

## 臺北醫學大學附設醫院營養室飲食計畫表

姓名 \_\_\_\_\_ 性別 \_\_\_\_\_ 年齡 \_\_\_\_\_ 歲 身高 \_\_\_\_\_ 公分  
 目前體重 \_\_\_\_\_ 公斤 理想體重 \_\_\_\_\_ 公斤 合理體重 \_\_\_\_\_ 公斤  
 飲食計畫：熱量 \_\_\_\_\_ 大卡 蛋白質 \_\_\_\_\_ 公克 脂肪 \_\_\_\_\_ 公克  
 醣類 \_\_\_\_\_ 公克 其他 \_\_\_\_\_

早餐	1. _____ 脂奶粉 _____ 份 ( _____ 脂奶粉 _____ 湯匙、 _____ 脂鮮奶 _____ 毫升) 2. 主食類 _____ 份，如：稀飯 _____ 碗 (或饅頭 _____ 個、吐司 _____ 片、或 _____) 3. 肉類 _____ 份 (蛋 _____ 個、或肉 (魚) 鬆 _____ 湯匙) 4. 豆製品 _____ 份，如：豆腐 _____ 塊 (或清豆漿 _____ CC) 5. 蔬菜類 _____ 份 6. 植物油 _____ 茶匙
早點	1. _____ 脂奶粉 _____ 份 ( _____ 脂奶粉 _____ 湯匙、 _____ 脂鮮奶 _____ 毫升) 2. 主食類 _____ 份，如：蘇打餅乾 _____ 片 (或 _____) 3. 肉類 _____ 份或豆製品 _____ 份 4. 水果類 _____ 份
午餐	1. 主食類 _____ 份，如：乾飯 _____ 碗 (或稀飯 _____ 碗、麵條 _____ 碗、饅頭 _____ 個、麵包 _____ 片) 2. 肉類 _____ 份 (雞、鴨、魚、蝦、豬、牛肉、羊肉等皆可) 3. 豆製品 _____ 份，如：豆腐 _____ 塊 (或豆干 _____ 片、素雞 _____ 條) 4. 水果類 _____ 份，如：柳丁 _____ 個 (或蕃石榴 _____ 個、葡萄 _____ 粒) 5. 蔬菜類 _____ 份 6. 植物油 _____ 茶匙
午點	1. _____ 脂奶粉 _____ 份 ( _____ 脂奶粉 _____ 湯匙、 _____ 脂鮮奶 _____ 毫升) 2. 主食類 _____ 份，如：蘇打餅乾 _____ 片 (或 _____) 3. 肉類 _____ 份或豆製品 _____ 份 4. 水果類 _____ 份
晚餐	1. 主食類 _____ 份，如：乾飯 _____ 碗 (或 _____) 2. 肉類 _____ 份 (雞、鴨、魚、蝦、豬、牛肉、羊肉等皆可) 3. 豆製品 _____ 份，如：豆腐 _____ 塊 (或豆干 _____ 片、素雞 _____ 條) 4. 水果類 _____ 份，如：西瓜 _____ 個 (或蓮霧 _____ 個、荔枝 _____ 粒) 5. 蔬菜類 _____ 份 6. 植物油 _____ 茶匙
晚點	1. _____ 脂奶粉 _____ 份 ( _____ 脂奶粉 _____ 湯匙、 _____ 脂鮮奶 _____ 毫升) 2. 主食類 _____ 份，如：蘇打餅乾 _____ 片 (或 _____) 3. 肉類 _____ 份或豆製品 _____ 份

營養師： \_\_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_\_