

# 外食飲食原則

- ★多選全穀類、糙米飯等
- ★多選擇新鮮蔬果
- ★多選擇清蒸、滷、煮、燉、烤、涮；少選炸、爆、焗、煎、炒
- ★去掉肥油與皮
- ★減少選擇糖醋、蜜汁及勾芡類的食物
- ★減少高熱量或高鈉量的調味醬料
- ★避免選用加工、醃製或煙燻食物
- ★避免用滷汁拌飯或麵
- ★以白開水代替甜的飲料
- ★每餐定時定量，均衡攝取各類食物



## 西式餐點篇

選擇含油脂較少的清湯，

避免濃湯或酥皮濃湯

選擇全麥製品，減少焗烤餐點，

並確認醣類份數

建議選擇烤的魚、海產和雞肉類食物，

同時注意攝取份數

沙拉選擇義大利式沙拉醬，

或沙拉醬另外擺放

飲料選擇熱茶或熱咖啡，

並以低脂奶替代奶精

注意精緻糖類的添加



**一般市售手搖飲之含糖量(以700ml為例)**

微糖(3分糖)	約20g (80大卡)
半糖(5分糖)	約35g (140大卡)
少糖(7分糖)	約50g (200大卡)
全糖	約70g (280大卡)



# 火鍋篇

多選用新鮮肉類、魚類、海鮮及各類蔬菜

選用低脂肉類，少用加工製品

用清湯替代高湯，喝湯時，將上層浮油撈出，  
並減少喝湯

適量使用調味料，避免使用沙茶醬



# 速食篇

可選用烤的漢堡，避免沙拉醬的使用

選用炸雞時，應去皮（避免選用雞塊）

避免奶昔、蘋果派、聖代、可樂等，

可吃生菜沙拉以及喝黑咖啡或零卡可樂

不宜食用薯條，但可吃去除奶油的烤洋芋



炸雞腿堡



紐奧良烤雞腿堡



嫩煎雞腿堡



紙包雞



咔啦脆雞



麥克雞塊



三軍總醫院新陳代謝科  
衛教中心 營養部 關心您  
諮詢電話：02-8792 7184