

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

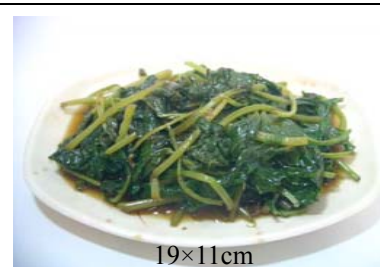
1. 市售便當搭配的蔬菜量稍嫌不足，建議額外加選青菜的菜色，例如：葉菜類(地瓜葉、A菜)、瓜類(冬瓜、苦瓜、絲瓜...)，菇類(香菇、木耳)等。
2. 外食的炒青菜，油脂含量偏高，可過一下開水、瀝乾湯汁、或搭配低油烹調肉類，降低油脂攝取量。
3. 每餐盡量選擇 2 種以上青菜，份量約 1-2 湯杓，符合食物的多樣化，及一日三份蔬菜原則
4. 份量圖示：



1 大湯杓青菜
約 80-100 克(0.8-1 份蔬菜)

■ 小吃店、麵店





1. 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、泡菜、蘿蔔湯...等
2. 燙青菜的滷肉汁，可用醬油膏替代，以減少飽和脂肪攝取
3. 小吃店、麵店常見蔬菜份量表



燙青菜 210 克(蔬菜 2.1 份)









滷海帶 95 克(蔬菜 1 份)

	
涼筍 130 克(蔬菜 1.3 份)	涼拌小黃瓜 130 克(蔬菜 1.3 份)
	
四季豆 65 克(蔬菜 0.6 份)	炒筍絲 145 克(蔬菜 1.5 份)





■ 便利商店

1. 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。
2. 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。
3. 消費者選購時，需注意保存期限。
4. 便利商店常見的蔬菜份量表：

 直徑 15cm×高 5cm	 10×10×6 cm
凱薩沙拉 65 克(蔬菜 0.6 份)	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

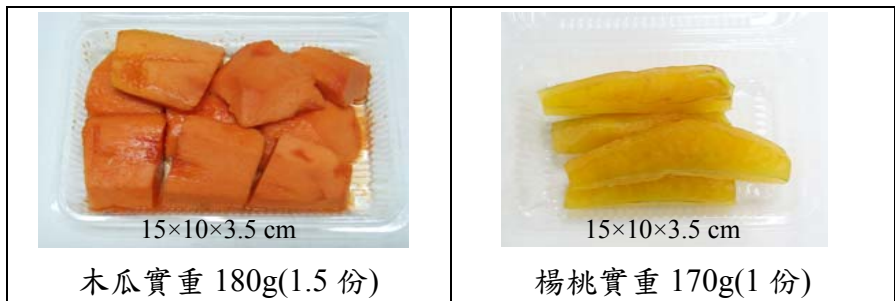
日本料理店中手捲、和風沙拉、涼拌海藻都是蔬菜
良好的來源。

	
芦筍手捲 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

1. 水果店、便利商店的盒裝水果，方便外食族食用。
2. 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)
	
15×10×3.5 cm 泰國芭樂實重 290g(1.9 份)	15×10×3.5 cm 杏水梨實重 145g(1 份)



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)	116g	● 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
● 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

名稱	一份份量	名稱	一份份量
● 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			

為了您的健康，請先把握以上飲食原則，
若有任何疑問，請洽詢

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 😊