

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

- 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 3002
- 制訂單位/日期：營養室/114.03.01

本單僅供參考，實際治療以營養師建議為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