜類及其製品(D3)  | 1.33   | 14.36  | 0.1%  | 2.04   | 22.06  | 0.1%  |
| 魚水產類(E)        | 74.15  |        | 5.4%  | 56.89  |        | 3.6%  |
| 淡水魚類(新鮮)(E1)   | 19.3   | 82.09  | 1.4%  | 11.19  | 68.4   | 0.7%  |
| 鹹水魚類(新鮮)(E2)   | 21.13  | 56.56  | 1.5%  | 18.79  | 50.35  | 1.2%  |
| 魚類及其製品及其內臟(E3) | 5.23   | 21.58  | 0.4%  | 9.49   | 39.3   | 0.6%  |
| 其他水產魚類及其製品(E4) | 28.49  | 121.81 | 2.1%  | 17.42  | 67.47  | 1.1%  |
| 其他蛋白質類(F)      | 131.7  |        | 9.6%  | 154.01 |        | 9.7%  |
| 蛋類及其製品(F1)     | 26.69  | 49.55  | 1.9%  | 33.05  | 61.02  | 2.1%  |
| 乳品類(F2)        | 58.49  | 157.3  | 4.3%  | 64.9   | 155.9  | 4.1%  |
| 黃豆類及其製品(F3)    | 46.52  | 93.54  | 3.4%  | 56.06  | 116    | 3.5%  |
| 蔬菜類(G)         | 323.99 |        | 23.6% | 70.32  |        | 4.4%  |
| 深綠色蔬菜類(G1)     | 153.78 | 215.46 | 11.2% | 27.44  | 37.52  | 1.7%  |
| 淺色蔬菜類(G2)      | 78.99  | 147.12 | 5.8%  | 15.43  | 27.93  | 1.0%  |
| 筍類(G3)         | 17.93  | 61.26  | 1.3%  | 2.67   | 8.95   | 0.2%  |
| 瓜類(G4)         | 49.18  | 137.02 | 3.6%  | 7.55   | 23.7   | 0.5%  |
| 豆類(G5)         | 3.85   | 14.82  | 0.3%  | 1.48   | 7.87   | 0.1%  |
| 蕈類(菇)(G6)      | 2.77   | 12.13  | 0.2%  | 1.25   | 7.9    | 0.1%  |
| 其他蔬菜類及其製品(G7)  | 0.21   | 1.5    | 0.0%  | 0.03   | 0.24   | 0.0%  |
| 醃漬蔬菜類(G8)      | 13.85  | 40.96  | 1.0%  | 7.77   | 29.49  | 0.5%  |
| 海產植物類(G9)      | 3.43   | 15.1   | 0.2%  | 6.7    | 29.79  | 0.4%  |
| 水果類(H)         | 216.26 |        | 15.8% | 74.66  |        | 4.7%  |
| 新鮮水果類(H1)      | 208.28 | 350.51 | 15.2% | 69.37  | 119.61 | 4.4%  |
| 水果製品(H2)       | 2.93   | 22.17  | 0.2%  | 2.91   | 19.91  | 0.2%  |
| 新鮮果汁(H3)       | 5.05   | 45.11  | 0.4%  | 2.38   | 21.63  | 0.1%  |
| 點心零食類(I)       | 195.29 |        | 14.2% | 143.84 |        | 9.1%  |
| 麵包類(I1)        | 10.13  | 28.77  | 0.7%  | 30.21  | 84.82  | 1.9%  |
| 糕點餅乾類(I2)      | 18.76  | 62.25  | 1.4%  | 66.09  | 200.69 | 4.2%  |
| 糖果類(I3)        | 0.69   | 8.8    | 0.1%  | 3.54   | 47.99  | 0.2%  |
| 冰飲料(I4)        | 148.31 | 345.47 | 10.8% | 33.68  | 87.21  | 2.1%  |
| 經加工處理過的果汁(I5)  | 13.6   | 67.91  | 1.0%  | 5.51   | 27.51  | 0.3%  |
| 其他(I6)         | 3.8    | 29.31  | 0.3%  | 4.81   | 44.83  | 0.3%  |

(續前頁)

|            |       |        |      |       |        |      |
|------------|-------|--------|------|-------|--------|------|
| 酒類(J)      | 11.01 |        | 0.8% |       | 78.68  | 0.7% |
| 酒類(J)      | 11.01 | 81.61  | 0.8% | 11.68 | 78.68  | 0.7% |
| 調味料類(K)    | 40.52 |        | 3.0% | 60.58 |        | 3.8% |
| 糖(K1)      | 8.19  | 42.13  | 0.6% | 26.39 | 154.64 | 1.7% |
| 鹽(K2)      | 2.78  | 3.93   | 0.2% | 0     | 0.06   | 0.0% |
| 醬油(K3)     | 10.43 | 69.31  | 0.8% | 9.54  | 63.09  | 0.6% |
| 其他調味料(K4)  | 19.12 | 94.23  | 1.4% | 24.65 | 72.22  | 1.6% |
| 其他類(L)     | 34.28 |        | 2.5% | 79.14 |        | 5.0% |
| 速食麵(L1)    | 6.12  | 37.78  | 0.4% | 28.8  | 177.22 | 1.8% |
| 三明治漢堡類(L2) | 3.92  | 21.09  | 0.3% | 9.76  | 53.12  | 0.6% |
| 包子餃類(L3)   | 12.94 | 45.35  | 0.9% | 29.99 | 104.58 | 1.9% |
| 湯類(L4)     | 8.37  | 105.61 | 0.6% | 3.87  | 47.32  | 0.2% |
| 其他(L5)     | 2.93  | 22.26  | 0.2% | 6.72  | 71.38  | 0.4% |

\*樣本數 1952 人，年齡 19-64 歲。表中重量為食物粗生狀態之重量，食物分類

方式參照『食物分類表』(附錄)。

在其他類食物方面，男女皆提供總熱量的 5%，其中以速食麵類，男性 40 大卡（佔總熱量之 1.8%），女性 29 大卡（佔總熱量之 1.8%），及包子、餃子類，男性 38 大卡（佔總熱量之 1.7%），女性 30 大卡（佔總熱量之 1.9%）較顯著。

此次調查因市售食物成品（如：漢堡、包子等已調味好之熟食）甚多，無法正確反映出各種食物原料真正使用情形，其中尤以添加的油脂類及調味料類之影響更為顯著。

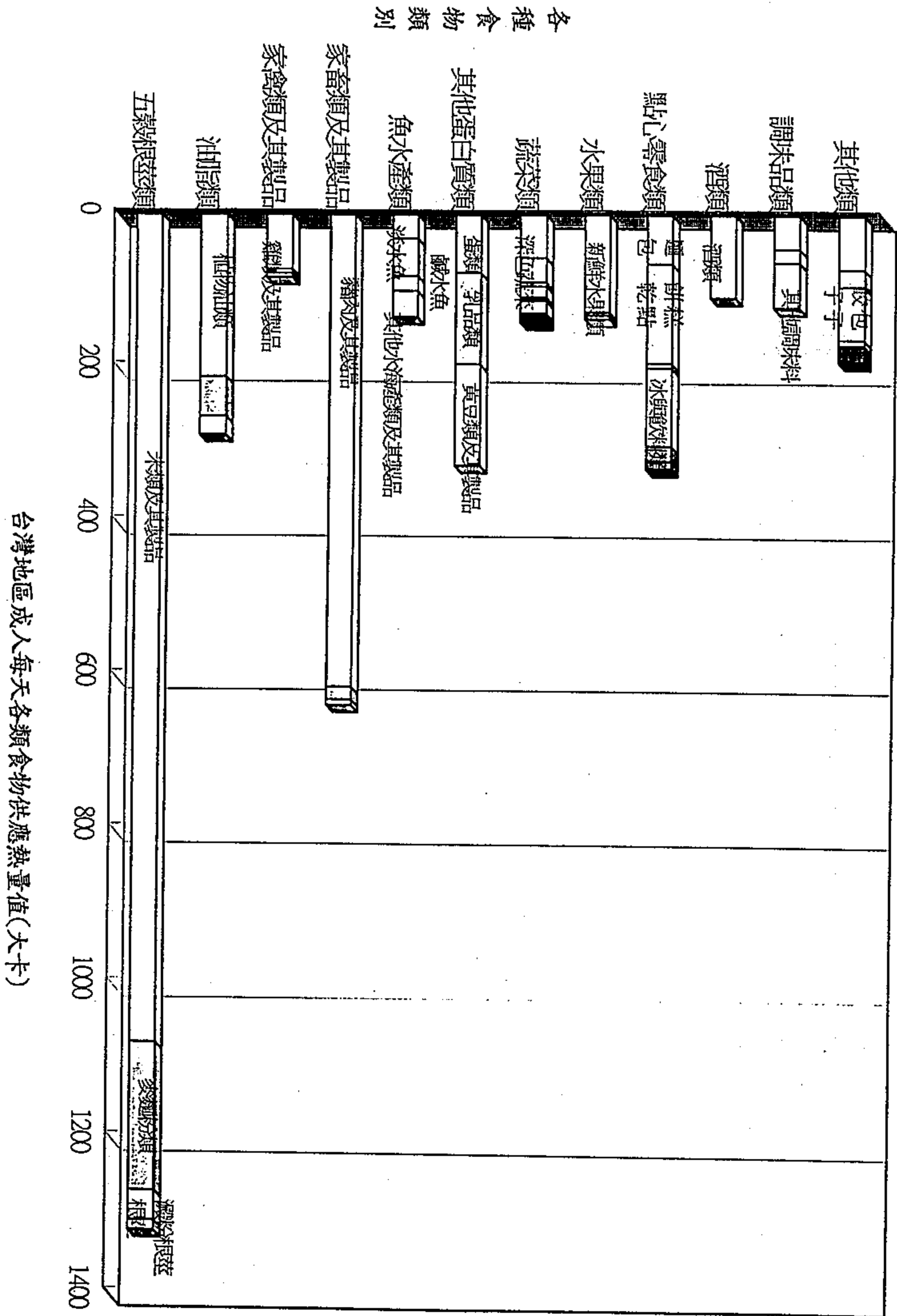
## 二、三大營養素的食物來源

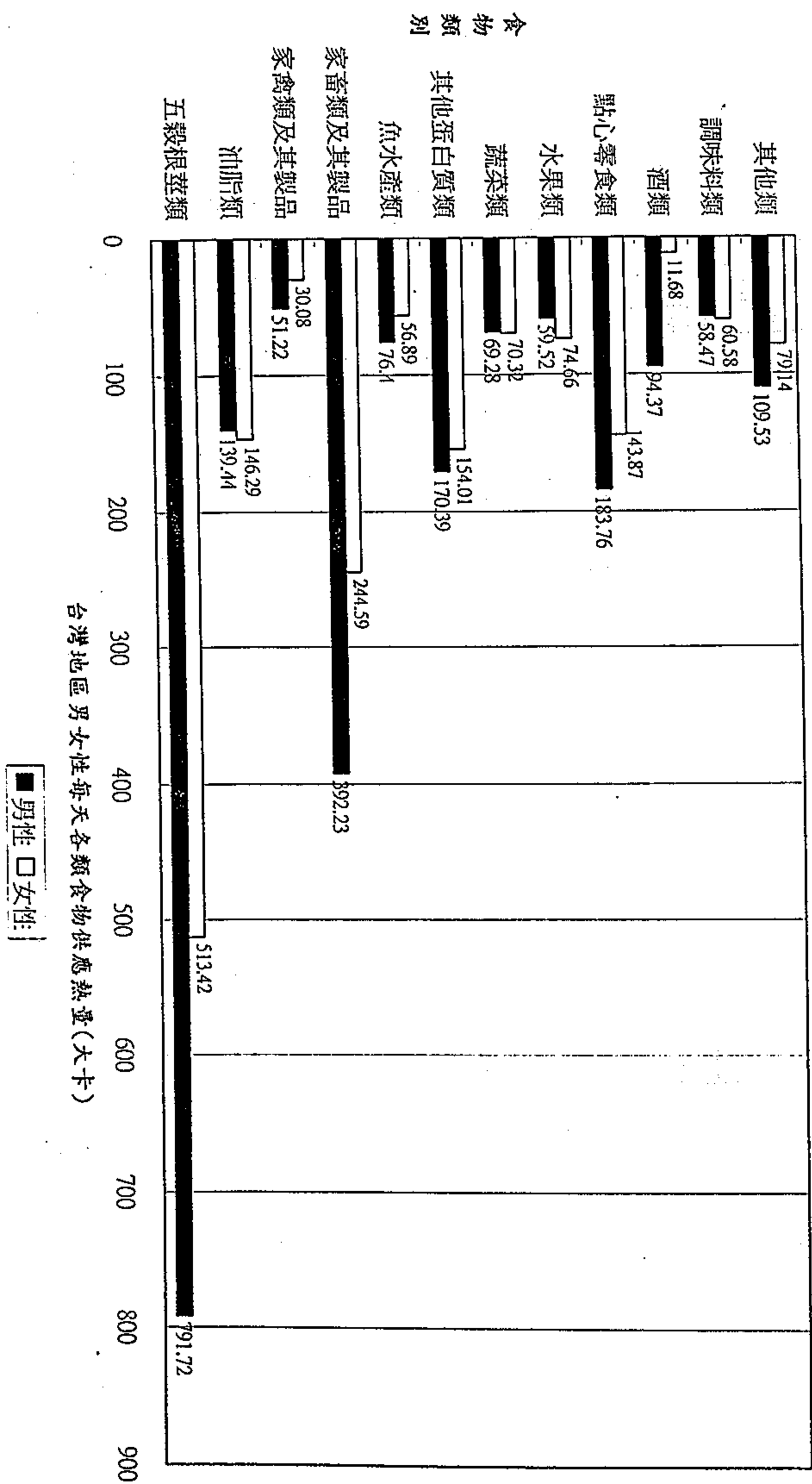
### (一) 蛋白質

由此次調查結果顯示：台灣地區成人每天蛋白質攝取量，男性 83 克（佔總熱量 15.5%），女性 62 克（佔總熱量 15.5%），而這些蛋白質的食物供應來源由表三、表四顯示：男女性均以五穀根莖類為主要供應來源，男性 18 克（21.3%），女性 12 克（19.1%）；其次為家畜類及其製品，男性 16 克（19.9%），女性 11g（17.5%）；再其次為其他蛋白質類，男性 13 克（16.3%），女性 12 克（18.8%）；魚水產類排第四，男性 11 克（13.4%），女性 9 克（14.1%）。禽類及其製品，男性排序第五，女性排序第六，男性 7 克（8.5%），女性 4 克（6.3%）；相反的，蔬菜類男性排序第六，女性排序第五，男性 5 克（6.6%），女性 6 克（9%）（如圖五）。

