均衡飲食的意義

每日由飲食中獲得足夠量的身體所需每種營養素，且吃入與消耗的熱量達到平衡，就是「均衡營養」，這是維持健康的基礎。

六大類食物中的每類食物提供不同的營養素，每類食物都要吃到建議量，才能達到均衡。而每大類食物中，則宜有多樣化的選擇，力求變化。飲食搭配，應參考每日飲食指南建議，依照個人年齡、性別和活動強度，找出合適的熱量需求及建議份數，均衡攝取六大類食物，才能得到均衡的營養，維持健康。

查出自己的熱量需求

性別	年齡	熱量需求(大卡) 生活活動強度 低	稍低	適度	高	身高(公分)	體重(公斤)
男	19-30	1850	2150	2400	2700	171	64
	31-50	1800	2100	2400	2650	170	64
	51-70	1700	1950	2250	2500	165	60
	71+	1650	1900	2150		163	58
女	19-30	1500	1700	1950	2150	159	55
	31-50	1450	1650	1900	2100	157	54
	51-70	1400	1600	1800	2000	153	52
	71+	1300	1500	1700		150	50

*以94～97年國民營養健康狀況變遷調查之體位資料，利用第五十百分位身高分別計算身體質量指數(BMI)=22時的體重，再依照不同活動強度計算熱量需求。

營養科服務項目

- **營養諮詢：**
  1. 一般飲食保健諮詢
  2. 生命期營養指導
     （孕哺乳期、嬰幼兒期、學童期、青春期、老年期）
- **住院及門診患者之營養諮詢及衛教**
  （如糖尿病、腎臟病、腫瘤、高血壓等）
- **減重與增重**
- **社區營養知識宣導**

中山醫學大學附設醫院
Chung Shan Medical University Hospital

大慶院區
院址：台中市南區建國北路一段110號
電話：04-2473-9595分機20333

中興分院
院址：台中市南區復興路二段11號
電話：04-22621652分機71317

2026年11月 四版 | 中山醫學大學附設醫院 營養科 關心您

中山醫學大學附設醫院
Chung Shan Medical University Hospital



均衡飲食



依熱量需求查出自己的六大類飲食建議

	1200大卡	1500大卡	1800大卡	2000大卡	2200大卡	2500大卡	2700大卡
全穀雜糧類(碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀雜糧類(未精製*)(碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀雜糧類(其他*)(碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆魚蛋肉類(份)	3	4	5	6	6	7	8
乳品類(杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類(份)	3	3	3	4	4	5	5
水果類(份)	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子類(份)	4	4	5	6	6	7	8
油脂類(茶匙)	3	3	4	5	5	6	7
堅果種子(份)	1	1	1	1	1	1	1

*「未精製」主食品，如糙米飯、全麥食品、燕麥、玉米、甘薯等，請依據「六大類食物簡介」。
*「其他」指白米飯、白麵條、白麵包、饅頭等，這部分全部換成「未精製」更好。

六大類食物簡介

全穀雜糧類
為飲食中之主食，例如：糙米飯、紫米飯、胚芽米飯、全麥麵包、全麥麵、燕麥、蕎麥、玉米、糙薏仁、小米、紅藜(藜麥)、甘藷、馬鈴薯、芋頭、南瓜、山藥、蓮藕、紅豆、綠豆、花豆、蠶豆、皇帝豆、栗子、蓮子、菱角等等。

豆魚蛋肉類
提供飲食蛋白質，如：黃豆及其製品、毛豆、魚類與海鮮、蛋類、禽類、畜肉類等。

乳品類
牛羊乳汁製品，如：鮮乳、保久乳、奶粉、優酪乳、優格 、各式乳酪(起司)等。

蔬菜類
包括：葉菜類、花菜類、根菜類、果菜類、豆菜類、菇類 、海菜類等。

水果類
各種新鮮水果。

油脂與堅果種子類
各種烹調用油、抹醬(花生醬、美乃滋、沙拉醬、芝麻醬) 、沙茶醬、花生、瓜子、葵瓜子、芝麻、腰果、杏仁 、核桃、夏威夷豆、酪梨等。

六大類食物代換份量

水果類：可提供維生素、礦物質與纖維



水果類一份
(1份為切塊水果大約半碗~1碗)

可食重量估計約等於100公克(80~120公克)
＝香蕉(大)半根70公克
＝榴槤45公克

全穀雜糧類：主要提供醣類和部分蛋白質



全穀雜糧類1碗
(碗為一般家用飯碗、重量為可食重量)

＝糙米飯1碗 或 雜糧飯1碗 或 米飯1碗
＝熟麵條2碗 或 小米稀飯2碗 或 燕麥粥2碗
＝米、大麥、小麥、蕎麥、燕麥、麥粉、麥片80公克
＝中型芋頭4/5個(220公克) 或 小蕃薯2個(220公克)
＝玉米2又1/3根(340公克) 或 馬鈴薯2個(360公克)
＝全麥饅頭1又1/3個(120公克) 或 全麥吐司2片(120公克)

蔬菜類：各種蔬菜主要提供給維生素、礦物質與纖維



蔬菜類1份
(1份為可食部分生重約100公克)

＝生菜沙拉(不含醬料) 100公克
＝煮熟後相當於直徑15公分盤1碟 或 約大半碗
＝收縮率較高的蔬菜如莧菜、地瓜葉等，煮熟後約佔半碗
＝收縮率較低的蔬菜如芥蘭菜、青花菜等，煮熟後約佔2/3碗

油脂與堅果種子類：可提供脂肪



油脂與堅果種子類1份
(重量為可食重量)

＝芥花油、沙拉油等各種烹調用油1茶匙(5公克)
＝杏仁果、核桃仁(7公克) 或 開心果、南瓜子、葵花子、黑(白)芝麻、腰果(10公克) 或 各式花生仁(13公克) 或 瓜子(15公克)
＝沙拉醬2茶匙(10公克)或蛋黃醬1茶匙(8公克)

豆魚蛋肉類：含豐富蛋白質



豆魚蛋肉類1份
(重量為可食部分生重)

＝黃豆(20公克) 或 毛豆(50公克) 或 黑豆(25公克)
＝無糖豆漿1杯(190ml)
＝傳統豆腐3格(80公克)或嫩豆腐半盒(140公克)
或小方豆干1又1/4片(40公克)或豆包(濕)1片(30公克)
＝魚(35公克) 或 蝦仁(50公克)
＝牡蠣(65公克) 或 文蛤(160公克) 或 白海參(100公克)
＝去皮雞胸肉(30公克) 或 鴨肉、豬小里肌肉、羊肉、牛腱(35公克)
＝雞蛋1個

乳品類：含豐富的鈣質及蛋白質



乳品類1杯
(1杯=240毫升全脂、脫脂或低脂奶=1份)

＝鮮奶、保久奶、優酪乳1杯(240毫升)
＝全脂奶粉4湯匙(30公克)
＝低脂奶粉3湯匙(25公克)
＝脫脂奶粉2.5湯匙(20公克)
＝乳酪(起司)2片(45公克)
＝優格210公克