

早餐組合舉例

1040604

附件 2、早餐套餐舉例

以下為利用市面上常見超商販售之食品、早餐店、速食店所提供的餐點及營養素資訊，且依照「國中小學生早餐飲食及營養建議」搭配出各年齡層較適當的早餐組合，但因其內容有些許不足之處，故也提供建議調整之內容供參考，以利落實「國中小學生早餐飲食及營養建議」。

一、現有產品組合（國小 1-3 年級）

| | 餐點名稱、食材或 現有產品名稱 | 克數 | 熱量 | 六大類食物份數 | | | | |
|----------|---|-----|---------|---------|-------|------|-------|-----|
| | | | | 全穀 | 低脂乳品 | 豆魚肉蛋 | 蔬果 | 油 |
| 目標值 | | | 300-400 | 2 | 0.5-1 | 0.5 | 0.5-1 | 1 |
| 超商 1 | 鮪魚飯糰 飯 90g 鮪魚 11g 沙拉醬 5g | 106 | 213 | 2 | | 0.3 | | 0.5 |
| | 水果 50g | 50 | 30 | | | | 0.5 | |
| | 低脂鮮乳 240cc | 240 | 120 | | 1 | | | |
| | 總共 | | 363 | 2 | 1 | 0.3 | 0.5 | 0.5 |
| 超商 2 | 蛋沙拉三明治 吐司 2 片 水煮蛋 30g 蔬菜 20g 沙拉醬 5g | 105 | 276 | 2 | | 0.5 | 0.2 | 0.5 |
| | 低脂鮮乳 240cc | 240 | 120 | | 1 | | | |
| | 總共 | | 396 | 2 | 1 | 0.5 | 0.2 | 0.5 |
| 早餐店 1 | 蔬菜起司吐司 吐司 2 片 起司 1 片 蔬菜 30g 沙拉醬 5g | 105 | 244 | 2 | 0.5 | | 0.3 | 0.5 |
| | 含糖豆漿 360cc | 360 | 150 | | | 1 | | |
| | 總共 | | 394 | 2 | 0.5 | 1 | 0.3 | 0.5 |
| 早餐店 2 | 蘿蔔糕 125g 油 5g | 125 | 220 | 2.5 | | | | 1 |
| | 豆漿(含糖)360cc | 360 | 150 | | | 1 | | |
| | 總共 | | 370 | 2.5 | 0 | 1 | 0 | 1 |

| | 餐點名稱、食材或 現有產品名稱 | 克數 | 熱量 | 六大類食物份數 | | | | |
|---------|---|-----|---------|---------|-------|------|-------|---|
| | | | | 全穀 | 低脂乳品 | 豆魚肉蛋 | 蔬果 | 油 |
| 目標值 | | | 300-400 | 2 | 0.5-1 | 0.5 | 0.5-1 | 1 |
| 速食 1 | 蛋堡 漢堡包 1 個 雞蛋 1 個 油 5g 奶油 5g | 132 | 305 | 2 | | 1 | | 2 |
| | 鮮乳 250cc | 250 | 166 | | 1 | | | |
| | 總共 | | 471 | 2 | 1 | 1 | 0 | 2 |
| 速食 2 | 鬆餅(2 片) 奶油 10g 糖漿 10g (額外精製糖: 130 大卡) | 220 | 330 | 2 | | | | 2 |
| | 水果袋 50g | 50 | 30 | | | | 0.5 | |
| | 高鈣鮮乳 240cc | 240 | 147 | | 1 | | | |
| | 總共 | | 377 | 2 | 1 | 0 | 0.5 | 2 |