若以細項食物分類，由表五顯示：男女性皆以豬肉類及其製品為蛋白質的主要供應來源，男性 14 克（17.5%），女性 10 克（16.3%）；米類及其製品類次之，男性 14 克（16.6%）女性 8 克（13.0%）；黃豆類及其製品再次之，男性 7 克（8.6%）女性 5 克（8.5%）。乳品所提供的蛋白質，男性排序第十，僅提供 3 克（3.3%），而女性則排序第四，提供 4 克（5.6%）。表五，僅列出提供男女性蛋白質來源的前二十種食物細項，此二十項食物能提供 90% 以上的蛋白質。

圖三：台灣地區成人每天各類食物供應熱量值





表三：台灣地區男性成年人每天三大營養素的食物攝取量

| 台灣地區男性成年人每天三大營養素的食物攝取量* |       |       |        |       |       |        |        |       |        |
|-------------------------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|--------|
|                         | 白質平均  | 標準差   | 百分比    | 脂肪平均值 | 標準差   | 百分比    | 醣類平均值  | 標準差   | 百分比    |
| 各類食物總攝取量                | 82.58 |       | 100.0% | 79.47 |       | 100.0% | 272.4  |       | 100.0% |
| 五穀根莖類(A)                | 17.58 |       | 21.3%  | 3.8   |       | 4.8%   | 173.16 |       | 63.6%  |
| 米類及其製品類(A1)             | 13.72 | 8.82  | 16.6%  | 2.05  | 4.46  | 2.6%   | 150.82 | 94.98 | 55.4%  |
| 麥類及麵粉類製品(A2)            | 3.18  | 7.36  | 3.9%   | 1.61  | 6.37  | 2.0%   | 17.61  | 40.64 | 6.5%   |
| 澱粉根莖類及其製品(A3)           | 0.27  | 1.3   | 0.3%   | 0.12  | 1.07  | 0.2%   | 3.49   | 14.25 | 1.3%   |
| 乾豆類果實類及其製品(A4)          | 0.41  | 3.07  | 0.5%   | 0.02  | 0.17  | 0.0%   | 1.24   | 7.83  | 0.5%   |
| 油脂類(B)                  | 0.74  |       | 0.9%   | 14.95 |       | 18.8%  | 0.77   |       | 0.3%   |
| 植物油類(B1)                | 0     | 0.03  | 0.0%   | 11    | 21.88 | 13.8%  | 0.02   | 0.19  | 0.0%   |
| 動物油類(B2)                | 0     | 0     | 0.0%   | 3     | 17.96 | 3.8%   | 0      | 0     | 0.0%   |
| 堅果類及其製品(B3)             | 0.74  | 4.79  | 0.9%   | 0.95  | 4.18  | 1.2%   | 0.75   | 7.74  | 0.3%   |
| 禽類及其製品(C)               | 7.02  |       | 8.5%   | 2.39  |       | 3.0%   | 0.16   |       | 0.1%   |
| 雞類及其製品(C1)              | 5.96  | 15.21 | 7.2%   | 2.05  | 6.2   | 2.6%   | 0.13   | 1.47  | 0.0%   |
| 鴨類及其製品(C2)              | 0.77  | 4.38  | 0.9%   | 0.12  | 0.84  | 0.2%   | 0      | 0.11  | 0.0%   |
| 其他家禽類及其製品(C3)           | 0.29  | 2.28  | 0.4%   | 0.22  | 1.83  | 0.3%   | 0.03   | 0.28  | 0.0%   |
| 家畜類及其製品(D)              | 16.46 |       | 19.9%  | 34.86 |       | 43.9%  | 2.35   |       | 0.9%   |
| 豬肉類及其製品(D1)             | 14.47 | 24    | 17.5%  | 33.87 | 86.56 | 42.6%  | 2.31   | 12.97 | 0.8%   |
| 牛肉類及其製品(D2)             | 1.48  | 6.84  | 1.8%   | 0.66  | 3.57  | 0.8%   | 0.04   | 0.63  | 0.0%   |
| 其他加畜類及其製品(D3)           | 0.51  | 4.25  | 0.6%   | 0.33  | 2.85  | 0.4%   | 0      | 0     | 0.0%   |
| 魚水產類(E)                 | 11.08 |       | 13.4%  | 2.78  |       | 3.5%   | 1.66   |       | 0.6%   |
| 淡水魚類(新鮮)(E1)            | 2.83  | 13.14 | 3.4%   | 0.86  | 4.18  | 1.1%   | 0.04   | 0.62  | 0.0%   |
| 鹹水魚類(新鮮)(E2)            | 4.1   | 12.78 | 5.0%   | 1.46  | 4.79  | 1.8%   | 0.23   | 1.08  | 0.1%   |
| 魚類及其製品及其內臟(E3)          | 1.05  | 4.26  | 1.3%   | 0.24  | 1.86  | 0.3%   | 0.87   | 5.46  | 0.3%   |
| 其他水產魚類及其製品(E4)          | 3.1   | 8.27  | 3.8%   | 0.22  | 0.71  | 0.3%   | 0.52   | 2.17  | 0.2%   |
| 其他蛋白質類(F)               | 13.45 |       | 16.3%  | 9.24  |       | 11.6%  | 8.99   |       | 3.3%   |
| 蛋類及其製品(F1)              | 3.64  | 5.32  | 4.4%   | 2.98  | 4.35  | 3.7%   | 0.13   | 0.29  | 0.0%   |
| 乳製品(F2)                 | 2.71  | 8.21  | 3.3%   | 2.37  | 7.51  | 3.0%   | 5.59   | 18.58 | 2.1%   |
| 黃豆類及其製品(F3)             | 7.1   | 13.77 | 8.6%   | 3.89  | 8.21  | 4.9%   | 3.27   | 6.19  | 1.2%   |
| 蔬菜類(G)                  | 5.46  |       | 6.6%   | 1.02  |       | 1.3%   | 10.78  |       | 4.0%   |
| 深綠色蔬菜類(G1)              | 2.19  | 3.11  | 2.7%   | 0.55  | 0.75  | 0.7%   | 3.75   | 5.05  | 1.4%   |
| 淺色蔬菜類(G2)               | 1.58  | 2.71  | 1.9%   | 0.21  | 0.45  | 0.3%   | 2.65   | 4.38  | 1.0%   |
| 筍類(G3)                  | 0.28  | 1.15  | 0.3%   | 0.03  | 0.15  | 0.0%   | 0.41   | 1.43  | 0.2%   |
| 瓜類(G4)                  | 0.29  | 0.77  | 0.4%   | 0.08  | 0.21  | 0.1%   | 1.2    | 3.44  | 0.4%   |
| 豆類(G5)                  | 0.13  | 0.63  | 0.2%   | 0.01  | 0.11  | 0.0%   | 0.22   | 1.06  | 0.1%   |
| 蕈類(菇)(G6)               | 0.09  | 0.47  | 0.1%   | 0.01  | 0.07  | 0.0%   | 0.19   | 1.25  | 0.1%   |
| 其他蔬菜類及其製品(G7)           | 0     | 0.01  | 0.0%   | 0     | 0.01  | 0.0%   | 0.01   | 0.08  | 0.0%   |
| 醃漬蔬菜類(G8)               | 0.63  | 2.42  | 0.8%   | 0.11  | 0.46  | 0.1%   | 1.34   | 4.74  | 0.5%   |
| 海產植物類(G9)               | 0.27  | 1.33  | 0.3%   | 0.02  | 0.11  | 0.0%   | 1.01   | 5.37  | 0.4%   |

(續前頁)

|               |      |      |      |      |      |      |       |       |       |
|---------------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|
| 水果類(H)        | 0.93 |      | 1.1% | 0.38 |      | 0.5% | 13.73 |       | 5.0%  |
| 新鮮水果類(H1)     | 0.89 | 2.24 | 1.1% | 0.33 | 0.89 | 0.4% | 12.85 | 30.76 | 4.7%  |
| 水果製品(H2)      | 0.02 | 0.26 | 0.0% | 0.01 | 0.09 | 0.0% | 0.46  | 5.3   | 0.2%  |
| 新鮮果汁(H3)      | 0.02 | 0.16 | 0.0% | 0.04 | 0.65 | 0.1% | 0.42  | 4.54  | 0.2%  |
|               |      |      |      |      |      |      |       |       |       |
| 點心零食類(I)      | 2.6  |      | 3.1% | 3.66 |      | 4.6% | 35.62 |       | 13.1% |
| 麵包類(I1)       | 0.85 | 3.4  | 1.0% | 0.69 | 3.86 | 0.9% | 5.7   | 22.29 | 2.1%  |
| 糕點餅乾類(I2)     | 0.89 | 3.36 | 1.1% | 2.58 | 9.87 | 3.2% | 9.07  | 34.96 | 3.3%  |
| 糖果類(I3)       | 0.05 | 0.66 | 0.1% | 0.14 | 1.52 | 0.2% | 0.29  | 3.11  | 0.1%  |
| 冰飲料(I4)       | 0.71 | 3.55 | 0.9% | 0.2  | 0.89 | 0.3% | 15.58 | 35.35 | 5.7%  |
| 經加工處理過的果汁(I5) | 0.08 | 0.44 | 0.1% | 0.02 | 0.2  | 0.0% | 3.76  | 14.79 | 1.4%  |
| 其他(I6)        | 0.02 | 0.46 | 0.0% | 0.03 | 0.61 | 0.0% | 1.22  | 17.27 | 0.4%  |
|               |      |      |      |      |      |      |       |       |       |
| 酒類(J)         | 0.29 |      | 0.4% | 0    |      | 0.0% | 3     |       | 1.1%  |
| 酒類(J)         | 0.29 | 1.59 | 0.4% | 0    | 0    | 0.0% | 3     | 13.69 | 1.1%  |
|               |      |      |      |      |      |      |       |       |       |
| 調味料類(K)       | 3.31 |      | 4.0% | 1.4  |      | 1.8% | 9.69  |       | 3.6%  |
| 糖(K1)         | 0    | 0.03 | 0.0% | 0    | 0    | 0.0% | 4.23  | 22.1  | 1.6%  |
| 鹽(K2)         | 0    | 0    | 0.0% | 0    | 0    | 0.0% | 0     | 0.01  | 0.0%  |
| 醬油(K3)        | 0.67 | 3.69 | 0.8% | 0    | 0.01 | 0.0% | 1.33  | 7.73  | 0.5%  |
| 其他調味料(K4)     | 2.64 | 7.86 | 3.2% | 1.4  | 6.5  | 1.8% | 4.13  | 21.08 | 1.5%  |
|               |      |      |      |      |      |      |       |       |       |
| 其他類(L)        | 3.66 |      | 4.4% | 4.99 |      | 6.3% | 12.49 |       | 4.6%  |
| 速食麵(L1)       | 0.82 | 3.53 | 1.0% | 2.1  | 9.12 | 2.6% | 4.5   | 19.42 | 1.7%  |
| 三明治漢堡類(L2)    | 0.66 | 3.05 | 0.8% | 0.57 | 2.65 | 0.7% | 1.28  | 6.01  | 0.5%  |
| 包子餃類(L3)      | 1.4  | 4.61 | 1.7% | 1.83 | 5.96 | 2.3% | 3.98  | 13.02 | 1.5%  |
| 湯類(L4)        | 0.16 | 1.47 | 0.2% | 0.06 | 0.62 | 0.1% | 0.51  | 6.73  | 0.2%  |
| 其他(L5)        | 0.62 | 3.11 | 0.8% | 0.43 | 4.03 | 0.5% | 2.22  | 14.1  | 0.8%  |

