

第四節 2011 台灣高中生 24 小時飲食回憶記錄營養素結果

2011 台灣高中生調查完成 24 小時飲食回憶記錄共有 1274 人，男生 633 人、女生 641 人，其每人每天營養素攝取狀況列於表 4.1。另外本次調查執行期間，同時也收集各地飲食食譜，應用於調味料計算與補入，每道菜餚依據訪問需要，在各地區層不同地點進行訪問與秤重收集，同一道菜餚可能不只收集一次，本次調查共收得 1413 筆外食食譜，可分類為 578 道菜餚，詳細菜餚列於附件 4.0。

4.1 熱量與三大營養素

熱量：台灣高中男生每天平均攝取熱量為 2752 大卡，女生平均攝取熱量為 2043 大卡，各佔 16-18 歲適度活動量之國人膳食營養素參考攝取量 (DRIs) 之 95% 與 91%。

蛋白質：台灣高中男生每日蛋白質攝取量平均為 104.9 克，女生平均為 75.1 克，分別為 DRIs 的 140% 與 136%。

脂肪：在脂肪的平均攝取量上，台灣高中男生每日攝取 100.1 克，高中女生每日攝取 76.4 克，其中多元不飽和脂肪酸/單元不飽和脂肪酸/飽和脂肪酸之比值，在男生與女生皆為 0.9/1/1。

醣類：台灣高中男生每日平均攝取醣類 359.1 克，女生平均攝取醣類 267.4 克。

三大營養素佔熱量百分比：台灣高中男生蛋白質攝取量佔總熱量 15.2%、脂肪佔 32.7%、醣類佔 52.1%。女生則為蛋白質 14.6%、脂肪 33.4%、醣類 52%。

4.2 礦物質

鈣：台灣高中男生每天平均攝取鈣為 561 毫克，女生平均攝取鈣為 447 毫克，僅佔 DRIs 之 47% 與 37%

磷：台灣高中男生每日磷攝取量平均為 1459 毫克，女生平均為 1084 毫克，分別為為 DRIs 的 146% 與 108%。

鐵：台灣高中男生平均每日攝取鐵 20 毫克，女生平均攝取 15.3 毫克，分別佔 DRIs 的 133% 與 102%。

鎂：在鎂的每日平均攝取量上，台灣高中男生為 291 毫克，女生為 218 毫克，與 DRIs 建議每日攝取量相比，男生只達 DRIs 的 75%，女生只達 66%。

鋅：台灣高中男生每天平均攝取鋅為 13.9 毫克，女生平均攝取鋅為 9.5 毫克，各佔 DRIs 的 93% 與 79%。

鈉：台灣高中男生每日攝取量是 4962 毫克，相當於 12.4 克的鹽，女生是 3879 毫克，相當於 9.7 克的鹽。

鉀：在鉀的平均攝取量上，台灣高中男生為 2622 毫克，女生為 2019 毫克。以此次高中男生平均攝取熱量 2752 大卡，女生 2043 大卡代入得舒飲食建議，求出符合得舒飲食的鉀建議攝取量，男生應為 5369 毫克，女生 4613 毫克，則此次調查高中男生攝取鉀量僅達建議量的 48.8%，女生僅達 43.8%。

4.3 維生素

維生素 A 效力：台灣高中男生每天平均攝取維生素 A 效力為 929 微克，女生平均攝取維生素 A 效力為 529 微克，各佔 16-18 歲適度活動量之國人膳食營養素參考攝取量（DRIs）之 133% 與 106%。

維生素 D：台灣高中男生平均每日攝取維生素 D 5.3 微克，女生平均攝取 4.3 微克，分別佔 DRIs 的 106% 與 86%。

維生素 E 效力：台灣高中男生平均每日攝取維生素 E 效力 9.9 毫克，女生平均攝取 8.1 毫克，分別佔 DRIs 的 76% 與 62%。

維生素 C：在維生素 C 的每日平均攝取量上，台灣高中男生為 116.5 毫克，女生為 114.4 毫克，與 DRIs 建議每日攝取量 100 毫克相比，男生達 DRIs 的 117%，女生達 114%。