二、調整後產品組合（國小 1-3 年級）

| | 餐點名稱、食材或 現有產品名稱 | 克數 | 熱量 | 六大類食物份數 | | | | |
|----------|---|-----|---------|---------|-------|------|-------|---|
| | | | | 全穀 | 低脂乳品 | 豆魚肉蛋 | 蔬果 | 油 |
| 目標值 | | | 300-400 | 2 | 0.5-1 | 0.5 | 0.5-1 | 1 |
| 超商 1 | 鮭魚飯糰 飯 90g 鮭魚 15g 碎堅果 4g 沙拉醬 5g | 115 | 222 | 2 | | 0.5 | | 1 |
| | 水果 50g | 50 | 30 | | | | 0.5 | |
| | 低脂鮮乳 240cc | 240 | 120 | | 1 | | | |
| | 總共 | | 372 | 2 | 1 | 0.5 | 0.5 | 1 |
| 超商 2 | 蛋沙拉三明治 吐司 2 片 水煮蛋 30g 生菜 20g 番茄片 30g 碎堅果 4g 沙拉醬 5g | 190 | 235 | 2 | | 0.5 | 0.5 | 1 |
| | 低脂鮮乳 240cc | 240 | 120 | | 1 | | | |
| | 總共 | | 355 | 2 | 1 | 0.5 | 0.5 | 1 |
| 早餐店 1 | 蔬菜起司吐司 吐司 2 片 起司 1 片 生菜 20g 洋蔥 10g 小黃瓜 20g 碎堅果 4g 沙拉醬 5g | 180 | 257.5 | 2 | 0.5 | | 0.5 | 1 |
| | 無糖豆漿 200cc | 200 | 40 | | | 0.5 | | |
| | 總共 | | 297.5 | 2 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 1 |
| 早餐店 2 | 高麗菜包 高麗菜 40g 香菇 10g 豆干 35g 油 5g | 120 | 235 | 2 | | 0.5 | 0.5 | 1 |
| | 原味低脂保久乳 | 240 | 120 | | 1 | | | |

| | 餐點名稱、食材或 現有產品名稱 | 克數 | 熱量 | 六大類食物份數 | | | | |
|---------|--|-----|---------|---------|-------|------|-------|---|
| | | | | 全穀 | 低脂乳品 | 豆魚肉蛋 | 蔬果 | 油 |
| 目標值 | | | 300-400 | 2 | 0.5-1 | 0.5 | 0.5-1 | 1 |
| | 240cc | | | | | | | |
| | 總共 | | 355 | 2 | 1 | 0.5 | 0.5 | 1 |
| 速食 1 | 蛋堡 漢堡麵包 1 個 炒蛋 0.5 個 番茄 30g 生菜 20g 油 5g | 152 | 235 | 2 | | 0.5 | 0.5 | 1 |
| | 低脂鮮乳 240cc | 240 | 120 | | 1 | | | |
| | 總共 | | 355 | 2 | 1 | 0.5 | 0.5 | 1 |
| 速食 2 | 鬆餅炒蛋 鬆餅 2 片 蛋 0.5 個 油 5g | 235 | 222.5 | 2 | | 0.5 | | 1 |
| | 水果袋 50g | 50 | 30 | | | | 0.5 | |
| | 低脂鮮乳 240cc | 240 | 120 | | 1 | | | |
| | 總共 | | 372.5 | 2 | 1 | 0.5 | 0.5 | 1 |

三、現有產品組合（國小 4-6 年級）

| | 餐點名稱、食材或 現有產品名稱 | 克數 | 熱量 | 六大類食物份數 | | | | |
|----------|--|-----|---------|---------|-------|------|-------|-----|
| | | | | 全穀 | 低脂乳品 | 豆魚肉蛋 | 蔬果 | 油 |
| 目標值 | | | 350-450 | 2.5 | 0.5-1 | 0.5 | 0.5-1 | 1.5 |
| 超商 1 | 烤地瓜 154g | 154 | 157 | 2.5 | | | | |
| | 茶葉蛋 1 個 | 53 | 73 | | | 1 | | |
| | 原味優酪乳 206cc | 206 | 119 | | 1 | | | |
| | 總共 | | 349 | 2.5 | 1 | 1 | 0 | 0 |
| 超商 2 | 烤雞起司三明治 吐司 2 片 50g 雞腿肉 15g 起司 1 片 蔬菜 20g 沙拉醬 5g | 101 | 296 | 2 | 0.5 | 0.5 | 0.2 | 0.5 |
| | 原味燕麥飲 290cc | 290 | 143 | 1 | | | | |
| | 總共 | | 439 | 3 | 0.5 | 0.5 | 0.2 | 0.5 |
| 早餐店 1 | 蔬菜起司蛋餅 蛋餅皮 40g 雞蛋 1 個 油 5g 起司 1 片 蔬菜 30g | 153 | 277 | 2 | 0.5 | 1 | 0.3 | 1 |
| | 玉米濃湯 玉米 10g 奶油 2.5g | 200 | 100 | 0.2 | | | | 0.5 |
| | 總共 | | 377 | 2.2 | 0.5 | 1 | 0.3 | 1.5 |
| 早餐店 2 | 香菇芋頭瘦肉粥 飯 100g 芋頭 30g 瘦肉 17g 香菇 10g 油 5g | 300 | 345 | 2.5 | | 0.5 | 0.1 | 1 |
| | 總共 | | 345 | 2.5 | 0 | 0.5 | 0.1 | 1 |
| 速食 1 | 豬排三明治 吐司 2 片 豬里肌 30g | 145 | 303 | 2.5 | | 0.9 | 0.3 | 1.5 |