樣本數 1963 人，年齡 19-64 歲。食物分類方式參照『食物分類表』附錄。

表四：台灣地區女性成年人每天三大營養素的食物攝取量

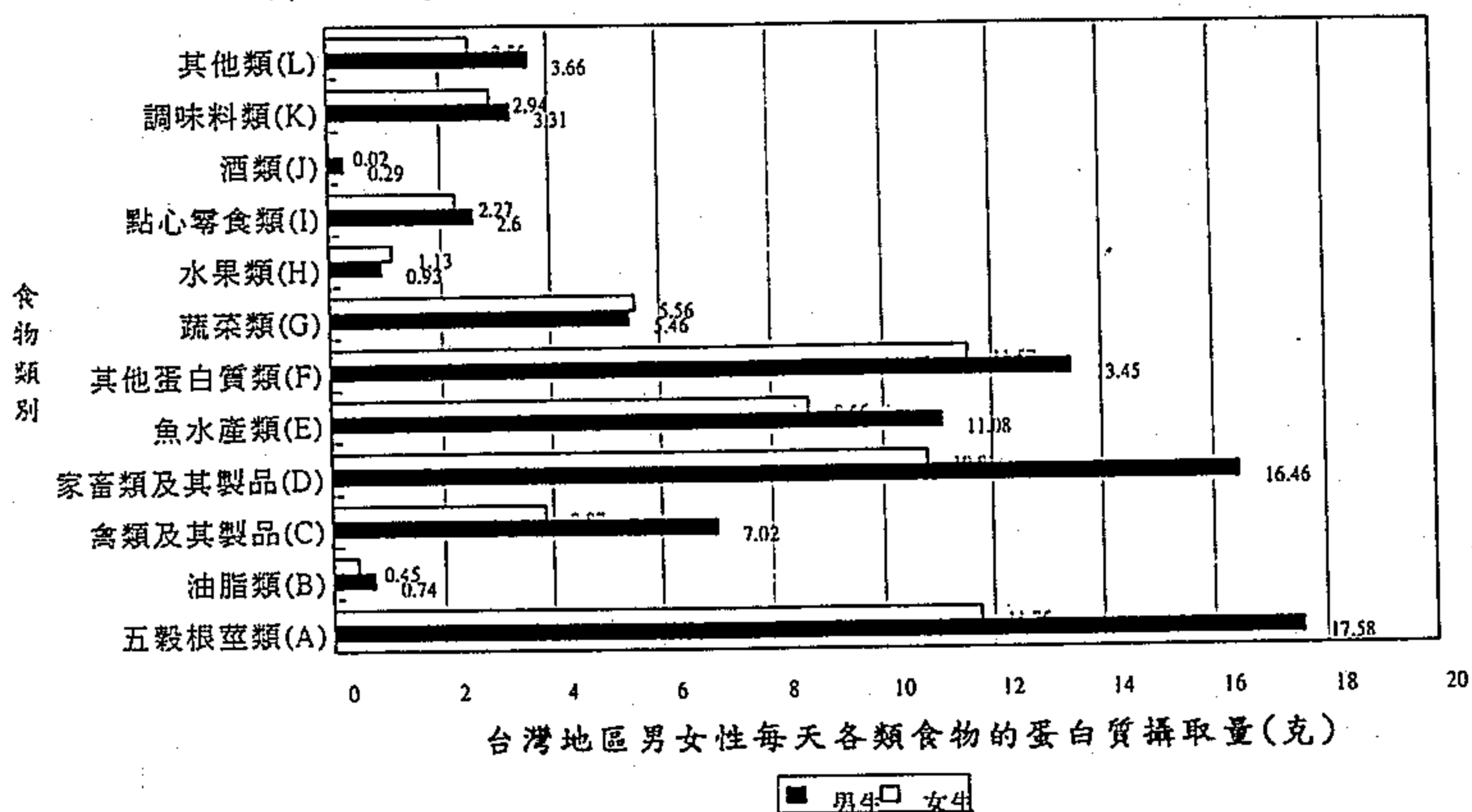
| 台灣地區女性成年人每天三大營養素的食物攝取量* |       |       |        |       |       |        |        |       |        |
|-------------------------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|--------|
|                         | 蛋白質   |       |        | 脂肪    |       |        | 糖類     |       |        |
|                         | 平均值   | 標準差   | 百分比    | 平均值   | 標準差   | 百分比    | 平均值    | 標準差   | 百分比    |
| 各類食物總攝取量                | 61.6  |       | 100.0% | 61.06 |       | 100.0% | 199.67 |       | 100.0% |
|                         |       |       |        |       |       |        |        |       |        |
| 五穀根莖類(A)                | 11.76 |       | 19.1%  | 2.86  |       | 4.7%   | 111.32 |       | 55.8%  |
| 米類及其製品類(A1)             | 7.99  | 6.29  | 13.0%  | 1.28  | 2.91  | 2.1%   | 88.17  | 68.67 | 44.2%  |
| 麥類及麵粉類製品(A2)            | 3.13  | 12.68 | 5.1%   | 1.41  | 5.22  | 2.3%   | 17.23  | 72.9  | 8.6%   |
| 澱粉根莖類及其製品(A3)           | 0.35  | 1.1   | 0.6%   | 0.16  | 0.93  | 0.3%   | 4.82   | 15.28 | 2.4%   |
| 乾豆類果實類及其製品(A4)          | 0.29  | 1.85  | 0.5%   | 0.01  | 0.09  | 0.0%   | 1.1    | 5.44  | 0.6%   |
|                         |       |       |        |       |       |        |        |       |        |
| 油脂類(B)                  | 0.45  |       | 0.7%   | 15.94 |       | 26.1%  | 0.41   |       | 0.2%   |
| 植物油類(B1)                | 0.01  | 0.06  | 0.0%   | 12.41 | 21.46 | 20.3%  | 0.03   | 0.33  | 0.0%   |
| 動物油類(B2)                | 0     | 0     | 0.0%   | 2.75  | 14.06 | 4.5%   | 0      | 0.11  | 0.0%   |
| 堅果類及其製品(B3)             | 0.44  | 2.53  | 0.7%   | 0.78  | 4.65  | 1.3%   | 0.38   | 2.27  | 0.2%   |

(續前頁)

|                |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 禽類及其製品(C)      | 3.87  |       | 6.3%  | 1.51  |       | 2.5%  | 0.12  |       | 0.1%  |
| 雞類及其製品(C1)     | 3.41  | 13.34 | 5.5%  | 1.3   | 5.35  | 2.1%  | 0.09  | 0.91  | 0.0%  |
| 鴨類及其製品(C2)     | 0.29  | 1.62  | 0.5%  | 0.06  | 0.47  | 0.1%  | 0     | 0.06  | 0.0%  |
| 其他家禽類及其製品(C3)  | 0.17  | 1.83  | 0.3%  | 0.15  | 1.57  | 0.2%  | 0.03  | 0.28  | 0.0%  |
| 家畜類及其製品(D)     | 10.81 |       | 17.5% | 21.45 |       | 35.1% | 1.58  |       | 0.8%  |
| 豬肉類及其製品(D1)    | 10.01 | 13.81 | 16.3% | 21.11 | 83.16 | 34.6% | 1.52  | 6.98  | 0.8%  |
| 牛肉類及其製品(D2)    | 0.6   | 3.74  | 1.0%  | 0.2   | 1.33  | 0.3%  | 0.06  | 1.17  | 0.0%  |
| 其他加畜類及其製品(D3)  | 0.2   | 2.16  | 0.3%  | 0.14  | 1.49  | 0.2%  | 0     | 0     | 0.0%  |
| 魚水產類(E)        | 8.66  |       | 14.1% | 1.75  |       | 2.9%  | 1.49  |       | 0.7%  |
| 淡水魚類(新鮮)(E1)   | 1.75  | 8.64  | 2.8%  | 0.45  | 3.92  | 0.7%  | 0.03  | 0.28  | 0.0%  |
| 鹹水魚類(新鮮)(E2)   | 2.5   | 6.6   | 4.1%  | 0.92  | 2.99  | 1.5%  | 0.11  | 0.52  | 0.1%  |
| 魚類及其製品及其內臟(E3) | 1.02  | 4.43  | 1.7%  | 0.18  | 0.92  | 0.3%  | 0.95  | 5.23  | 0.5%  |
| 其他水產魚類及其製品(E4) | 3.39  | 13.87 | 5.5%  | 0.2   | 0.72  | 0.3%  | 0.4   | 1.61  | 0.2%  |
| 其他蛋白質類(F)      | 11.57 |       | 18.8% | 7.79  |       | 12.8% | 9.84  |       | 4.9%  |
| 蛋類及其製品(F1)     | 2.85  | 5.28  | 4.6%  | 2.35  | 4.34  | 3.8%  | 0.11  | 0.27  | 0.1%  |
| 乳品類(F2)        | 3.48  | 8.38  | 5.6%  | 2.43  | 6.88  | 4.0%  | 7.27  | 20.44 | 3.6%  |
| 黃豆類及其製品(F3)    | 5.24  | 11.07 | 8.5%  | 3.01  | 6.8   | 4.9%  | 2.46  | 5.99  | 1.2%  |
| 蔬菜類(G)         | 5.56  |       | 9.0%  | 1.03  |       | 1.7%  | 10.94 |       | 5.5%  |
| 深綠色蔬菜類(G1)     | 2.19  | 3.4   | 3.6%  | 0.55  | 0.77  | 0.9%  | 3.57  | 4.9   | 1.8%  |
| 淺色蔬菜類(G2)      | 1.43  | 2.82  | 2.3%  | 0.19  | 0.48  | 0.3%  | 2.52  | 4.46  | 1.3%  |
| 筍類(G3)         | 0.27  | 0.89  | 0.4%  | 0.02  | 0.08  | 0.0%  | 0.41  | 1.33  | 0.2%  |
| 瓜類(G4)         | 0.36  | 1.03  | 0.6%  | 0.09  | 0.29  | 0.1%  | 1.43  | 4.64  | 0.7%  |
| 豆類(G5)         | 0.14  | 0.78  | 0.2%  | 0.02  | 0.15  | 0.0%  | 0.2   | 0.99  | 0.1%  |
| 草類(菇)(G6)      | 0.09  | 0.47  | 0.1%  | 0.01  | 0.07  | 0.0%  | 0.2   | 1.39  | 0.1%  |
| 其他蔬菜類及其製品(G7)  | 0     | 0.01  | 0.0%  | 0     | 0     | 0.0%  | 0.01  | 0.04  | 0.0%  |
| 醃漬蔬菜類(G8)      | 0.74  | 2.75  | 1.2%  | 0.13  | 0.5   | 0.2%  | 1.32  | 5.45  | 0.7%  |
| 海產植物類(G9)      | 0.34  | 1.43  | 0.6%  | 0.02  | 0.11  | 0.0%  | 1.28  | 5.79  | 0.6%  |
| 水果類(H)         | 1.13  |       | 1.8%  | 0.42  |       | 0.7%  | 17.4  |       | 8.7%  |
| 新鮮水果類(H1)      | 1.08  | 1.92  | 1.8%  | 0.39  | 0.74  | 0.6%  | 16.11 | 27.83 | 8.1%  |
| 水果製品(H2)       | 0.03  | 0.32  | 0.0%  | 0.02  | 0.2   | 0.0%  | 0.71  | 4.96  | 0.4%  |
| 新鮮果汁(H3)       | 0.02  | 0.23  | 0.0%  | 0.01  | 0.11  | 0.0%  | 0.58  | 5.32  | 0.3%  |
| 點心零食類(I)       | 2.27  |       | 3.7%  | 3.54  |       | 5.8%  | 26.19 |       | 13.1% |
| 麵包類(I1)        | 0.82  | 2.3   | 1.3%  | 0.58  | 1.82  | 0.9%  | 5.45  | 15.9  | 2.7%  |
| 糕點餅乾類(I2)      | 0.92  | 2.69  | 1.5%  | 2.49  | 8.1   | 4.1%  | 10.22 | 35.24 | 5.1%  |
| 糖果類(I3)        | 0.1   | 1.58  | 0.2%  | 0.19  | 2.98  | 0.3%  | 0.36  | 4.02  | 0.2%  |
| 冰飲料(I4)        | 0.37  | 1.74  | 0.6%  | 0.23  | 1.85  | 0.4%  | 7.68  | 19.17 | 3.8%  |
| 經加工處理過的果汁(I5)  | 0.03  | 0.2   | 0.0%  | 0.02  | 0.29  | 0.0%  | 1.36  | 6.77  | 0.7%  |
| 其他(I6)         | 0.03  | 0.34  | 0.0%  | 0.03  | 0.44  | 0.0%  | 1.12  | 11.08 | 0.6%  |

\*樣本數 1952 人，年齡 19-64 歲。食物分類方式參照『食物分類表』附錄。

圖五：台灣地區男女性每天各類食物的蛋白質攝取情形

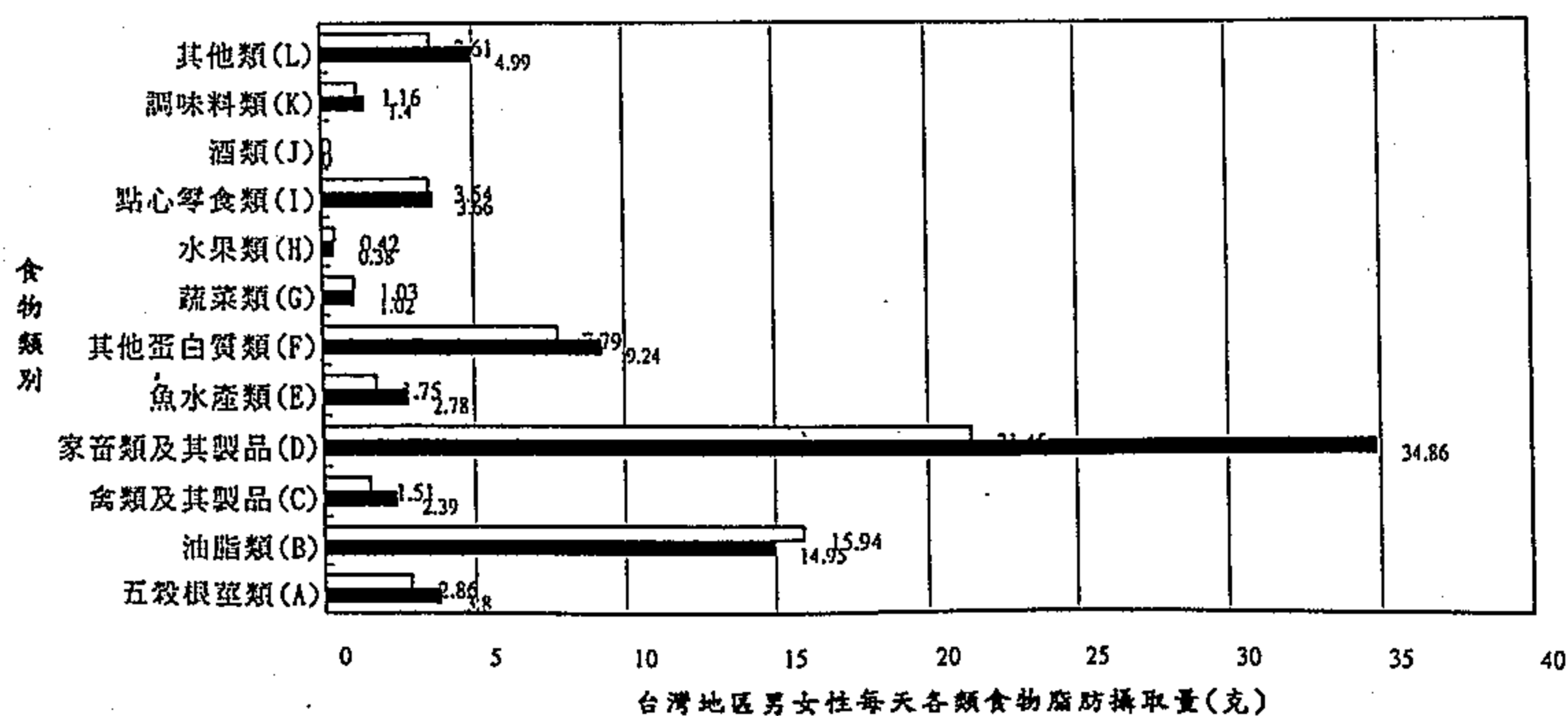


若將所攝取蛋、豆、魚、肉類的蛋白質克數累加，再以食物代換表換算，可得男性蛋白質克數 45 克，相當 6.4 份蛋、豆、魚、肉類，女性蛋白質克數 31 克，相當於 4.5 份蛋、豆、魚、肉類。在乳品供應上，若以 8 克蛋白質為一份，則男性一天約攝取 0.3 份奶類，女性 0.4 份奶類。