維生素 B1：台灣高中男生每天平均攝取維生素 B1 為 1.7 毫克，女生平均攝取維生素 B1 為 1.2 毫克，各佔 DRIs 之 120% 與 108%。

維生素 B2：台灣高中男生每日攝取量是 1.6 毫克，女生是 1.2 毫克，皆為 DRIs 的 102%。

菸鹼酸：在菸鹼酸的平均攝取量上，高中男女生攝取量皆高於建議量，男生為 24.9 毫克、佔 DRIs 的 138%，女生為 18.3 毫克，佔 DRIs 的 122%。

維生素 B6：高中男生的維生素 B6 平均攝取量為 2.1 毫克，女生為 1.5 毫克，各佔 DRIs 的 142% 與 114%。

維生素 B12：在維生素 B12 的攝取量部分，全台灣男生平均每日攝取 5.8 微克，佔 DRIs 的 240%，女生平均每日攝取 4.2 微克，佔 DRIs 的 176%。

4.4 膽固醇與膳食纖維

膽固醇：台灣高中男生平均每日攝取膽固醇 500 毫克，女生平均攝取 373 毫克。以每日建議量 300 毫克為標準，男生攝取量為建議量的 167%，女生為建議量的 124%。

膳食纖維：在膳食纖維的平均攝取量上，台灣高中男生為 13.8 克，女生為 12.6 克。而衛生署建議每日膳食纖維攝取量應達 20-30 克。

表 4.1 台灣高中學童各性別每人每天營養素攝取狀況 (續下表)

	男生, 人數=633					女生, 人數=641				
	平均值	標準誤	佔熱量(%)	DRIs*	DRIs(%)	平均值	標準誤	佔熱量(%)	DRIs	DRIs(%)
卡路里(kcal)	2752	77		2900	95%	2043	49		2250	91%
蛋白質(g)	104.9	2.8	15.2%	75	140%	75.1	1.7	14.6%	55	136%
脂肪(g)	100.1	3.6	32.7%			76.4	2.2	33.4%		
醣類(g)	359.1	9.6	52.1%			267.4	6.9	52.0%		
鈣(mg)	561	24		1200	47%	447	17		1200	37%
磷(mg)	1459	39		1000	146%	1084	27		1000	108%
鐵(mg)	20.0	0.6		15	133%	15.3	0.4		15	102%
鎂(mg)	291	9		390	75%	218	5		330	66%
鋅(mg)	13.9	0.4		15	93%	9.5	0.2		12	79%
鈉(mg)	4962	135				3879	141			
鉀(mg)	2622	71				2019	61			

*16-18 歲適度活動量之國人膳食營養素參考攝取量修訂版第七版

表 4.1 台灣高中學童各性別每人每天營養素攝取狀況 (續上表)

	男生, 人數=633				女生, 人數=641			
	平均值	標準誤	DRI _s *	DRI _s (%)	平均值	標準誤	DRI _s	DRI _s (%)
維生素 A 效力(RE)(μg)	929	125	700	133%	529	25	500	106%
維生素 D(μg)	5.3	0.2	5	106%	4.3	0.3	5	86%
維生素 E 效力(TE)(mg)	9.9	0.3	13	76%	8.1	0.4	13	62%
維生素 C(mg)	116.5	5.3	100	117%	114.4	5.3	100	114%
維生素 B1(mg)	1.7	0.04	1.4	120%	1.2	0.04	1.1	108%
維生素 B2(mg)	1.6	0.1	1.6	102%	1.2	0.1	1.2	102%
菸鹼酸(mg)	24.9	0.9	18	138%	18.3	0.7	15	122%
維生素 B6(mg)	2.1	0.1	1.5	142%	1.5	0.1	1.3	114%
維生素 B12(μg)	5.8	0.5	2.4	240%	4.2	0.3	2.4	176%
膳食纖維(g)	13.8	0.6			12.6	0.5		
膽固醇(mg)	500	15			373	16		
多元不飽和脂肪酸(g)	30.1	1.1			23.3	0.8		
單元不飽和脂肪酸(g)	35.3	1.3			26.4	0.8		
飽和脂肪酸(g)	34.3	1.2			26.4	0.8		
P/M/S	0.9/1/1				0.9/1/1			