| | 餐點名稱、食材或 現有產品名稱 | 克數 | 熱量 | 六大類食物份數 | | | | |
|---------|---|-----|---------|---------|-------|------|-------|-----|
| | | | | 全穀 | 低脂乳品 | 豆魚肉蛋 | 蔬果 | 油 |
| 目標值 | | | 350-450 | 2.5 | 0.5-1 | 0.5 | 0.5-1 | 1.5 |
| | 油 5g 蔬菜 30g 沙拉醬 5g | | | | | | | |
| | 新鮮柳橙汁 355cc | 355 | 157 | | | | 2 | |
| | 總共 | | 460 | 2.5 | 0 | 0.9 | 2.3 | 1.5 |
| 速食 2 | 番茄吉士蛋堡 漢堡麵包 1 個 雞蛋 1 個 油 5g 起司 1 片 番茄 40g 奶油 5g | 152 | 286 | 2.3 | 0.3 | 1 | 0.4 | 2 |
| | 鮮乳 250cc | 250 | 166 | | 1 | | | |
| | 總共 | | 452 | 2.3 | 1.3 | 1 | 0.4 | 2 |

四、調整後產品組合（國小 4-6 年級）

| | 餐點名稱、食材或 現有產品名稱 | 克數 | 熱量 | 六大類食物份數 | | | | |
|----------|---|-----|---------|---------|-------|------|-------|-----|
| | | | | 全穀 | 低脂乳品 | 豆魚肉蛋 | 蔬果 | 油 |
| 目標值 | | | 350-450 | 2.5 | 0.5-1 | 0.5 | 0.5-1 | 1.5 |
| 超商 1 | 烤地瓜 138g | 138 | 175 | 2.5 | | | | |
| | 和風堅果沙拉 嫩豆腐 70g 苜蓿芽 5g 生菜 35g 小黃瓜 20g 紅蘿蔔絲 6g 花生仁 8g 和風醬 5g | 149 | 97 | | | 0.5 | 0.6 | 1 |
| | 原味優酪乳 206cc | 206 | 120 | | 1 | | | |
| | 總共 | | 392 | 2.5 | 1 | 0.5 | 0.6 | 1 |
| 超商 2 | 烤雞起司三明治 吐司 2 片 雞腿肉 15g 起司 1 片 生菜 20g 紫生菜 10g 番茄 20g 碎堅果 5g 沙拉醬 5g | 136 | 295 | 2 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 1 |
| | 燕麥堅果飲 280cc | 280 | 153 | 0.5 | | | | 0.5 |
| | 總共 | | 448 | 2.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 1.5 |
| 早餐店 1 | 蔬菜起司捲餅 蛋餅皮 40g 炒蛋 0.5 個 油 5g 起司 1 片 生菜 30g 洋蔥 10g 番茄 20g 馬鈴薯 25g | 202 | 316 | 2.3 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 1 |
| | 玉米濃湯 玉米 10g | 200 | 96.5 | 0.2 | 0.5 | | | 0.5 |