## (二) 脂肪

由此次調查結果顯示：台灣地區成人每天脂肪攝取量，男性 80 克（佔總熱量 33.6%），女性 61 克（佔總熱量 34.3%），而這些脂肪的食物供應來源由表三、表四顯示：男女性均以家畜類及其製品為主要供應來源，男性 35 克（43.9%），女性 21 克（35.1%）；其次為油脂類，男性 15 克（18.8%）女性 15.9 克（26.1%）；在其次為其他蛋白質類，男性 9 克（11.6%），女性 7.8 克（12.8%），而其他類的食物排序第四，男性 5 克（6.3%），女性 4 克（5.9%），亦是不可忽略的脂肪來源（如圖六）。

圖六：台灣地區男女性每天各類食物脂肪攝取情形



表五：男女性蛋白質供應來源(依食物細項種類區分)

| 男性蛋白質食物細項來源排序 |                |       |       |       | 女性蛋白質食物細項來源排序  |       |       |       |  |
|---------------|----------------|-------|-------|-------|----------------|-------|-------|-------|--|
| 排序            | 食物細項分類         | 克數    | 百分比   | 累積百分比 | 食物細項分類         | 克數    | 百分比   | 累積百分比 |  |
| 1             | 豬肉類及其製品(D1)    | 14.47 | 17.5% | 17.5% | 豬肉類及其製品(D1)    | 10.01 | 16.3% | 16.3% |  |
| 2             | 米類及其製品類(A1)    | 13.72 | 16.6% | 34.1% | 米類及其製品類(A1)    | 7.99  | 13.0% | 29.3% |  |
| 3             | 黃豆類及其製品(F3)    | 7.1   | 8.6%  | 42.7% | 黃豆類及其製品(F3)    | 5.24  | 8.5%  | 37.8% |  |
| 4             | 雞類及其製品(C1)     | 5.96  | 7.2%  | 49.9% | 乳品類(F2)        | 3.48  | 5.6%  | 43.4% |  |
| 5             | 鹹水魚類(新鮮)(E2)   | 4.1   | 5.0%  | 54.9% | 雞類及其製品(C1)     | 3.41  | 5.5%  | 48.9% |  |
| 6             | 蛋類及其製品(F1)     | 3.64  | 4.4%  | 59.3% | 其他水產魚類及其製品(E4) | 3.39  | 5.5%  | 54.4% |  |
| 7             | 麥類及麵粉類製品(A2)   | 3.18  | 3.9%  | 63.2% | 麥類及麵粉類製品(A2)   | 3.13  | 5.1%  | 59.5% |  |
| 8             | 其他水產魚類及其製品(E4) | 3.1   | 3.8%  | 67.0% | 蛋類及其製品(F1)     | 2.85  | 4.6%  | 64.1% |  |
| 9             | 淡水魚類(新鮮)(E1)   | 2.83  | 3.4%  | 70.4% | 鹹水魚類(新鮮)(E2)   | 2.5   | 4.1%  | 68.2% |  |
| 10            | 乳品類(F2)        | 2.71  | 3.3%  | 73.7% | 深綠色蔬菜類(G1)     | 2.19  | 3.6%  | 71.8% |  |
| 11            | 其他調味料(K4)      | 2.64  | 3.2%  | 76.9% | 其他調味料(K4)      | 2.13  | 3.5%  | 75.3% |  |
| 12            | 深綠色蔬菜類(G1)     | 2.19  | 2.7%  | 79.6% | 淡水魚類(新鮮)(E1)   | 1.75  | 2.8%  | 78.1% |  |
| 13            | 淺色蔬菜類(G2)      | 1.58  | 1.9%  | 81.5% | 淺色蔬菜類(G2)      | 1.43  | 2.3%  | 80.4% |  |
| 14            | 牛肉類及其製品(D2)    | 1.48  | 1.8%  | 83.3% | 新鮮水果類(H1)      | 1.08  | 1.8%  | 82.2% |  |
| 15            | 包子餃類(L3)       | 1.4   | 1.7%  | 85.0% | 包子餃類(L3)       | 1.08  | 1.8%  | 84.0% |  |
| 16            | 魚類及其製品及其內臟(E3) | 1.05  | 1.3%  | 86.3% | 魚類及其製品及其內臟(E3) | 1.02  | 1.7%  | 85.7% |  |
| 17            | 糕點餅乾類(I2)      | 0.89  | 1.1%  | 87.4% | 糕點餅乾類(I2)      | 0.92  | 1.5%  | 87.2% |  |
| 18            | 新鮮水果類(H1)      | 0.89  | 1.1%  | 88.5% | 麵包類(I1)        | 0.82  | 1.3%  | 88.5% |  |
| 19            | 麵包類(I1)        | 0.85  | 1.0%  | 89.5% | 醬油(K3)         | 0.81  | 1.3%  | 89.8% |  |
| 20            | 速食麵(L1)        | 0.82  | 1.0%  | 90.5% | 醃漬蔬菜類(G8)      | 0.74  | 1.2%  | 91.0% |  |

若以細項食物分類，由表六顯示：男女性均以豬肉類及其製品為脂肪的主要食物供應來源，男性 34 克 (42.6%)，女性 21 克 (34.6%)；植物油類次之，提供男性 11 克 (13.8%)，女性 12 克 (20.3%)；黃豆類及其製品再次之，男性 4 克 (4.90%) 女性 3 克 (4.9%)。動物油類排序第四，男性 3 克 (3.8%)、女性 3 克 (4.5%)。表六列出提供男女性脂肪供應來源的前十五種食物細項，前十四項食物能提供 90% 以上的脂肪。

### (三) 醣類

由此次調查結果顯示：台灣地區成人每天醣類攝取量，男性 272 克 (佔總熱量 50.8%)，女性 200 克 (佔總熱量 50.1%)，而這些醣類的食物供應來源由表四、表五顯示：男女性均以五穀根莖類為醣類的主要供應來源，男性 173 克 (63.6%)，女性 111 克 (55.8%)。點心零食類次之，提供男性 36 克 (13.1%) 女性 26 克 (13.1%)。水果類再次之，提供男性 14 克 (5.0%) 女性 17 克 (8.7%)。(如圖七)

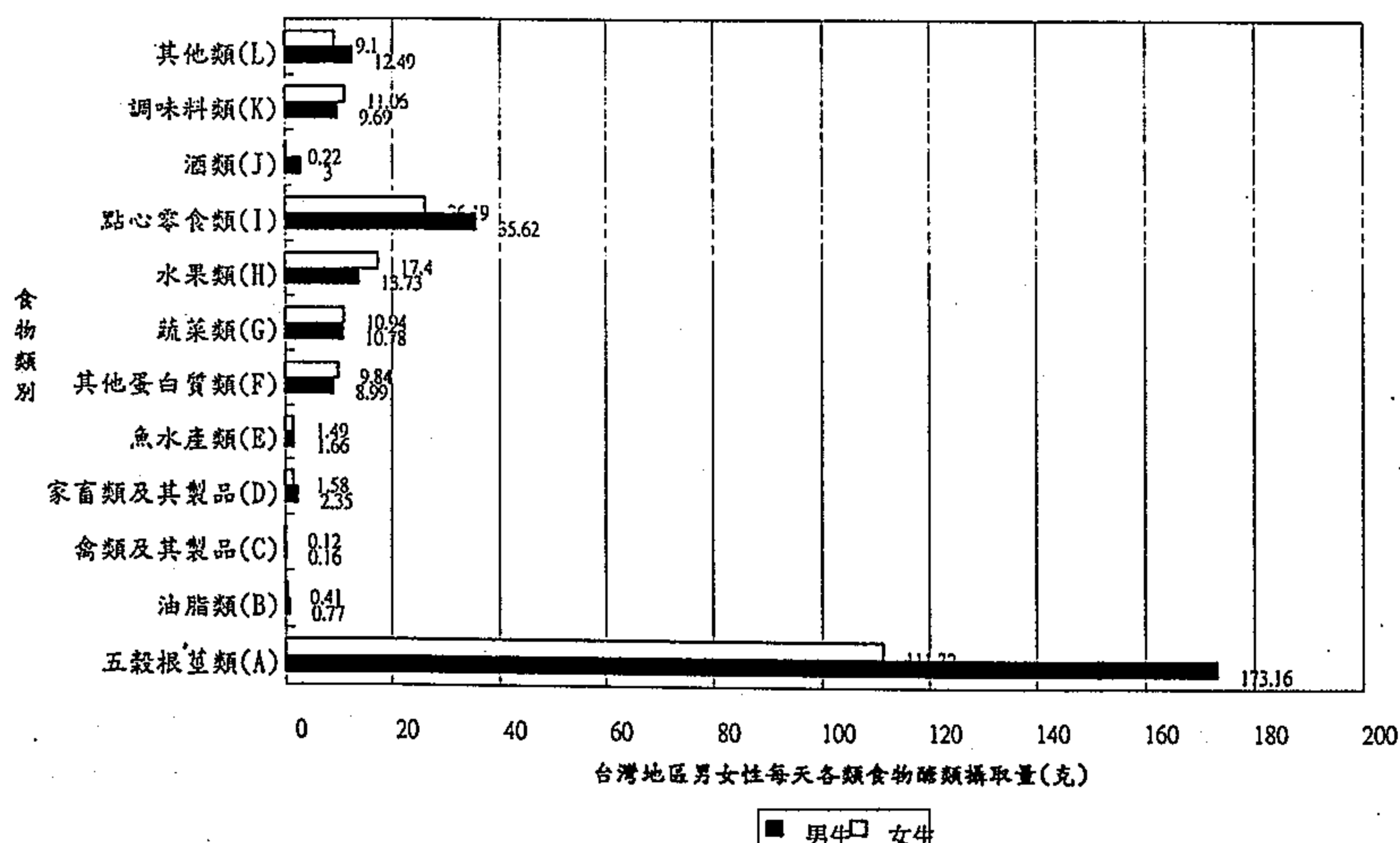
若以細項食物分類，由表七顯示：男女性均以米類及其製品為醣類主要供應來源，男性 151 克 (55.4%)，女性 88 克 (44.2%)。其次為麥類及麵粉類製品，男性 17 克 (6.5%)，女性 17 克 (8.6%)。冰與飲料類在男性排序第三，女性則排序第五，男性 16 克 (5.70%)，女性 8 克 (3.8%)。新鮮水果類，男性

點心類亦是一不可忽略的醣類來源，男性排序第五，女性排序第四，男性 9 克 (3.3%)、女性 10 克 (5.1%)。表八列出男女性醣類供應來源的前十五種食物細項，此十五項食物能提供 90% 以上的醣類。

表六：男女性脂肪供應來源(依食物細項種類區分)

| 男性脂肪食物細項來源排序 |              |       |       |       | 女性脂肪食物細項來源排序 |       |       |       |  |
|--------------|--------------|-------|-------|-------|--------------|-------|-------|-------|--|
| 排序           | 食物細項分類       | 克數    | 百分比   | 累積百分比 | 食物細項分類       | 克數    | 百分比   | 累積百分比 |  |
| 1            | 豬肉類及其製品(D1)  | 33.87 | 42.6% | 42.6% | 豬肉類及其製品(D1)  | 21.11 | 34.6% | 34.6% |  |
| 2            | 植物油類(B1)     | 11    | 13.8% | 56.4% | 植物油類(B1)     | 12.41 | 20.3% | 54.9% |  |
| 3            | 黃豆類及其製品(F3)  | 3.89  | 4.9%  | 61.3% | 黃豆類及其製品(F3)  | 3.01  | 4.9%  | 59.8% |  |
| 4            | 動物油類(B2)     | 3     | 3.8%  | 65.1% | 動物油類(B2)     | 2.75  | 4.5%  | 64.3% |  |
| 5            | 蛋類及其製品(F1)   | 2.98  | 3.7%  | 68.8% | 糕點餅乾類(I2)    | 2.49  | 4.1%  | 68.4% |  |
| 6            | 糕點餅乾類(I2)    | 2.58  | 3.2%  | 72.0% | 乳品類(F2)      | 2.43  | 4.0%  | 72.4% |  |
| 7            | 乳品類(F2)      | 2.37  | 3.0%  | 75.0% | 蛋類及其製品(F1)   | 2.35  | 3.8%  | 76.2% |  |
| 8            | 速食麵(L1)      | 2.1   | 2.6%  | 77.6% | 速食麵(L1)      | 1.51  | 2.5%  | 78.7% |  |
| 9            | 米類及其製品類(A1)  | 2.05  | 2.6%  | 80.2% | 麥類及麵粉類製品(A2) | 1.41  | 2.3%  | 81.0% |  |
| 10           | 雞類及其製品(C1)   | 2.05  | 2.6%  | 82.8% | 包子餃類(L3)     | 1.34  | 2.2%  | 83.2% |  |
| 11           | 包子餃類(L3)     | 1.83  | 2.3%  | 85.1% | 雞類及其製品(C1)   | 1.3   | 2.1%  | 85.3% |  |
| 12           | 麥類及麵粉類製品(A2) | 1.61  | 2.0%  | 87.1% | 米類及其製品類(A1)  | 1.28  | 2.1%  | 87.4% |  |
| 13           | 鹹水魚類(新鮮)(E2) | 1.46  | 1.8%  | 88.9% | 其他調味料(K4)    | 1.16  | 1.9%  | 89.3% |  |
| 14           | 其他調味料(K4)    | 1.4   | 1.8%  | 90.7% | 鹹水魚類(新鮮)(E2) | 0.92  | 1.5%  | 90.8% |  |
| 15           | 堅果類及其製品(B3)  | 0.95  | 1.2%  | 91.9% | 堅果類及其製品(B3)  | 0.78  | 1.3%  | 92.1% |  |

