

1800大卡

範例一

食物內容及食用量		熱量(大卡)	
早餐	起司蛋吐司	460	
	不切邊吐司	2片(約100g)	
	荷包蛋	1片(約45g)	
	低脂起司	1片(約20g)	
	小黃瓜	20g	
	大番茄	10g	
	油	1茶匙	
	低脂牛奶	1杯(240ml)	120
早餐熱量總和		580	
午餐	水餃	420	
	餃子皮	10張	
	絞肉	1兩(約35g)	
	高麗菜	100g	
	韭黃	20g	
	荸薺	3個(約40g)	
	香油	1茶匙	
	蘿蔔泡菜	50g	15
	豬血湯		20
	豬血	55g	
	榨菜	25g	
	韭菜	10g	
	柳丁	1顆(約130g)	60
	午餐熱量總和		515
晚餐	糙米飯	1碗	280
	芹菜炒蝦仁		110
	芹菜	25g	
	蝦仁	1兩(約30g)	
	油	1茶匙	
	雙椒炒雞肉		170
	雞腿肉	2兩(約70g)	
	黃椒	25g	
	紅椒	25g	
	油	1茶匙	
	燙地瓜葉		15
	地瓜葉	70g	
	南瓜湯		65
	南瓜	55g	
	低脂鮮奶	60ml	
水梨	3/4個(約150g)	60	
晚餐熱量總和		700	
總計		1795	

範例二

食物內容及食用量		熱量(大卡)	
早餐	饅頭夾荷包蛋	330	
	饅頭	1個(約90g)	
	荷包蛋	1顆	
	油	1茶匙	
	低脂牛奶	1.5杯(360ml)	180
早餐熱量總和		510	
午餐	香菇赤肉羹麵	450	
	油麵	1.5碗(約135g)	
	瘦肉	1兩(約35g)	
	魚漿	1兩(約35g)	
	紅蘿蔔	10g	
	豆芽菜	15g	
	香菇(濕)	25g	
	筍絲	25g	
	香油	1/2茶匙	
	太白粉勾芡	5g	
	涼拌小黃瓜		45
	小黃瓜	75g	
	紅辣椒	少許	
	香油	1/2茶匙	
香蕉	小的1根(約70g)	60	
午餐熱量總和		555	
晚餐	五穀雜糧飯	1碗	280
	蘆筍炒肉片		190
	瘦肉片	1兩(約35g)	
	蘆筍	50g	
	鳳梨	兩個半圓片(約130g)	
	油	1茶匙	
	清蒸鱈魚		80
	鱈魚	50g	
	蔥	25g	
	馬鈴薯燉紅蘿蔔		100
	馬鈴薯	45g	
	紅蘿蔔	50g	
	洋蔥	25g	
	油	1茶匙	
	海帶蘿蔔湯		20
海帶	20g		
蘿蔔	50g		
哈密瓜	1/4個(約195g)	60	
晚餐熱量總和		730	
總計		1795	