*16-18 歲適度活動量之國人膳食營養素參考攝取量修訂版第七版

附件 4.0

24 小時飲食回憶法已收集之外食食譜詳細清單：

紫米飯(混白米)	旗魚/紅燒
海苔壽司	鱈魚/炒
海苔飯捲	糖醋魚
飯糰	喜相逢；柳葉魚 /炸
香腸飯糰	旗魚片 /炸
麵線糊	黃魚 /糖醋
油飯	黃魚 /紅燒
香菇麵筋	沙魚/炒
潤餅捲	鱸魚 /煎
生菜沙拉潤餅捲	鱸魚 /紅燒
巧克力飲料	鱈魚 /煎
蒸蛋	魷魚/(裹粉)炸
三色蛋 /蒸	花枝丸 /炸
茶葉蛋	花枝排 /炸
全糖咖啡牛奶	涼拌干絲
現打木瓜牛奶；木瓜調味奶	甜不辣 /炸
現打香蕉牛奶	甜不辣 /水煮
甜豆漿	醬燒甜不辣
5 分糖檸檬汁	培根焗烤飯
全糖現打西瓜汁	培根起士鱈魚排
(7 分糖)低糖現打西瓜汁；少糖現打西瓜汁	魚漿 /炸
(5 分糖)半糖現打西瓜汁	蝦片炒章魚丸
(3 分糖)微糖現打西瓜汁	牡蠣；蚵 /炸
煎蛋土司	草蝦 /水燙
花生醬土司	蝦排 /炸
水餃 /水煮	荷包蛋；雞蛋 /煎
火腿蛋三明治；火腿蛋土司	雞蛋 /滷
炒麵麵包	雞蛋 /蒸
鮭魚三明治；鮭魚土司	筍乾滷卜菜
鮭魚蛋土司	竹筍 /炒
沙拉三明治；沙拉土司	筍乾 /蒜炒
總匯三明治；總匯土司	馬鈴薯沙拉
豬肉蛋漢堡	碧瓜百頁
肉鬆三明治；肉鬆土司	大黃瓜燴魚丸
豬肉三明治；豬肉土司(豬肉：煎)	大黃瓜；胡瓜；刺瓜 /蒜炒

卡啦雞蛋三明治	大黃瓜；胡瓜；刺瓜 /薑炒
豬肉蛋土司/三明治(豬肉：煎)	小黃瓜 /醃製
肉鬆火腿香雞塊三明治	開陽瓠瓜
起司肉鬆蛋土司	蒲瓜(瓠瓜；蒲仔) /蒜炒
培根蛋土司	扁蒲/薑炒
巧克力乳酪土司	冬瓜炒涼薯
奶油厚片土司	冬瓜 /蒜炒
火腿起司三明治	冬瓜 /薑炒
熱狗蛋土司	冬瓜滷豆腐
少糖紅茶拿鐵	絲瓜 /炒
全糖紅茶	玉米炒海帶
(7分糖)低糖紅茶；少糖紅茶	玉米炒馬鈴薯
(5分糖)半糖紅茶	佛跳牆
(3分糖)微糖紅茶	白蘿蔔；菜頭 /滷
全糖檸檬紅茶	白蘿蔔；菜頭 /炒
(7分糖)低糖檸檬紅茶；少糖檸檬紅茶	白蘿蔔；菜頭 /蒜炒
(5分糖)半糖檸檬紅茶	紅蘿蔔燴玉米
(3分糖)微糖檸檬紅茶	白蘿蔔滷豆輪
(5分糖)半糖綠茶	大白菜炒竹筍
全糖綠茶	紅蘿蔔炒蛋
(3分糖)微糖綠茶	洋蔥三色豆/紅燒
全糖珍珠烏龍綠	高麗菜炒黑木耳
珍珠烏龍綠/少糖	黑木耳炒紅蘿蔔
珍珠烏龍綠/半糖	芥蘭菜 /炒
珍珠烏龍綠/微糖	芥蘭菜 /蒜炒
全糖梅子綠茶	大陸妹/水燙
(7分糖)低糖梅子綠茶；少糖梅子綠茶	洋蔥炒甜不辣
(5分糖)半糖梅子綠茶	奶油燴洋蔥
(3分糖)微糖梅子綠茶	蕃薯；地瓜(裹粉) /炸
紫蘇梅汁(沒加果糖)	南瓜/炸
(7分糖)低糖綠茶；少糖綠茶	馬鈴薯薯條 /炸
冬瓜茶	蕃薯薯條；地瓜薯條 /炸
梅子可樂	茄子 /炒
仙草湯	海茸 /蒜炒
愛玉甜湯	海茸 /薑炒
全糖檸檬愛玉	海帶 /滷
(7分糖)低糖檸檬愛玉；少糖檸檬愛玉	沙茶海帶根