圖七：台灣地區男女性每天各類食物醣類攝取情形



表七：男女性糖類供應來源（依食物細項種類區分）

| 男性糖類食物細項來源排序 |               |        |       |       | 女性糖類食物細項來源排序  |       |       |       |
|--------------|---------------|--------|-------|-------|---------------|-------|-------|-------|
| 排序           | 食物細項分類        | 克數     | 百分比   | 累積百分比 | 食物細項分類        | 克數    | 百分比   | 累積百分比 |
| 1            | 米類及其製品類(A1)   | 150.82 | 55.4% | 55.4% | 米類及其製品類(A1)   | 88.17 | 44.2% | 44.2% |
| 2            | 麥類及麵粉類製品(A2)  | 17.61  | 6.5%  | 61.9% | 麥類及麵粉類製品(A2)  | 17.23 | 8.6%  | 52.8% |
| 3            | 冰飲料(I4)       | 15.58  | 5.7%  | 67.6% | 新鮮水果類(H1)     | 16.11 | 8.1%  | 60.9% |
| 4            | 新鮮水果類(H1)     | 12.85  | 4.7%  | 72.3% | 糕點餅乾類(I2)     | 10.22 | 5.1%  | 66.0% |
| 5            | 糕點餅乾類(I2)     | 9.07   | 3.3%  | 75.6% | 冰飲料(I4)       | 7.68  | 3.8%  | 69.8% |
| 6            | 麵包類(I1)       | 5.7    | 2.1%  | 77.7% | 乳品類(F2)       | 7.27  | 3.6%  | 73.4% |
| 7            | 乳品類(F2)       | 5.59   | 2.1%  | 79.8% | 糖(K1)         | 6.68  | 3.3%  | 76.7% |
| 8            | 速食麵(L1)       | 4.5    | 1.7%  | 81.5% | 麵包類(I1)       | 5.45  | 2.7%  | 79.4% |
| 9            | 糖(K1)         | 4.23   | 1.6%  | 83.1% | 澱粉根莖類及其製品(A3) | 4.82  | 2.4%  | 81.8% |
| 10           | 其他調味料(K4)     | 4.13   | 1.5%  | 84.6% | 深綠色蔬菜類(G1)    | 3.57  | 1.8%  | 83.6% |
| 11           | 包子餃類(L3)      | 3.98   | 1.5%  | 86.1% | 包子餃類(L3)      | 3.4   | 1.7%  | 85.3% |
| 12           | 經加工處理過的果汁(I5) | 3.76   | 1.4%  | 87.5% | 速食麵(L1)       | 3.24  | 1.6%  | 86.9% |
| 13           | 深綠色蔬菜類(G1)    | 3.75   | 1.4%  | 88.9% | 其他調味料(K4)     | 2.81  | 1.4%  | 88.3% |
| 14           | 澱粉根莖類及其製品(A3) | 3.49   | 1.3%  | 90.2% | 淺色蔬菜類(G2)     | 2.52  | 1.3%  | 89.6% |
| 15           | 黃豆類及其製品(F3)   | 3.27   | 1.2%  | 91.4% | 黃豆類及其製品(F3)   | 2.46  | 1.2%  | 90.8% |

若將所攝取的五穀根莖類、麵包類、糕點餅乾類、速食麵、三明治漢堡類、包子餃類的糖類克數累加，再以食物代換表換算，可得男性糖類克數 198 克，相當於 13.2 份主食類，約可換算成 3.3 碗飯；女性糖類克數 135 克，相當於 9 份主食類，約可換算成 2.3 碗飯。蔬菜若以精生重換算食物代換表，每 100 克為一份，則男性攝取蔬菜精生重 292.3 克，女性攝取蔬菜精生重 293.0 克，皆攝取約三份蔬菜類。在水果類食物，若以每 15 克糖類為 1 份，則男性 0.9 份，女性 1.2 份。至於精緻糖類的攝取方面，累計食物細項中的糖果類、冰飲料、經加工處理過的果汁及調味料中的糖，男性攝取 25 克，女性僅 17 克。

## 討 論

本文將八十二年七月至八十五年六月間台灣地區 19—64 歲成人每天所攝取的食物作進一步分析，其目的在了解成人所需各類營養素，主要來自那些食物大類及由那些個別食物細項所提供，並依成人攝食所獲得的主要營養素，以食物代換表換算成各類食物份數，並與衛生署建議的每日飲食指南加以比較，其所得資料將可提供公共衛生營養教育者，進行飲食修正與飲食頻率問卷設計參考，並可供食品衛生決策者參考。

### 一、各類食物攝取量及每類食物供應熱量值

#### (一) 各類食物攝取量

八十二年七月至八十五年六月間，台灣地區 19—64 歲成人每天各類食物的攝取量，由上述分析結果可知，男性與女性的各類食物總攝取量分別為：1821 克與 1373 克。在五穀根莖類食物及其製品的攝取方面，仍以米類食物為主要來

源。在油脂類食物的攝取量方面，男女性的攝取量僅 18 克，此油脂類別所顯示的大多是烹調用油，而成人在外進食與其他食物的攝取中，仍含有許多不可見脂肪，因此，並不適宜以此顯示實際所攝取的脂肪量。例如：男性在家禽、畜類的攝取量上佔相當的地位，而家畜類食物是此次調查提供脂肪的主要來源之一，所以仍要對家畜所提供的不可見脂肪加以注意攝取。在家禽、家畜類食物供應方面，仍以豬肉類為主，其次為雞類。男性在家禽、家畜類食物的攝取量上值得注意。乳品的攝取男生比女生少；黃豆類及其製品的攝取量，男性比女生多。

在蔬菜類食物的攝取量方面，所攝取的蔬菜種類二者均以深色蔬菜類佔大多數。由此次調查結果雖然顯示男性與女性攝取克數相同，但是女性所攝取的蔬菜量佔食物總攝取量則比男性高。在此次調查結果中，所有食物類別的攝取量，男性皆比女性高，唯獨水果類食物的攝取量，呈現女性遠遠高與男性的現象，且水果類為女性提供食物重量的第二來源，顯示女性對水果的重視。

在點心零食類食物的攝取量方面，點心零食是男性提供食物攝取量的最主要來源，主要是因為男性在冰與飲料類攝取量高達總食物攝取量的 16.0%。在酒類食物的攝取量方面，提供男性食物總重量的 5.1%。因此建議男性在飲料攝取方面應妥為注意。

在調味料類食物的攝取量方面，由於在此次調查中增列其他調味料一項，而其所供應的鹽量未加以分析，且在許多加工食品所供應的鹽量並無法在此呈現的很清楚，所以待從鈉的攝食分析中來了解國人對於鈉的食用情形。

## (二) 每類食物供應熱量值

八十二年七月至八十五年六月間，台灣地區 19-64 歲成人每天各類食物供應的熱量值，由上述分析結果可知，男女性均以五穀根莖類及家畜類為其熱量的主要供應來源。其中點心零食類在男性熱量供應上排序第三、女性則排序第五，顯見點心零食類在男性熱量供應上比女性多。

在五穀根莖類食物類別中，仍以米類及製品為熱量主要來源。在家禽、家畜類食物方面，豬肉類及其製品為主要熱量供應來源，雞肉所提供的熱量，相對較低。點心零食類亦是一不可忽略的熱量來源，男性佔總熱量的 8.4%，女性則佔總熱量的 9.1%，其所提供的熱量比例與油脂類不相上下。而冰與飲料類為男性點心零食類食物的主要來源、其次才是糕點餅乾類；女性的主要點心零食類食物，以糕點餅乾類為主，冰與飲料類次之。

在其他類食物方面，皆提供男女性總熱量的 5%，其中以速食麵類及包子餃子類所提供的熱量較顯著，顯見這些加工食品在成年人飲食中亦佔一席之地。但因在此次調查中，市售食物成品（如：漢堡、包子等已調味好之熟食）甚多，而該類食物並無法正確反映出內含的各種食物原料真正使用情形，其中尤以添加的油脂類及調味料類之影響更為顯著。

## 二、三大營養素的食物來源

### (一) 蛋白質與脂肪

由此次調查結果顯示：台灣地區成人每天蛋白質攝取量，男女性皆佔總熱量的 15.5%，與衛生署建議的 10-14% 相比較，顯然是略為偏高。又若將此次調查結果中蛋、豆、魚、肉類的蛋白質克數累加，再以食物代換表換算結果，可得男性攝取相當於 6.4 份的蛋、豆、魚、肉類，女性則攝取相當

於 4.5 份的蛋、豆、魚、肉類，此一結果若與衛生署每日飲食指南中<sup>(11)</sup>，建議攝取四份的蛋、豆、魚、肉類相比較，顯然是太高了。此外，由調查結果顯示，提供這些蛋白質食物的主要來源，依序為五穀根莖類、家畜類及其製品、其他蛋白質類、魚水產類。若再以細項食物分析顯示，男女性則皆以豬肉類及其製品為蛋白質主要供應來源，米類及其製品類次之，黃豆類及其製品再次之。

至於脂肪方面，由此次調查結果顯示：台灣地區成人每天脂肪攝取量，男性佔總熱量 33.6%，女性佔總熱量 34.3%，與衛生署建議的 20-30% 相比較<sup>(11)</sup>，同樣有偏高的現象。而這些脂肪的食物供應來源，以家畜類及其製品為主，其次為油脂類，再其次為其他蛋白質類，而其他類的食物排序第四。若再以細項食物分析顯示，男女性均以豬肉類及其製品為脂肪的主要食物供應來源，植物油類次之，黃豆類及其製品再次之，動物油類排序第四。

綜合上述可見，成人每天蛋白質與脂肪均有攝取過量的情形，而豬肉類及其製品為蛋白質與脂肪供應的主要來源，若以食物代換表換算，則男性平均一天約吃到 2 份，女性 1.4 份。因此若為減少蛋白質與脂肪供應量，建議宜多選用低脂肉類，並注意肉品的攝取量，以降低蛋白質與脂肪的攝取量。

至於魚水產品類，若將調查結果以食物代換表換算，則男性約提供 1.6 份，女性約提供 1.2 份，並無不足現象；蛋類則呈現男、女性一天約吃半個蛋。豆類則男性一天約吃一份，女性則不足一份。

在乳品供應上，乳品所提供的蛋白質，雖然女性比男性攝取量多，但若以 8 克蛋白質為一份，則男性一天僅攝取 0.3 份奶類，女性 0.4 份奶類，顯見奶類的攝取有待加強。

## （二）醣類

由此次調查結果顯示：台灣地區成人每天醣類攝取量，男性佔總熱量的 50.8%，女性佔總熱量的 50.1%，若與衛生署建議的 58-68% 相比較，顯然是略為偏低。而這些醣類的食物供應來源，以五穀根莖類為主，點心零食類次之、水果類再次之。若以細項食物分析，則男性以米食類及其製品為醣類主要供應來源，其次依序為麥類及麵粉類製品、冰與飲料、新鮮水果類、糕點餅乾類。女性的醣類供應來源，則在冰與飲料方面與男性不同，排在糕點餅乾類之後，列序第五，反映出男女性飲食偏好不同處。

若將所攝取的五穀根莖類、麵包類、糕點餅乾類、速食麵、三明治漢堡類、包子餃類的醣類克數累加，再以食物代換表換算，則可換算男性一天進食約 3.3 碗飯，女性約 2.3 碗飯。若與衛生署每日飲食指南中建議的一天 3-6 碗飯相比較<sup>(10)</sup>，稍嫌不足。蔬菜類以精生重來換算食物代換表，男女皆攝取三份，若與衛生署每日飲食指南中建議的一天三碟蔬菜相比較，則蔬菜攝取量是足夠的。在水果類食物方面，經食物代換表換算結果，則男性一天攝取約 0.9 份，女性約 1.2 份，若與衛生署每日飲食指南中建議的一天 2 個水果相比較<sup>(10)</sup>，應可再增加。若增加主食類與水果攝取量，將可增加不足的醣類。

至於精緻醣類的攝取方面，累計食物細項中的糖果類、冰與飲料類、經加工處理過的果汁及調味料中的糖，則男性攝取 24 克，女性 16 克，若與衛生建議每日攝取量不超過總熱量的 10%<sup>(11)</sup>，即男性應不超過 22 克，女性不超過 16 克相比較，女性是適量的，男性則超過，雖然超過的克數不是很多，但是在點心零食類中含有一些簡單醣類未能累加計算，因此建議成年男女性還是應該減少簡單醣類的攝取，對冰與飲料類的攝取尤應注意不要過量。

## 參考文獻

- (1) Block G, Dresser CM, Hartman AM, Carroll MD : Nutrient sources in the American diet : quantitative data from the NHANES II survey. *Macronutrients and fats. Am.J.Epid.*122 (1) :27-40 (1985)
- (2) Block G, Dresser CM, Hartman AM, Carroll MD : Nutrient sources in the American diet: quantitative data from the NHANES II survey. *Vitamins and minerals. Am.J.Epid.*122 (1) :13-26 (1985)
- (3) Freudenheim J L, Krogh V, D'Amicis A et al : Food Sources of Nutrients in the Diet of Elderly Italians : 1. *Macronutrients and Lipids. Int. J. Epidemiol.*22:855-868 (1993)
- (4) Krogh V, Freudenheim J L, D'Amicis A et al : Food Sources of Nutrients in the Diet of Elderly Italians : 2. *Macronutrients and Lipids. Int. J. Epidemiol.*22:869-877 (1993)
- (5) 黃伯超, 游素玲, 李淑美, 高美丁, 李寧遠, 洪清霖, 吳宗賢, 楊志良 : 民國六十九年-七十年台灣地區膳食營養狀況調查。中華營誌 8:1-20 (1983)
- (6) 潘文涵、游素玲、徐近平、周雲嬌、黃伯超 : 民國 69-70 年間台灣地區民眾攝取之各種營養素之主要食物來源 ( I ) 熱量、蛋白質、碳水化合物、脂肪、膽固醇及粗纖維。中華營誌。16:1-20 (1991)
- (7) 潘文涵、游素玲、徐近平、周雲嬌、黃伯超 : 民國 69-70 年間台灣地區民眾攝取之各種營養素之主要食物來源 ( II ) 維生素及礦物質。中華營誌。16:21-37 (1991)
- (8) 李寧遠、朱裕誠、張志平、謝明哲、高美丁 : 民國七十五年至七十七年台灣地區膳食營養狀況調查。中華營誌。16:39-60 (1991)
- (9) 潘文涵、高美丁、曾明淑、李蘭、洪永泰、李隆安、蕭信雲、葉文婷、黃伯超 : 調查設計、執行方式、及內容。國民營養健康狀況變遷調查 1993-1996 : P. 1.
- (10) 潘文涵、章雅惠、陳正義、吳幸娟、曾明淑、高美丁 : 以二十四小時飲食回顧法評估國人膳食營養狀況。國民營養健康狀況變遷調查 1993-1996 : P. 27
- (11) 行政院衛生署 : 中華民國飲食手冊。台北市 (1994)

