

外食族蔬果地圖

國泰綜合醫院 營養組編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 市售食物蔬菜來源與份量

對外食族來說攝取足夠的蔬菜水果並非難事，下列為常見取得蔬果的場所及份量，民眾可依每日三蔬二果的原則來選擇。

■ 自助餐、便當

- ◆ 市售便當搭配的蔬菜量稍嫌不足，建議額外加選青菜的菜色，例如：葉菜類（地瓜葉、A菜）、瓜類（冬瓜、苦瓜、絲瓜...），菇類（香菇、木耳）等。
- ◆ 外食的炒青菜，油脂含量偏高，可過開水、瀝乾湯汁、或搭配低油烹調肉類，降低油脂攝取量。
- ◆ 每餐盡量選擇2種以上青菜，份量約1-2湯杓，符合食物的多樣化，及一日三份蔬菜原則。
- ◆ 份量圖示：

1大湯杓青菜

約80-100 克(0.8-1 份蔬菜)



■小吃店、麵店

- ◆麵食的青菜含量不足，可另外點一份青菜增加均衡度，例如：燙青菜、涼拌小黃瓜、涼拌海帶絲、滷海帶、涼筍、薑絲木耳、茄子、蘿蔔湯...等。
- ◆燙青菜的滷肉汁，可用醬油膏替代，以減少飽和脂肪攝取。
- ◆小吃店、麵店常見蔬菜份量表：



19×11cm

燙青菜 210 克 (蔬菜 2.1 份)



直徑 15cm

滷海帶 95 克 (蔬菜 1 份)



四季豆 65 克 (蔬菜 0.6 份)



涼筍 130 克 (蔬菜 1.3 份)



炒筍絲145克
(蔬菜1.5份)



涼拌小黃瓜130克
(蔬菜1.3份)

■便利商店

- ◆便利商店的現成生菜沙拉、蔬菜關東煮，可做為
外食族選購蔬菜的來源。
- ◆生菜沙拉醬汁，以日式和風醬油脂含量較少，千
島沙拉醬油脂含量高，建議減半使用。
- ◆消費者選購時，需注意保存期限。
- ◆便利商店常見的蔬菜份量表：



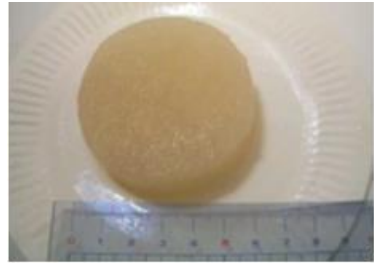
直徑 15cm×高 5cm
凱薩沙拉 65 克
(蔬菜 0.6 份)



10×10×6 cm
海藻沙拉 75 克
(蔬菜 0.7 份)



關東煮杏鮑菇30克
(蔬菜0.3份)



關東煮蘿蔔30克
(蔬菜0.3份)



關東煮筴白筍40克
(蔬菜0.4份)



關東煮昆布捲30克
(蔬菜0.3份)

■ 日本料理店

日本料理店中手捲、和風沙拉、涼拌海藻都是蔬菜良好的來源。



蘆筍手捲40克（蔬菜0.4份）



秋葵60克（蔬菜0.6份）



涼拌海藻50克（蔬菜0.5份）



青花菜85克（蔬菜0.85份）

■ 市售食物水果來源與份量

- 水果店、便利商店的盒裝水果，方便外食族食用。
- 水果盒規格不同，水果的份量也不同，建議一日攝取2份水果，種類的選擇也以多樣化為原則。



13×8×2.5 cm

水果 1 份



10×10×6 cm (底 7×7)

水果 1.1 份



15×9.5×2.5 cm

水果 1.2 份



13×8×2.5 cm

水果 2.7 份







19×11.5×3 cm

水果 2.5 份



15×10×3.5 cm

黑珍珠蓮霧實重 170g
(1 份)

 <p>15×10×3.5 cm 泰國芭樂實重290g(1.9份)</p>	 <p>15×10×3.5 cm 杏水梨實重145g (1份)</p>
 <p>15×10×3.5 cm 木瓜實重180g (1.5份)</p>	 <p>15×10×3.5 cm 楊桃實重170g((1份)</p>

■ 常見水果的份量表

名稱	一份份量	名稱	一份份量
● 蓮霧 (中)	180g	● 櫻桃	85g (9個)
● 草莓 (小)	170g (16個)	● 聖女番茄	175g (23個)
● 蘋果 (小)	130g	● 紅西瓜	250g
● 棗子	140g	● 酪梨	135g
● 泰國芭樂	160g	● 土芭樂	155g
● 奇異果	125g	● 柳丁	170g

名稱	一份份量	名稱	一份份量
●榴槤	35g	●香吉士	135g
●哈密瓜	225g	●小玉西瓜	320g
●柑橘	190g	●愛文芒果	225g
●百香果	190g (2個)	●鳳梨	130g
●木瓜	190g	●楊桃	180g
●新疆哈密瓜	290g	●葡萄柚	250g
●美濃瓜	245g	●水蜜桃	150g
●白柚	165g	●香蕉	95g
●杏水梨	200g	●荔枝	185g
●山竹	420g (5個)	●龍眼	130g (13個)
●葡萄	130g (13個)		
●深綠色蔬果	●紅色蔬果	●白色蔬果	
●黑紫色蔬果	●黃色蔬果		

若想進一步了解個別化飲食衛教，請諮詢營養師。

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 1681

內湖國泰診所 (02)87972121 轉 712

新竹國泰綜合醫院 (03) 5278999 轉 2250

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 8822

☺ 國泰綜合醫院 營養組 關心您 ☺

A2400.304.2021.01二修

2023.01審閱