(5分糖)半糖檸檬愛玉	海帶 /蒜炒
(3分糖)微糖檸檬愛玉	海帶芽炒香菇
檸檬愛玉	涼拌海芽素肉絲
(5分糖)半糖烏龍茶	雪裡紅炒豆乾
全糖烏龍綠茶	螞蟻上樹 /炒
全糖多多綠茶	薑絲炒麵腸
(7分糖)低糖多多綠茶；少糖多多綠茶	烤麩/滷
(5分糖)半糖多多綠茶	芋頭/燴
(3分糖)微糖多多綠茶	咖哩馬鈴薯
無糖多多綠茶	糖醋馬鈴薯
半糖烏龍綠茶	滷豆腐竹筍蛋
微糖烏龍綠茶	四季豆 /炒
(7分糖)低糖烏龍綠茶；少糖烏龍綠茶	四季豆(不裹粉) /炸
全糖珍珠奶茶	四季豆 /蒜炒
(7分糖)低糖珍珠奶茶；少糖珍珠奶茶	菜豆；長豆 /蒜炒
(5分糖)半糖珍珠奶茶	茄汁豆腐
(3分糖)微糖珍珠奶茶	油豆腐/紅燒
無糖珍珠奶茶	百頁豆腐/滷
全糖奶茶	百頁豆腐/炸
無糖奶茶	油豆腐/燴
少糖鮮奶茶	麻婆豆腐
(5分糖)半糖奶茶	茄汁蕃茄豆腐
微糖鮮奶茶	素甜不辣/糖醋
麥茶	蔬菜排/炸
全糖綠奶茶	豆乾炒竹筍
(7分糖)低糖綠奶茶；少糖綠奶茶	脆瓜炒豆乾
(5分糖)半糖綠奶茶	雞蛋,豆乾 /滷
(3分糖)微糖綠奶茶	黃豆乾 /滷
全糖鮮奶茶	黃豆乾 /炒
(5分糖)半糖鮮奶茶	豆包/紅燒
冰淇淋紅茶拿鐵(七分糖)	油豆腐 /滷
全糖紅豆奶茶	綠豆芽 /炒
(7分糖)低糖紅豆奶茶；少糖紅豆奶茶	綠豆芽 /蒜炒
(5分糖)半糖紅豆奶茶	三色豆炒蛋
(3分糖)微糖紅豆奶茶	素雞 /炒
全糖紅豆珍珠奶茶	蕃薯葉；地瓜葉 /水燙
(7分糖)低糖紅豆珍珠奶茶；少糖紅豆珍珠奶茶	皮蛋地瓜葉/蒜頭

(5分糖)半糖紅豆珍珠奶茶	A仔菜心；A菜心 /炒
(3分糖)微糖紅豆珍珠奶茶	A仔菜；A菜 /蒜炒
冰淇淋紅茶拿鐵(三分糖)	大陸妹 /蒜炒
酸梅汁(非原汁)	白蘿蔔燴肉羹
洛神花茶/全糖	大白菜 /炒
洛神花茶/少糖	大白菜 /蒜炒
洛神花茶/半糖	大白菜炒冬粉
洛神花茶/微糖	蚵白菜/炒
(5分糖)半糖蜜茶	小白菜 /水燙
全糖青茶	小白菜 /蒜炒
(7分糖)低糖青茶；少糖青茶	蚵白菜/薑炒
(5分糖)半糖青茶	山東白菜 /蒜炒
(3分糖)微糖青茶	生菜沙拉
紅茶豆漿	綠花椰菜 /蒜炒
全糖手搖柳橙汁	大白菜炒麵筋
(7分糖)低糖手搖柳橙汁；少糖手搖柳橙汁	綠豆芽菜炒韭菜
(5分糖)半糖手搖柳橙汁	油菜 /炒
(3分糖)微糖手搖柳橙汁	油菜 /蒜炒
全糖百香紅茶	油菜 /薑炒
(7分糖)低糖百香紅茶；少糖百香紅茶	綠花椰/涼拌
(5分糖)半糖百香紅茶	大白菜/燴
(3分糖)微糖百香紅茶	高麗菜粉絲/紅燒
無糖百香紅茶	蘿蔔燴肉羹
全糖現打綜合果汁	空心菜 /炒
無糖現打西瓜汁	空心菜 /水燙
醬油膏	空心菜 /蒜炒
美奶滋；沙拉醬	芹菜炒紅蘿蔔
義大利白醬	芹菜炒甜不辣
肉圓用的醬	芹菜炒豆乾
油蔥	青江菜 /炒
炸雞塊	青江菜 /蒜炒
豬肉煎餃	青江菜 /薑炒
鍋貼	芥蘭菜/水燙
鍋燒雞絲麵	韭菜炒雞蛋
薯餅	甘藍菜 /炒
披薩；比薩；Pizza	高麗菜 /炒
夏威夷 Pizza(必勝客)	高麗菜紅蘿蔔/水燙