## 附錄、食物分類表

## A 五穀根莖類

## A1 米類及其製品

小米粥  
白年糕、年糕  
白米、米飯  
白糖粿  
竹筒飯  
米血  
米苔目  
米粉(細、粗)  
米粉條、米粉湯、炒米粉、新竹米粉  
米粿  
米漿、花生米漿  
米麩  
米糕、筒仔米糕、油飯  
肉粽  
艾草粿  
芋粿  
芋糕  
豆腐皮壽司  
板條(粿仔)  
狀元糕  
紅龜  
紅龜粿(豆沙)  
紅糯米飯  
胚芽米  
海苔壽司  
粉皮  
粉粿  
高粱粿  
高頓粥(雞蓉玉米)  
糙米片(高纖高鈣)  
甜年糕  
甜碗粿  
甜粿

## 甜糯米飯、糯米飯

湯圓  
發糕  
稀飯(糙米、胚芽米)  
菜粿、蔥仔粿、四角粿(鹹)  
飯糰(鹹)  
黑糯米  
黑糯米粽子  
黑糯米糕(甜)  
圓仔  
碗粿  
壽司  
綠豆粥  
粿粽  
廣東粥  
豬血糕  
魯肉飯  
燒肉粽  
糕仔  
鴨血糕  
營養糕  
糙米  
糙米粉  
雞血糕  
爆米香  
糯米  
糯米+香蕉  
糯米粉  
糯米粥  
糯米腸  
糯米糰  
蘿蔔糕  
鹼粽

## A2 麥類及麵粉類製

## 品

刀削麵  
三合一燕麥片、麥片  
大腸麵線  
大滷麵  
小麥  
小麥粉  
小麥草粉  
大餅  
大饅頭  
刈包、刈包皮  
手拉麵線  
饅頭(黑糖、牛奶)  
牛肉湯麵  
好立克  
肉燥麵  
肉羹麵  
饅頭(芋頭、豆沙、全麥、鹹)  
拉麵(乾、濕)  
拉麵(泡菜、肉燥、蔬菜)  
油條  
油麵  
芝麻麵茶  
花捲  
春捲皮  
炸醬麵  
炸雞粉  
竿仔麵  
麥片(原味加鈣、原味)  
海苔麵  
烏龍麵  
馬來糕  
涼麵

## 甜燒餅(一)

蔬菜麵  
細麥片、燕麥片(高纖)  
蚵仔麵線  
蛋餅皮  
通心麵  
麥片 薏仁  
麥粉(麥芽巧克力、原味)  
麥糠  
發麵餅(中筋麵粉發成)  
陽春麵  
意麵  
義大利麵  
酪餅  
銀絲捲  
蔥油餅  
魷魚羹麵  
燒餅  
燕麥、燕麥片  
錦絲麵  
餛飩皮  
嬰兒麥粉  
營養麵條、雞蛋麵條  
鍋燒麵  
關東麵  
鹹燒餅(一)  
麵干  
麵疙瘩  
麵粉(低、中、高筋)  
麵茶  
麵條  
餃皮  
麵線  
麵線糊  
麵龜 饅頭

A3 澱粉根莖類及其製品

玉米  
玉米(泥)球  
玉米片  
玉米粉  
玉米粒、醬  
甘薯  
地瓜粉  
地瓜捲  
肉圓皮  
西谷米  
芋仔、芋頭  
芋泥捲、條  
芋圓、芋頭丸  
炸粉  
美國進口有香料的勾芡  
粉圓、珍珠圓  
脆圓  
馬鈴薯  
涼圓  
涼薯  
荸薺  
菱角  
蜜地瓜、蜜地瓜絲  
蓮藕  
蓮藕粉  
樹薯太白粉  
薯泥  
薯條  
薯餅(麥當勞)  
爆米花  
糯米玉米(黑玉米)

A4 乾豆種子、果實類及其製品

八寶豆  
十味穀類粉

冬粉  
米豆  
綜和天然食品  
花豆、煮熟的花豆  
紅豆  
紅豆沙  
栗子  
桃花麩(狀似麵包乾)  
菜鹼  
黃豌豆(浮豆)  
豌豆仁  
薏仁粉  
綠豆(脫皮、不脫皮)  
綠豆沙、綠豆餡  
蓮子(乾、濕)  
薏仁  
薏仁粉  
鮮蠶豆  
蠶豆

B 油脂類B1 植物油類

沙拉醬、美乃滋  
(千島、低脂植物油)  
香油  
玉米油  
玉米胚芽油  
米糠油  
沙拉油、植物油  
花生油  
紅花籽油  
胚芽油  
胡麻油  
苦茶油  
麻油  
黃豆油  
黑麻油  
葵花油

瑪琪琳、乳瑪琳  
辣油、辣椒油  
蔬菜油  
蓬萊米油  
橄欖油  
寶素齋  
醬油

B2 動物油類

牛油  
奶油  
好理油  
芥花油  
清香油  
酥油  
蝦油  
調理油包  
豬油  
豬油渣  
鴨肉油  
鮮奶油  
雞油

B3 堅果類及其製品

瓜子、白瓜子  
白芝麻、黑芝麻  
杏仁、杏仁果  
杏仁粉  
松子  
花生(油炸、炒熟、未剝殼、白鹽酥、罐頭、浸泡過煮熟、蒜味、鹹)  
芝麻粉、糊  
花生粉  
花生醬  
花生麵筋的花生  
核桃  
開心果  
腰果

葵花子

C 家禽類及其製品C1 雞類及其製品

炸雞(翅膀、雞胸、雞塊、雞腿)  
紅糟雞肉  
麥克雞塊  
雞大腿  
雞腸  
雞爪  
雞皮  
雞肉(全雞)  
雞肉塊(夾漢堡用的)  
雞血  
雞屁股  
雞肝、雞肫、雞心  
雞里肌肉  
雞翅(二節、三節)  
雞胸肉  
雞排、雞塊  
雞脖子  
鹹水雞  
鹹酥雞

C2 鴨類及其製品

脆皮烤鴨  
鴨賞  
鴨爪  
鴨肉(全鴨)  
鴨舌頭  
鴨血  
鴨肝、鴨胗  
鴨翅  
鴨脖子  
鴨腿  
薑母鴨  
鹹水鴨  
鴨腸

C3 其他家禽類及其製品

火雞肉  
火雞肉熱狗  
乳鴿  
鵝肉(全鵝)  
鵝脖子  
鵝腿  
鵝胗  
鹹水鵝

D 家畜類及其製品D1 豬肉類及其製品

叉燒肉  
土豆蹄膀罐頭  
大腿肉(山豬)  
五花肉(山豬)  
火腿(中國、蔬菜)  
熱狗  
生腸  
扣肉罐頭  
肉丸  
肉脯、肉鬆(海苔芝麻)  
肉梗  
肉醬(辣味、原味)  
絞肉(低脂)  
肩胛肉  
洋式火腿  
紅燒肉  
紅糟肉  
香菇貢丸  
香腸(原味、蒜味)  
粉腸  
脆管  
貢丸  
培根肉

排骨肉  
獅子頭  
漢堡肉  
磅皮  
豬大里肌  
豬大排  
豬大腸  
豬小排  
豬小腸  
豬五花肉  
豬心  
豬皮  
豬耳朵  
豬肉(三層肉、肥、瘦)  
豬肉丸  
豬肉干  
豬肉凍  
豬肉腸  
豬舌  
豬血  
豬肝  
豬肝翅  
豬肚  
豬前腿肉、後腿肉  
豬胛心肉  
豬梅花肉  
豬腎  
豬腰子  
豬腳  
豬腳筋  
豬蹄筋  
豬蹄膀  
豬頭(去皮、眼、牙齒)  
豬頭皮肉、豬頭肉  
魯肉罐頭  
燒肝  
膽肝  
臘肉  
臘腸

D2 牛肉類及其製品

牛小排  
牛肉(半肥、帶筋、瘦)  
牛肉干  
牛肝  
牛肚  
牛腱  
牛腸  
牛蹄筋  
牛腩  
牛肉(紅燒精選、清燉)

D3 其他家畜類及其製品

山羊肉、羊肉  
山羌肉  
不知名肉  
田鼠肉  
羊小排  
兔肉  
松鼠肉  
飛鼠肉  
鹿血  
猴子肉

E 魚、水產類E1 淡水魚類(新鮮)

土虱魚  
土鯽魚  
大肚魚  
不知名的淡水魚  
巴鯉(煙仔魚)  
加鯽魚  
加腊魚  
瓜仔  
石賓  
吳郭魚

泥鰍  
河豚  
河鰻  
虱目魚、虱目魚肚  
金線魚  
厚殼魚  
紅目鯪(剝皮魚)  
紅目鱸  
紅衫魚  
紅羅魚  
苦花  
香魚  
格魚(鳶鰱)

馬加  
馬頭魚  
國寶魚  
條仔魚  
尊魚  
溪哥魚  
溪稗仔  
福壽魚  
龍占魚  
鯉魚 草魚  
鯽魚  
鹹鯪魚、鯪魚  
鱈魚  
鱈魚、鱈魚尾  
鸚歌魚  
鮫

E2 鹹水魚類(新鮮)

秋哥魚  
丁香魚  
九婆魚  
土魷魚  
大包仔(赤松毬)  
大魚  
大頭魚  
小秋刀魚  
小黃花魚

E4 其他水海產類及其製品

小螃蟹  
干貝(乾、新鮮、罐頭)  
不知名的海螺  
毛蟹  
田螺  
田雞(青蛙)  
西施舌  
佛掌  
牡蠣  
河蚌  
花枝  
花枝丸、花枝捲  
珍珍蟬味棒  
風螺  
香螺  
柴魚、柴魚片  
泰國蝦  
海瓜子  
海參  
海蜇皮  
海螃蟹  
海膽  
海螺絲(塔螺)  
烏賊  
珠螺  
草蝦  
假干貝  
假鮑魚  
淡菜  
雪螺  
章魚  
蛤蜊、朝鮮文蛤  
蜆  
蝦、溪蝦(連殼吃)  
蝦丸  
蝦仁  
蝦皮  
蝦米  
蝦排  
蝦球  
蝦猴

蝸牛肉  
魷魚  
魷魚乾、魷魚嘴  
魷魚絲、魷魚絲片  
魷魚羹  
魷魚罐頭  
墨魚  
鮑魚(罐頭)  
龍蝦  
螺(海水)  
織紋螺  
蟹丸子  
蟹肉  
蟹肉棒  
蟹卷  
蟹腳(海螃蟹)  
鹹小管  
鹹螃蟹  
鰲  
蟬

## F 其他蛋白質類

### F1 蛋類及其製品

三色蛋  
皮蛋  
竹雞蛋  
茶葉蛋  
烏蛋  
蒸蛋  
蔥蛋  
鴨蛋  
鵝蛋  
雞蛋(蛋白、蛋黃)  
鵪鶉蛋  
鹹鴨蛋(蛋白、蛋黃)

### F2 乳品類

Condensed milk(Nestl  
牛奶(原味、巧克力、  
果汁、咖啡、紅豆沙、  
杏仁、蘋果、冬瓜、木  
瓜、麥芽、綠豆沙、冰  
淇淋)  
牛奶(高脂、低脂、脫  
脂)  
奶粉(低脂香草、低脂  
高鈣、低脂、全脂)  
奶粉(草莓、麥芽、蘋  
果、鳳梨)  
奶粉(高蛋白脫脂、高  
纖即溶、營養均衡)  
奶蛋白(三多SP-9  
3、三多P-67)  
冰淇淋(香草、巧克力、  
草莓、梅子、香瓜口味、  
芒果、芋頭、鳳梨)  
成長蜜方  
羊奶(胚芽、原味)  
羊奶粉  
羊乳片  
即溶奶粉(低脂、即溶  
果汁、脫脂)  
乳果  
乳酪  
金指雪糕(巧克力、香  
草)  
保久乳(低脂、原味巧  
克力、蘋果)  
高鈣奶粉(果汁、多纖、  
低脂、高纖、脫脂、)  
健健美  
甜筒(杜老爺、脆皮、  
巧克力)  
脫脂奶粉(即溶、高鈣、  
高纖高鈣)  
速體健(甘草)  
雪糕(巧克力脆皮、香  
草、咖啡核仁、布丁)  
發酵乳(低脂、原味)  
煉乳  
滿力精奶粉、愛速康、  
補體素、益思素

調味乳(巧克力、草莓、  
麥芽、麥胚芽、椰子、  
蘋果、木瓜、西瓜、咖  
啡、果汁)  
養樂多  
優酪乳(低脂)  
優酪乳(原味、草莓)  
霜淇淋  
鮮奶(原味、巧克力、  
麥芽、杏仁)  
鮮奶酪(玉米碎片)  
鮮乳(特級、甲級、全  
脂、低脂、脫脂)