| | 餐點名稱、食材或 現有產品名稱 | 克數 | 熱量 | 六大類食物份數 | | | | |
|----------|--|-----------|---------|---------|-------|------|-------|-----|
| | | | | 全穀 | 低脂乳品 | 豆魚肉蛋 | 蔬果 | 油 |
| 目標值 | | | 350-450 | 2.5 | 0.5-1 | 0.5 | 0.5-1 | 1.5 |
| | 牛奶 60cc 天然奶油 2.5g | | | | | | | |
| | 總共 | | 412.5 | 2.5 | 1 | 0.5 | 0.5 | 1.5 |
| 早餐店 2 | 香菇芋頭瘦肉粥 飯 100g 芋頭 30g 瘦肉 17g 香菇 10g 高麗菜 30g 洋蔥 10g 油 7.5g | 204. 5 | 282.5 | 2.5 | | 0.5 | 0.5 | 1.5 |
| | 原味低脂保久乳 240cc | | 120 | | 1 | | | |
| | 總共 | | 402.5 | 2.5 | 1 | 0.5 | 0.5 | 1.5 |
| 速食 1 | 雞肉三明治 全麥吐司 2 片 雞里肌 15g 油 5g 高麗菜絲 30g 番茄 20g 沙拉醬 5g | 150 | 282.5 | 2.5 | | 0.5 | 0.5 | 1.5 |
| | 低脂鮮奶 240cc | | 120 | | 1 | | | |
| | 總共 | | 402.5 | 2.5 | 1 | 0.5 | 0.5 | 1.5 |
| 速食 2 | 番茄起士蛋堡 全麥漢堡麵包 1 個 雞蛋 0.5 個 起司 1 片 生菜 10g 番茄 10g 碎堅果 4g 油 5g | 107 | 345 | 2.5 | 0.5 | 0.5 | 0.2 | 1.5 |
| | 100%柳丁汁 180cc | 180 | 80 | | | | 1 | |
| | 總共 | | 425 | 2.5 | 0.5 | 0.5 | 1.2 | 1.5 |

五、現有產品組合（國中 1-3 年級）

| | 餐點名稱、食材或 現有產品名稱 | 克數 | 熱量 | 六大類食物份數 | | | | |
|----------|---|-----|---------|---------|-------|-------|-------|-----|
| | | | | 全穀 | 低脂乳品 | 豆魚肉蛋 | 蔬果 | 油 |
| 目標值 | | | 350-500 | 2.5-3 | 0.5-1 | 0.5-1 | 0.5-1 | 1.5 |
| 超商 1 | 茶碗蒸 1 份 | 175 | 85 | | | 0.5 | | 1 |
| | 雙色饅頭 80g | 80 | 175 | 2.5 | | | | |
| | 低脂鮮乳 240cc | 240 | 120 | | 1 | | | |
| | 總共 | | 380 | 2.5 | 1 | 0.5 | 0 | 1 |
| 超商 2 | 豬肉飯糰 飯 90g 鹽蔥醬 5g, 豬排 8g 油 5g | 108 | 191 | 2 | | 0.3 | | 1.5 |
| | 水果 50g | 50 | 30 | | | | 0.5 | |
| | 原味優酪乳 216cc | 216 | 186 | | 1 | | | |
| | 總共 | | 407 | 2 | 1 | 0.3 | 0.5 | 1.5 |
| 早餐店 1 | 起司蛋吐司 吐司 2 片 雞蛋 1 個 油 5g 起司 1 片 蔬菜 30g 沙拉醬 5g | 170 | 378 | 2.5 | 0.5 | 1 | 0.3 | 1.5 |
| | 薏仁漿 150cc | 150 | 89 | 0.5 | | | | |
| | 總共 | | 467 | 3 | 0.5 | 1 | 0.3 | 1.5 |
| 早餐店 2 | 全麥饅頭夾蔥蛋 全麥饅頭 100g 雞蛋 1 個 蔥花 10g 油 5g | 160 | 350 | 3 | | 1 | 0.1 | 1 |
| | 豆漿(含糖)360cc | 360 | 150 | | | 1 | | |
| | 總共 | | 500 | 3 | 0 | 2 | 0.1 | 1 |
| 速食 1 | 鮮蔬蛋堡 漢堡包 1 個 雞蛋 1 個 油 5g | 180 | 310 | 2.5 | | 1 | 0.2 | 1 |

| | 餐點名稱、食材或 現有產品名稱 | 克數 | 熱量 | 六大類食物份數 | | | | |
|---------|--|-----|---------|---------|-------|-------|-------|-----|
| | | | | 全穀 | 低脂乳品 | 豆魚肉蛋 | 蔬果 | 油 |
| 目標值 | | | 350-500 | 2.5-3 | 0.5-1 | 0.5-1 | 0.5-1 | 1.5 |
| | 蔬菜 20g | | | | | | | |
| | 水果袋 50g | 50 | 30 | | | | 0.5 | |
| | 高鈣鮮乳 240g | 240 | 147 | | 1 | | | |
| | 總共 | | 487 | 2.5 | 1 | 1 | 0.7 | 1 |
| 速食 2 | 豬肉吉士蛋堡 漢堡麵包 1 個 豬排 30g 起司 1 片 油 5g | 155 | 379 | 2 | 0.5 | 1 | | 1 |
| | 蔬果沙拉 蔬菜 60g 水果 40g 沙拉醬 5g | 120 | 104 | | | | 1 | 0.5 |
| | 總共 | | 483 | 2 | 0.5 | 1 | 1 | 1.5 |