漢堡	高麗菜 /蒜炒
香雞蛋漢堡	高麗菜 /薑炒
香雞漢堡	枸杞萹菜
炸雞腿(不裹粉)	榨菜 /蒜炒
炸雞腿(裹粉)	梅乾菜/薑炒
卡拉雞腿 /炸	酸菜炒麵腸
卡拉雞腿堡	炒三色
米糕 /蒸	竹筍炒雙菇
米血/水煮	青椒炒豆腸
豬血糕；米血 /炸	素排骨 /炸
蘿蔔糕 /煎	芹菜炒黑干絲
蘿蔔糕 /炸	鮑魚菇 /蒜炒
客家板條	素三鮮/炒
春捲 /炸	三杯杏鮑菇
水餃/炸	芹菜炒素肉
冬菜粉絲湯	咖哩馬鈴薯 /燴
福菜冬粉湯	洋蔥圈 /炸
冬粉 /炒	酸菜筍乾/燉
湯麵類：鍋燒冬粉	蚵白菜炒木耳
炒麵類：炒米粉	沙茶滷黑干
黑胡椒鐵板麵	蔥爆豆乾
磨菇鐵板麵	竹筍炒杏鮑菇
黑胡椒鐵板麵	榨菜炒素肉
芝麻飯	鮮筍燻豆腐
玉米混白米飯	筍悶油豆腐
湯飯	劍筍炒豬肉；箭筍炒豬肉
蕃薯稀飯；蕃薯粥	菜脯炒三色豆
蝦仁炒飯	白蘿蔔炒蛋
蕃薯飯；地瓜飯 /水煮	豆輪滷豬肉
肉燥飯；滷肉飯 /水煮	客家小炒
炒飯	油豆腐豬肉 /滷
肉絲炒飯	韭菜炒豬肉
蛋包飯	韭菜炒豬血
肉絲蛋炒飯	韭菜花炒豬肉
培根蛋炒飯	甜椒炒香菇肉絲
五穀飯混白米	高麗菜炒培根
奶油滑蛋燴飯	蛋酥高麗菜

雞肉飯；雞絲飯	榨菜炒豬肉
麥香雞三明治	瓜子肉；瓜仔豬肉 /滷
香雞蛋土司	泡菜肉片
香雞蛋三明治	沙茶豬肉
卡啦雞排三明治；卡啦雞排土司	洋蔥豬肉 /炒
土司夾起司	洋蔥炒蛋
漢堡肉蛋土司;漢堡肉蛋三明治	壽喜燒肉片
蔥抓餅加蛋	滷味
蛋餅 /煎	玉米炒火腿
起司蛋餅	玉米炒蛋
玉米蛋餅 /煎	鮪魚沙拉
鮪魚蛋餅	蕃茄炒蛋
培根蛋餅	筍乾滷豬肉
蔥抓餅加蛋	蝦仁炒三色
饅頭煎蛋	什錦菜羹湯
肉圓 /炸	馬鈴薯炒豆乾
湯麵	龍鬚蒼蠅頭
炒麵	味噌炒豬肉
湯麵類：肉羹麵	榨菜炒豆乾
海鮮炒麵	紅蘿蔔炒大白菜
湯麵類：湯油麵	絲瓜炒甜不辣
乾麵	青蔥煎蛋
味噌湯麵	毛豆炒筍筍
乾麵類：炸醬麵；酢醬麵	麵腸炒雞肉
乾麵類：麻醬麵	小黃瓜炒香腸
乾麵類：榨菜肉絲麵(油麵)	玉米炒紅蘿蔔,青豆仁,豬肉
鍋燒烏龍麵	彩絲銀芽
湯麵類：餛飩湯麵	九層塔炒蛋
湯麵類：鍋燒意麵	洋蔥燴豬肉
炒麵類：肉絲炒麵	蒲瓜炒蝦米
湯麵類：榨菜肉絲麵(白麵)	冬瓜/紅燒
湯麵類：牛肉湯麵	馬鈴薯/紅燒
夏威夷焗烤飯	馬鈴薯燴雞肉
火腿涼麵	竹筍燴雞蛋
湯麵類：陽春麵	紅蘿蔔燴雞蛋
鍋燒雞絲麵	青椒炒培根
湯麵類：牛肉麵	梅乾燒肉