### F3 黃豆類及其製品

丁香豆豉  
人造蟹肉  
大豆  
干絲  
白豆鼓  
百頁結  
竹輪  
冷凍豆腐  
豆干(原味、沙茶、蒜  
汁、滷肉口味、豬肉味、  
芝麻、辣)  
豆包  
豆奶(花生、原味、麥  
芽、草莓、強化巧克力、  
甜豆漿、鹹豆漿)  
豆皮  
豆枝  
豆花(巧克力、花生、  
原味、甜豆花、水果)  
豆花粉  
豆豉罐頭  
豆漿  
豆筍  
豆鼓  
豆腐、雞蛋豆腐  
豆腐乳(甜酒、辣)  
豆腐柏

豆標(台語)

豆輪

豆醬

豆簽麵

味噌

油豆腐

黃豆(炭燒)

香豆奶

素丸子

素火腿

素肉、素牛肉、素肉干、

素肉片

素肉凍

素肉燥、素肉醬

素肉鬆

素豆

素咕咾肉

素花枝

素紅燒肉

素食火腿

素食粉肝(豆製品)

素食蝦仁

素香腸

素魚

素魚干

素腰子

素蝦

素魷魚

素鴨肉

素雞

臭豆腐

麻油辣腐乳

黃豆

黃豆干

黃豆粉

黃豆製品

黑豆

黑豆漿

嫩豆腐

腐乳

蜜豆奶(麥芽、草莓)

香豉

養生奶

養生粉

樹豆

麵筋(花生)

麵腸(乾、溼)

麵麵

## G 蔬菜類

### G1 深色蔬菜類

A 仔菜

九層塔

九層塔莖

大蔥

小白菜

山芹菜

山蘇

川七

不知名青菜

刈菜、刈菜心

水芹菜

水甕菜

牛皮菜(加外菜)

冬菜

白莧菜

艾草

豆苗

妹仔菜

油菜

空心菜

芹菜

芥菜、芥菜心、

捲心芥菜

芥蘭菜

金針菜

青江菜

青辣椒

皇宮菜;落葵

紅莧菜

紅菜

紅鳳菜

美國花菜

胡蘿蔔

苦瓜菜

苦菜

茄菜菜

韭菜

韭菜花

香菜(芫荽)

香椿

香蔥

素菜

茴香

健康菜

甜菜

莧菜

朝鮮薊菜

湯匙菜

紫蘇

菠菜

貴貓菜

黑甜仔菜

蒿仔菜、野苧蒿

蒿仔菜心

蒿苳

過貓

綠色花椰菜

蒜

蒜苗

鳳凰菜

劍葉蒿苳

蔥

豌豆苗

曇花

蕨菜

蕃薯葉

錦菜

龍鬚菜

### G2 淺色蔬菜類

大白菜

大頭菜

山東白菜

玉米筍

甘藍菜

竹筍菜頭

西洋菜心

花菜

金針、金針乾、

金針梗

青蘿蔔

南瓜菜心

洋蔥

美國白菜

韭黃

高麗菜

高麗菜花

高麗菜苗

淡色不知名蔬菜

黃豆芽、綠豆芽

澤庵

檳榔心

藤心

蘿蔔

蘿蔔絲

### G3 筍類

牛蒡

石膏筍

地瓜莖

西洋芹

芋莖

茅竹筍、桂竹筍、麻竹

筍、冬筍、玉筍、甘蔗

筍、雲筍、綠竹筍、箭

筍、石筍

筍罐頭

路蕎  
蘆筍  
茭白筍  
薤  
落蕎

#### G4 瓜類

大黃瓜  
大黃瓜瓜脯  
小黃瓜  
小蕃茄  
不知明的瓜  
冬瓜  
佛手瓜  
花胡瓜  
金柑蕃茄  
南瓜  
苦瓜  
茄子  
瓠瓜(蒲仔)  
蛇瓜  
番茄  
絲瓜  
葫瓜(蒲仔)  
蕃茄  
蘆葦心  
麵包果

#### G5 豆類

毛豆  
毛豆仁  
四角豆  
四季豆  
肉豆  
長豆  
青豆仁  
扁豆  
珍珠豆

皇帝豆  
粉豆  
敏豆  
甜大豆  
甜豆  
荷蘭豆  
菜豆  
楊桃豆(答菜, 阿美族語)  
簽豆  
菟豆莢

#### G6 蕈類(菇類)

木耳、白木耳  
松茸(洋菇)  
金針菇  
珍菇罐頭(飯友牌)  
香菇(乾、濕、罐頭)  
香菇酥  
香菇頭  
海茸  
草菇  
磨菇  
蠔菇(鮑魚菇)

#### G7 其他蔬菜類及其製品

嫩薑

#### G8 醃製蔬菜類

大白菜干(包心菜干)  
大頭菜干  
什錦醬瓜  
什錦醬菜  
冬瓜醬  
冬菜  
玉筍  
瓜胡瓜

白菜心  
筍干  
武林菜  
小菜心  
泡菜  
花瓜  
花椰菜干  
芥菜乾(覆菜)  
長豆乾  
胡瓜乾

香瓜醬瓜脯  
破布子  
蔭瓜  
脆瓜  
脆筍茸  
高麗菜干  
高鹽菜心  
桶筍  
梅干菜  
瓠瓜乾、絲干  
雪筍  
雪裡紅  
筍干、筍茸、筍絲  
筍醬  
菴瓜  
菴瓜醬  
菜心  
菜豆干  
黃蘿蔔  
黑瓜  
榨菜  
福菜  
香筍  
辣蘿蔔、辣蘿蔔乾  
酸瓜  
酸筍(辣油)  
酸菜、酸菜乾  
蔭瓜  
醃大黃瓜乾  
醃冬瓜、醬冬瓜  
醃香瓜

樹子仔  
醬瓜  
醬筍  
醬蘿蔔  
鹹筍  
鹹菜  
鹹菜干  
蘿蔔干  
鹽酸菜

#### G9 海產植物類

三葉菜  
生龍菜  
目蓴  
豆竹  
洋菜  
洋菜粉  
海苔  
海帶(昆布)  
海帶芽  
海帶結  
海菜  
紫菜  
菜蘇  
溼海帶  
頭髮菜  
蒟蒻

#### H 水果類

#### H1 新鮮水果類

梨、水梨、香水梨  
山竹  
木瓜  
毛柿  
水蜜桃  
冬梨  
加州李、黃肉李

甘蔗  
白文旦  
白柚  
石榴  
百香果  
西洋梨  
李仔梨  
奇異果  
枇杷  
狀元瓜  
芭樂梨  
芭樂(連子吃、去子)  
金棗  
青(硬)柿  
青蘋果(去皮、連皮吃)  
哈蜜瓜  
柳丁  
柳橙、香吉士  
紅文旦  
紅西瓜  
紅柿  
紅柚  
紅菱瓜  
紅龍  
茄寶瓜  
香瓜  
香瓜茄(澎湖洋莓)  
香蕉  
桔子  
桑葚  
桃子  
泰國芭樂(連子吃、去子)  
浸柿  
荔枝  
草莓  
桶柑(海梨)  
甜瓜  
粗梨、烏梨  
富士蘋果(去皮、連皮吃)

梨子  
無花果  
菠蘿蜜  
黃西瓜  
黃香瓜  
芒果(愛文、蘋果、金煌)  
椰子  
楊桃  
葡萄  
葡萄柚  
酪梨  
榴蓮  
鳳梨  
蓮霧  
橘子  
橄欖  
鴨梨  
龍眼  
檸檬  
釋迦果  
櫻桃  
椪柑

## H2 水果類製品

烏沉梅  
土芭樂(醃製)  
水蜜桃(罐頭)  
仙楂餅  
奶梅、白話梅  
甘草梅  
甘草橄欖  
芒果、芒果乾、辣  
芒果乾  
果醬(柳橙)  
金棗(醃漬、金棗乾)  
柿干  
紅李蜜餞  
紅棗  
香瓜乾

果醬(鳳梨)  
桔子醬  
桔餅  
烏梅  
烏棗  
脆梅  
梅漬  
甜酒李蜜餞  
陳皮梅  
港式雪花梅  
菠蘿蜜乾  
黃果(蜜餞)  
黑棗  
楊桃餡  
葡萄干  
話梅  
蜜李  
蜜棗  
酸梅、酸梅片  
酸梅醬  
鳳梨乾  
鳳梨罐頭  
醃梅子  
橄欖(鹹)  
龍眼干  
羅漢果

## H3 新鮮果汁

木瓜汁  
甘蔗原汁  
百香果原汁  
西瓜汁  
奇異果汁  
果菜汁  
哈蜜瓜汁  
柳丁汁  
柳橙原汁  
梅子原汁  
椰子汁  
葡萄柚汁

酸梅原汁、酸梅湯  
鳳梨汁  
檸檬汁  
蘋果汁

## I 點心零食類

### II 麵包類

土司(厚)  
土司(奶油、巧克力、花生、芋泥、草莓、紅豆、起酥、椰子、葡萄、全麥)  
奶油麵包(巧克力、玉米、花生)  
石頭麵包  
法國小土司  
法國麵包(草莓夾心)  
炸彈麵包  
麵包(玉米火腿、奶酥、巧克力、玉米、全麥、肉脯、肉鬆、沙拉、豆沙餡、芋頭、紅豆、桑梅、草莓椰子、草莓、起司法國、起司、起酥、草莓蛋糕、培根、花生、火腿沙拉、火腿、牛角、無餡、蛋皮、蛋糕、硬、菠菜、菠蘿、椰子、葡萄干、綠豆、蒜、漢堡、鳳梨、蔥花、蔥蒜、蔥、螺旋巧克力口味、鮭魚、藍莓、雞蛋、蘋果、鹹菜、墨西哥)  
蕃薯餐包  
餐包(無餡)  
雞蛋吐司  
甜甜圈

### I2 糕點、餅乾類

ASTRA 餅干  
crown 巧克力派  
Monde Potato&cheese

- 八寶粥  
 八寶飯  
 千層派  
 小月餅(紅豆沙、蓮蓉豆沙)  
 小西點  
 小泡芙(巧克力、草莓)  
 小洋餅  
 小蛋糕  
 小饅頭(餅乾類零食)  
 不吃不可  
 什錦餅  
 太國捲(玉米口味)  
 太陽餅  
 孔雀香酥脆  
 巴比Q  
 方塊酥  
 月餅(紅豆沙、蛋黃紅豆沙)  
 月餅(鳳梨、蓮蓉)  
 水果餅  
 牛奶花生仁湯  
 牛舌餅  
 王黍叔  
 仙貝酥  
 冬筍餅  
 包子(綠豆沙)  
 卡里卡里(甜)  
 卡拉棒(橘子口味)  
 卡迪那法國私房菜  
 可口奶滋  
 可口美酥  
 可口棒  
 可口薄片  
 奶酥(有一套)  
 巧克力  
 巧克力棒  
 巧果  
 玉米食品玉米餅  
 地瓜酥、地瓜餅  
 竹筍餅
- 米果  
 羊羹(紅豆低糖)  
 老婆餅  
 夾心酥(奶油、巧克力檸檬、花生、草莓、檸檬)  
 夾心餅(木瓜、巧克力、杏仁、草莓、花生、椰子)  
 夾心餅乾(哈密瓜、鳳梨)  
 妞妞珍珠圓  
 沙琪瑪(海苔)  
 芋頭包子  
 芋頭餅  
 豆沙包  
 乖乖  
 乳酪餅  
 卷心餅(椰子)  
 咖哩球  
 奇福餅乾  
 旺仔雪餅、旺旺仙貝  
 法蘭酥  
 芝麻包  
 芝麻球餅乾  
 芝麻糕  
 花生仁湯  
 花生牛奶  
 花生包  
 花生豆餅乾  
 花生湯罐頭  
 花蓮芋  
 金牛角  
 金領結餅乾  
 金響餅  
 阿囉哈(森永)  
 青豆條(SNACK JACK牌)  
 冠寶卷心餅(原味起士)  
 南棗核桃糕  
 咬七下  
 哈密瓜酥  
 洋芋片(海苔、原味)
- 洋蔥圈  
 炸漿(過年拜拜用, 紅色)  
 珍珠奶茶  
 紅片糕  
 紅豆丸  
 紅豆餅  
 紅豆糕  
 紅豆餡餅  
 紅莓派  
 美式三明治(檸檬)  
 香脆魷魚餅  
 香酥抓餅  
 香蕉餅干  
 唐三鼠  
 宮廷西點  
 核桃糕  
 桂花糕  
 桃酥  
 泰國捲  
 浪味仙  
 消化餅乾  
 海苔魷魚餅  
 真魷味  
 脆笛酥  
 脆餅  
 草莓派  
 健康取向(義美)  
 捲心酥(巧克力、草莓)  
 捲心餅(巧克力、哈密瓜)  
 梅香糕  
 甜油飯(甜八寶飯)  
 甜納豆  
 甜筒皮  
 統一百事海鮮片  
 蛋捲  
 蛋酥  
 蛋黃酥  
 蛋黃薄片  
 蛋塔  
 蛋糕(lotte、冰淇淋、
- 海綿、草莓冰淇淋、起酥、高鈣乳酪、瑞士捲、葡萄、蜂蜜、鮮奶油、檸檬、雞蛋、布丁)  
 軟餅干  
 麥芽糖餅乾  
 麻花捲  
 麻酪(米粒、芝麻、花生)  
 麻薯(花生、綠豆沙、紅豆、椰子、鹹)  
 喜餅(蛋黃、麥芽、核桃紅豆沙)  
 單挑薯條  
 湯圓(花生、芝麻)  
 滋養口糧  
 無聊派辣仙貝  
 硬營養餅干  
 菜脯餅  
 酥片(巧克力)  
 酥餅(巧克力)  
 黑莓餡餅(雅樂思)  
 新港餡  
 椰子奶油香香果  
 椰子餅  
 椰汁西米露  
 椰酥  
 煎餅(杏仁、花生、芝麻)  
 葡萄派(可口)  
 話匣子  
 較油餅干  
 滿天星  
 綠豆沙糕餅  
 綠豆皇  
 綠豆湯  
 綠豆椪  
 綠豆餅  
 綠豆糕  
 翠果子  
 辣鹹泡芙  
 銅鑼燒(紅豆、冰淇淋巧克力)

