

1600大卡

範例一

食物內容及食用量		熱量(大卡)	
早餐	燻雞漢堡	275	
	漢堡	1個(約50g)	
	燻雞肉片	1兩(約35g)	
	番茄	2片(約20g)	
	小黃瓜	約10g	
	美生菜	約20g	
	沙拉醬	2茶匙	
	低脂牛奶	1.5杯(360ml)	180
早餐熱量總和		455	
午餐	榨菜肉絲麵	310	
	熟麵條	1.5碗(約180g)	
	肉絲(瘦肉)	1兩(約35g)	
	小白菜	35g	
	榨菜	25g	
	紅蘿蔔	10g	
	韭菜	10g	
	香油	1/2茶匙	
	滷菜	190	
	魯蛋	1顆	
	海帶	70g	
	豆干	35g	
	香油	1/2茶匙	
	小番茄	約23個(約175g)	60
午餐熱量總和		560	
晚餐	糙米飯	3/4碗	210
	芹菜炒花枝	130	
	芹菜	50g	
	花枝	40g	
	油	1茶匙	
	馬鈴薯咖哩	160	
	馬鈴薯	1/2個(約90g)	
	玉米粒	35g	
	洋蔥	30g	
	咖哩粉	少許	
	油	1茶匙	
	番茄豆腐湯	50	
	小白菜	30g	
	番茄	20g	
嫩豆腐	1/4盒		
蘋果	小的一顆(約130g)	60	
晚餐熱量總和		610	
總計		1625	

範例二

食物內容及食用量		熱量(大卡)	
早餐	煎蘿蔔糕	255	
	蘿蔔糕	2片(約150g)	
	油	1茶匙	
	水煮蛋	1顆	75
	低脂牛奶	1.5杯(360ml)	180
早餐熱量總和		510	
午餐	糙米飯	3/4碗	210
	滷排骨	135	
	排骨	1.5兩(約50g)	
	油	1/2茶匙	
	涼拌三絲	75	
	干絲	25g	
	芹菜	25g	
	紅蘿蔔絲	25g	
	海帶絲	25g	
	香油	1/2茶匙	
	炒高麗菜	70	
	高麗菜	100g	
	油	1茶匙	
	蓮藕苦瓜湯	50	
蓮藕	50g		
苦瓜	50g		
蓮霧	2個(約170g)	60	
午餐熱量總和		600	
晚餐	白飯	3/4碗	210
	紅燒海參	115	
	海參	50g	
	毛豆	25g	
	紅蘿蔔	50g	
	油	1茶匙	
	燙芥蘭菜	40	
	芥蘭菜	75g	
	蠔油	1/2茶匙	
	辣肉炒竹筍	75	
	絞肉	1/2兩(約15g)	
	竹筍	50g	
	辣油	1/2茶匙	
	冬瓜湯	15	
冬瓜	50g		
薑絲	5g		
葡萄	約13個(約105g)	60	
晚餐熱量總和		515	
總計		1625	