酸辣湯餃	關東煮
炒麵類：金瓜炒米粉	青木瓜排骨湯
義大利麵 /炒	竹筍排骨湯
義大利肉醬飯	金針排骨湯
湯麵類：湯板條	海帶排骨湯
巧克力醬土司	排骨酥湯
奶酥厚片土司	白蘿蔔排骨湯
培根起司三明治	玉米排骨湯
玉米可樂餅	竹筍豬肉湯
章魚燒	豬血湯
咖哩燴飯	酸菜豬血湯
豬肉燴飯	刺瓜肉羹湯
烤鴨捲餅(加蔥加洋蔥)	榨菜素肉絲湯
雞肉 /炒	豬大骨湯
雞肉 /滷	貢丸湯
雞肉(裹粉) /炸	牛肉湯
蜜汁烤雞	石斑魚湯
雞排/紅燒	三絲丸湯
雞肉(不裹粉) /炸	吻魚營養湯
三杯雞 /炒	蛤仔湯
咖哩雞	冬瓜蛤蜊湯
雞胸肉(裹粉) /炸	竹筍蛋花湯
宮保雞丁	小白菜豆腐湯
鹹酥雞	小白菜貢丸湯
雞翅(裹粉) /炸	高麗菜豆腐湯
雞翅 /滷	空心菜湯
雞捲 /炸	高麗菜湯
雞排(裹粉) /炸	紫菜腐皮湯
雞脖子/(裹粉)炸	榨菜豆腐湯
雞腿(裹粉) /炸	味噌海帶豆腐湯
雞腿 /滷	青菜豆腐湯
麻辣鴨血湯	玉米湯
豬肉 /滷	玉米濃湯
豬肉高麗菜/紅燒	玉米蛋花湯
豬肉 /水燙	蛋花湯
蜜汁豬排	竹筍湯
豬排/蒸	竹筍貢丸湯

甜不辣/糖醋	冬瓜湯
蒜泥白肉	金針湯
豬排 /炸	金針菇湯
豬排 /煎	地瓜芋園湯
蒜香豬大排/ 烤	羅宋湯
豬腳 /滷	雙色蘿蔔湯
茄汁豬肉	白蘿蔔貢丸湯
鹹豬肉 /炒	海帶絲湯
排骨酥 /炸	酸辣湯
豬排骨(裹粉) /炸	芋頭米粉湯
豬排骨 /糖醋	四神排骨湯
甘甜排骨煲	味噌湯
豬三層肉 /滷	粉圓湯
火腿/蒸	檸檬山粉圓
肉醬	白木耳甜湯
肉燥	當歸湯
家常豆腐	味噌海芽湯
素瓜子肉/滷	高麗菜蛋花湯
素肉 /炒	鳳梨苦瓜雞湯
日式咖哩	海帶芽蛋花湯
咖哩豬肉 /燴	刨冰
豬里肌肉 /煎	芒果冰沙
豬絞肉 /滷	綠豆湯
德國起司腸/煎	綠豆薏仁湯
香腸 /炸	巧克力球/炸
香腸炒黑輪	芋泥捲 /炸
香腸 /蒸	(5 分糖)半糖珍珠紅茶
熱狗 /炸	(7 分糖)低糖珍珠紅茶；少糖珍珠紅茶
熱狗 /煎	(3 分糖)微糖珍珠紅茶
熱狗 /炸 (不裹粉)	全糖珍珠紅茶
火腿 /煎	沾醬
鯊魚/炸	雞肉飯醬汁