餅乾(奶油、巧克力、花生、杏仁、鹹、高纖、葡萄、蔬菜、蛋黃、花生、玉米濃湯、芋頭、全麥)  
餅乾棒(固力果)  
鳳梨酥  
蓮蓉餅  
蔬菜圈  
薄餅(咖啡、蔥油)  
蝦味鮮  
豬耳朵(餅乾)  
糕餅  
蕃薯乾  
蕃薯酥  
錦花餅  
營養脆餅  
薄片(黑芝麻、檸檬)  
鮮酪餅  
檸檬派  
雞蛋捲(吉豐食品)  
雞蛋糕(紅豆)  
鬆餅(紅豆牛奶)  
寶卡卡  
蘇打(高纖、麥芽、雞汁、蔥、蘋果派、奶油、全麥)  
鹹味青豌豆  
鱈魚香絲  
纖維餅乾  
蠶豆酥  
鹽酥餅

### I3 糖果類

口香糖(Extra無糖、一般)  
大力果葡萄口味  
糖果(水果、牛奶、冬瓜、冬瓜露、可口可樂、鮮奶、奶油球、奶油椰子、巧克力牛奶、巧克力、杏仁、秀逗、沙士、

咖啡、苦茶、草莓、喜糖、象泥夾心、葡萄柚蘇打、楊桃、蓮藕、鳳梨、薄荷、薑)  
牛軋糖  
巧克力醬  
白力士巧克力(牛奶)  
白脫糖(椰子口味)  
吉事發葡萄巧克力粒曲奇即可吞  
花生巧克力  
花生酥、花生糖  
飛雪涼口含錠  
恐龍蛋(糖果)  
核桃巧克力  
貢糖  
曼陀珠(水果)  
彩色巧克力米  
情人糖  
軟糖(百香果、義美、草莓、水果、花生、松子、棗精)  
喉糖  
棒棒糖(布丁)  
棉花糖  
圓心糖  
瑞士糖  
曼陀珠

### I4 冰、飲料類

咖啡  
咖啡豆  
天山雪蓮七葉膽茶包  
天鶴茶  
水果茶  
牛蒡茶  
可口可樂、可樂  
可可亞  
奶茶(胚芽、茉莉、蜂蜜、芋香、薄荷)  
奶茶包、奶茶粉

奶精  
奶嘴冰  
玉米棒  
冰棒(三色、土豆仁、牛奶、百香果、西瓜、芋仔、芒果脆、咖啡、花生、紅豆、紅豆牛奶、脆皮巧克力、起司、梅子、情人果、草莓、鳳梨、椰仁、檸檬、綠豆、芋頭)  
多采多姿  
老虎牙子  
杏仁茶  
沙士  
汽水(檸檬、蘋果、橘子、葡萄、哈密瓜、百香果、冰淇淋)  
乳酸飲料  
咖啡(三合一)  
咖啡牛奶  
咖啡粉  
果茶小站  
果酸露  
花茶(茉莉)  
長白山醉酒包(麥飯石)  
阿華田  
青檸香茶  
思樂冰(7-11)  
洛神花茶  
紅茶(大麥、咖啡、檸檬、蘋果、桂花、純麥)  
美祿  
苦茶  
茉莉蜜茶  
風茹茶  
桂圓紅棗茶  
桔茶  
烏龍茶(無糖、低糖)  
茶包(紅茶、茉莉烏龍茶、茉莉綠茶、烏龍、香片、普洱茶、綠茶)  
茶葉(文山高山、包種茶、凍頂烏龍、烏龍、

烏龍茶梗、普洱)  
高點  
健康茶  
梅子粉  
梅子茶  
涼茶  
清冰  
清草茶  
蛋蜜汁  
雪泥冰、綿綿冰  
雪露  
麥茶  
減肥茶、減脂茶  
菊花茶  
奧力多  
椰子粉  
葡萄香檳(Funny)  
話茶  
運動飲料  
遂情茶  
綠豆清湯  
綠茶(低糖、茉莉、梅子)  
維他露P  
輕鬆小品  
酸梅冰  
彈珠汽水  
橘子冰  
橘子粉  
優酪飲料  
薄荷茶  
薑絲茶  
鮮奶茶  
檸檬C、檸檬茶  
藍莓茶  
蘋果西打  
蘋果茶  
鐵觀音  
纖維飲料  
欖仁葉茶

I5 經加工處理過之果汁

冬瓜、冬瓜露

多果汁

果汁(木瓜、水果牛奶、水蜜桃、百香果、芒果、奇異果、芭樂、青蘋果、柳丁鳳梨、柳橙、葡萄、蜂蜜葡萄柚、鳳梨、葡萄柚柳橙、綜合水果、蘋果、橘子)

果凍

果菜汁(紅蘿蔔、蜜果菜汁)

玫瑰果

挑惕蘋果汁

桂花酸梅

梅子汁

楊桃汁

奧雷特類胡蘿蔔素

椰子水、椰子汁

椰子乳

椰子露

椰奶

葡萄果凍飲料

酸梅汁

鳳梨罐頭汁

蓮藕汁

蓮藕茶

蕃茄汁

檸檬水、檸檬汁(蜂蜜)

檸檬椰果雙果汁(柳橙+百香)

蘆筍汁

I6 其他

小椰果

布丁(水果)

茶凍(水果、紅茶)

牛奶布丁粉

仙草蜜

杏仁派

杏仁豆腐

洋菜凍

高纖椰果

愛玉(檸檬)

葡萄愛玉果汁(綠波)

蜜思果

J 酒類

beck 黑麥啤酒

martell cognal medai

XO

二鍋頭

人參龜鹿藥酒(陽生)

人蔘酒

土龍酒

大陸桂州酒

五加皮酒

日本清酒

牛蒡酒

生啤酒

白葡萄酒

白蘭地

伏特加

竹葉青

米酒

米酒頭

玫瑰紅酒

花雕酒

虎骨酒

金線蓮酒

長春酒

青草酒

威士忌

紅葡萄酒

紅露酒

茅台酒

香檳酒

凍頂白蘭地

凍頂茶酒

海尼根

馬齒莧酒

高粱酒

參茸酒

啤酒

啤酒(美樂)

紹興酒

陳年紹興

鹿茸酒

黃酒

黑豆酒

黑啤酒(黑金剛)

黑麥啤酒(麥格)

葡萄酒

董公酒

福祿白蘭地

稻香酒

醉美人(雞尾酒)

養生酒

龍鳳酒

藥酒

糯米酒

K 調味料類K1 糖類

二砂糖、方糖

外食用糖

白糖、細沙糖

冰糖

果糖

花生麥芽糖

紅糖

麥芽糖

黑糖

葡萄糖

蜂蜜

糖水

糖粉

K2 鹽類

外食用鹽

低鈉鹽

代鹽

粗鹽

鹽

K3 醬油類

蔭油

水餃沾醬

醬油膏(一般、辣醬)

醬油(特級、鮮味、低鈉、甲等、蒜味、辣、薄鹽)

壺底油

蔭油膏

醬油露

K4 其他調味料

八角、八角粉

醉辣椒

大骨汁(品高調理系列)

小辣椒

中辣速食咖哩(工研益\*)

五木拉麵調味料

白醋(工研、五印、高粱)

烏醋(工研、五香)

五香胡椒粉

五香粉

生薑

肉桂粉

肉骨茶麵(調味包)

肉燥

沙茶醬

豆豉辣椒(岡山)

豆豉醬  
 豆瓣醬  
 味全瓜瓜湯汁  
 咖哩粉  
 咖哩湯汁  
 咖哩塊(佛蒙特牌)  
 咖哩醬  
 沾醬  
 油蔥酥  
 芝麻醬  
 花椒  
 芥菜醬  
 炸醬  
 紅辣椒  
 紅蔥酥  
 紅蔥頭  
 紅醋  
 紅糟  
 胡椒粉、胡椒粒、胡椒鹽  
 香菇精  
 柴魚粉  
 柴魚精  
 海苔醬  
 海鮮醬  
 烤肉醬  
 海苔醬  
 高湯(素食、原味)  
 味精(高鮮、健康天然、柴魚)  
 乾薑  
 清蒸汁  
 烹大師  
 甜辣醬  
 甜麵醬  
 白芝麻醬  
 魚精(鮮味劑)  
 魚露  
 麻醬  
 調味包(紫菜、蔬菜拉麵)

牛排醬(黑胡椒)  
 黑胡椒粒  
 黑胡椒醬  
 黑醋  
 義大利醬  
 滷汁、滷肉湯  
 蒜泥、蒜頭  
 辣豆瓣醬  
 辣椒粉  
 辣椒醬  
 酵母粉  
 豬肉膏湯  
 醋  
 醃辣椒  
 磨菇醬  
 糖醋醬  
 蕃茄醬  
 薑  
 薑母  
 薑汁  
 鮮知天然調味料  
 鮮知鮮味精  
 雞湯塊  
 雞精  
 鯖魚罐頭中的湯汁  
 糯米醋蠔油  
 酢醬

## L 其他類

### L1 速食麵

大油麵  
 中華麵  
 牛肉麵(沙茶、紅燒、香辣、原汁、原汁珍味、家傳洋菇、純汁、黑胡椒)  
 牛肉麵(香辣)  
 牛肉麵(麻辣、黑胡椒)  
 牛肉麵(蔥燒)

王子麵  
 冬粉(冬菜、冬菜鴨肉、素食鴨肉、)  
 台南擔仔麵  
 米粉(新竹肉燥、肉燥)  
 肉骨茶麵(素、一般)  
 肉燥麵(香菇、一般)  
 肉羹麵(香菇、一般)  
 來一客(川辣牛肉麵、肉燥菠菜麵、京燉肉骨麵、麻婆豆腐杯麵、精燉排骨麵、蔬菜牛肉麵、鮮蝦麵)  
 庚肉麵  
 披薩麵  
 杯麵(野菜、鮮蝦麵)  
 泡麵(蚵仔煎口味、東坡肉、薑母鴨)  
 阿Q桶麵(生猛海鮮、紅燒牛肉、香菇肉燥、麻婆豆腐、蒜香珍肉、蔥香排骨麵)  
 炸醬麵  
 科學麵  
 茄汁牛筋肉麵  
 海鮮總匯碗麵  
 烏龍麵  
 素食泡麵素魷魚羹  
 素食麵  
 素羹麵  
 排骨拉麵  
 排骨酥麵  
 排骨雞麵  
 排骨麵  
 統一麵  
 細麵(家傳香菇雞)  
 黑胡椒口味  
 炆肉麵  
 酢醬麵(素食)  
 媽媽麵  
 粳麵(素食)  
 榨菜肉絲麵  
 粿仔條

魷魚梗麵(素)  
 擔仔麵(泡麵)  
 龍捲條(大骨汁)  
 鮮蔬百匯素麵  
 鮮蝦麵  
 點心麵  
 雞絲麵(一般、麻油)  
 羹麵(沙茶花枝)  
 燻肉麵  
 麵條(茄汁牛肉)  
 麵線(當歸鴨、當歸)

## L2 三明治、漢堡類

三明治(火腿蛋、火腿肉鬆、火腿、肉鬆、肉鬆火腿蛋、肉鬆蛋、沙拉、培根蛋、總匯、鯖魚、豬肉)  
 土司(夾蛋)  
 小漢堡  
 比薩  
 吉事漢堡  
 肉餅  
 沙威瑪  
 披薩(鯖魚、素)  
 魚排堡、鱈魚堡  
 麥肋堡  
 麥香魚  
 麥香雞堡、雞香堡  
 漢堡(豬肉、加蛋)  
 滿福堡  
 餡餅(牛肉、玉米、豬肉)

## L3 包子、餃類

叉燒包  
 大亨堡  
 大燒包  
 小籠包  
 水晶餃

## 水煎包

水餃(牛肉、素食、高麗菜豬肉、豬肉韭菜、豬肉、雞肉、鹹)

包子(香菇素肉、香菇肉、竹筍鮮肉、竹筍、鮮肉、蕃薯竹筍)

肉圓

花枝、香菇餃

金瓜包

客家菜包

韭菜盒子

蛋餃

魚餃

湯圓(鮮肉)

菜包(鹹)

雲吞(鮮肉、菜肉)

新竹肉圓

煎包(高麗菜、素食)

煎餃

蝦餃

燒賣

燕餃

L4 湯類

大骨湯

大黃瓜清湯

不知名菜清湯

什錦濃湯

刈菜蕃薯清湯

火腿玉米濃湯(康寶)

火鍋清湯

牛肉清湯

牛雜湯

四神湯

玉米湯、玉米濃湯

排骨湯(白蘿蔔、竹筍、苦瓜、黃豆芽)

羊肉爐原汁

肉粳湯

味噌湯

阿Q雞汁排骨麵的湯

青菜清湯(掛菜心、冬瓜)

香菇雞蓉湯(康寶)

海鮮濃湯(康寶)

素食什錦湯

雞茸玉米濃湯

蛋花湯

通心麵湯(康寶)

魚湯(海魚、鯉魚、鱈魚)

魚翅羹

港式酸辣湯(康寶)

紫菜蛋花湯

紫菜湯

蛤仔清湯

粿湯

酸辣湯

豬血酸菜清湯

髮菜濃湯

蕃茄豆腐清湯

雞湯

L5 其它

三絲丸

不知名樹根

手捲

水晶餃餡

水潤餅

仙草乾

奶汁可樂餅(味之素)

瓜仔肉

肉捲

艾草

佛跳牆

咖哩調理包(雞肉、牛肉、豬肉)

狗尾苔

青燕茶(承燕)

春捲

珍珠丸

珍珠冷凍干貝酥

紅燒牛腩

苦瓜盅

香酥魚捲

香酥蝦餅

香菇丸

桑葉乾

素瓜子肉

素春捲

素食苦瓜盅

排骨酥

蚵仔爹

蚵仔煎

蚵捲

蛋餅

魚卵捲

麻婆豆腐

筍絲焢肉(味王)

絞肉蒸蛋

菜丸

菜捲

菜脯蛋

福州丸

蝦捲

儒齋大團圓火鍋料

橘子皮

燕丸

螃蟹草

覆盆子

雙蛋蛋餅

雞捲

艾食