六、調整後產品組合（國中 1-3 年級）

| | 餐點名稱、食材或 現有產品名稱 | 克數 | 熱量 | 六大類食物份數 | | | | |
|----------|--|-----|---------|---------|-------|-------|-------|-----|
| | | | | 全穀 | 低脂乳品 | 豆魚肉蛋 | 蔬果 | 油 |
| 目標值 | | | 350-500 | 2.5-3 | 0.5-1 | 0.5-1 | 0.5-1 | 1.5 |
| 超商 1 | 茶碗蒸 1 份 雞蛋 1/4 個 雞肉 15g 香菇 50g 玉米 30g | 200 | 107.5 | 0.5 | | 0.8 | 0.5 | |
| | 銀絲卷 70g | 70 | 242.5 | 2.5 | | | | 1.5 |
| | 低脂鮮乳 240cc | 240 | 120 | | 1 | | | |
| | 總共 | | 470 | 3 | 1 | 0.8 | 0.5 | 1.5 |
| 超商 2 | 豬肉飯糰 紫米飯 100g 鹽蔥醬 5g, 豬里肌 8g 白煮蛋 0.3 個 玉米 10g 油 5g | 158 | 280 | 2.5 | | 0.5 | | 1.5 |
| | 水果 50g | 50 | 30 | | | | 0.5 | |
| | 原味優酪乳 216cc | 216 | 186 | | 1 | | | |
| | 總共 | | 496 | 2.5 | 1 | 0.5 | 0.5 | 1.5 |
| 早餐店 1 | 起司蛋吐司 吐司 2 片 雞蛋 1 個 油 5g 起司 1 片 生菜 30g 小黃瓜 20g 沙拉醬 5g | 225 | 390 | 2.5 | 0.5 | 1 | 0.5 | 1.5 |
| | 薏仁漿 150cc | 150 | 35 | 0.5 | | | | |
| | 總共 | | 425 | 3 | 0.5 | 1 | 0.5 | 1.5 |
| 早餐店 2 | 全麥饅頭洋蔥蛋 全麥饅頭 100g 雞蛋 0.5 個 起司 1 片 蘑菇 35g | 195 | 387.5 | 3 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 1.5 |

| | 餐點名稱、食材或 現有產品名稱 | 克數 | 熱量 | 六大類食物份數 | | | | |
|---------|---|-----|---------|---------|-------|-------|-------|-----|
| | | | | 全穀 | 低脂乳品 | 豆魚肉蛋 | 蔬果 | 油 |
| 目標值 | | | 350-500 | 2.5-3 | 0.5-1 | 0.5-1 | 0.5-1 | 1.5 |
| | 洋蔥 15g 油 7.5g | | | | | | | |
| | 無糖豆漿 200cc | 200 | 40 | | | 0.5 | | |
| | 總共 | | 427.5 | 3 | 0.5 | 1 | 0.5 | 1.5 |
| 速食 1 | 鮮蔬蛋堡 全麥漢堡包 1 個 雞蛋 1 個 油 5g 生菜 15g 小黃瓜 5g 沙拉醬 5g | 185 | 322.5 | 2.5 | | 1 | 0.2 | 1.5 |
| | 水果袋 50g | 50 | 30 | | | | 0.5 | |
| | 低脂鮮乳 240cc | 240 | 120 | | 1 | | | |
| | 總共 | | 472.5 | 2.5 | 1 | 1 | 0.7 | 1.5 |
| 速食 2 | 豬肉吉士堡 漢堡麵包 1 個 豬排 30g 起司 1 片 油 5g | 155 | 360 | 2 | 0.5 | 1 | | 1 |
| | 蔬果沙拉 生菜 40g 番茄 20g 蘋果 20g 馬鈴薯 30g 葡萄乾 5g 沙拉醬 5g | 120 | 82.5 | 0.5 | | | 1 | 0.5 |
| | 總共 | | 442.5 | 2.5 | 0.5 | 1 | 1 | 1.5 |