

第四節 2010 台灣國中生 24 小時飲食回憶記錄營養素結果

2010 台灣國中生調查完成 24 小時飲食回憶記錄共有 1930 人(男生 921 人,女生 1009 人),其中共有男生 795 人、女生 855 人之營養素結果代表台灣國中生營養情況,其各性別每人每天營養素攝取狀況列於表 4.1。另外有山地層男生 126 人,女生 154 人,其各性別每人每天營養素攝取狀況列於表 4.2。另外本次調查執行期間,同時收集各地飲食食譜,每道菜餚依訪問需要,在各地區層進行訪問與秤重收集,同一道菜餚可能不只收集一次,共收得 804 道菜餚,列於附件 4.0。

4.1 熱量與三大營養素

熱量：台灣國中男生每天平均攝取熱量為 2544 大卡,女生平均攝取熱量為 2037 大卡,各佔 13-15 歲適度活動量之國人膳食營養素參考攝取量 (DRIs) 之 91%與 87%。山地層男生每日熱量攝取為 2797 大卡,為 DRIs 之 100%,山地層女生每日熱量攝取為 1950 大卡,為 DRIs 之 83%。

蛋白質：台灣國中男生每日蛋白質攝取量平均為 101.1 克,女生平均為 79.3 克,分別為 DRIs 的 144%與 132%。山地層的男生每日蛋白質攝取平均為 98.0 克,女生平均為 72.2 克,各佔 DRIs 的 140%與 120%。

脂肪：在脂肪的平均攝取量上,台灣國中男生每日攝取 96.4 克,國中女生每日攝取 78.6 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,男生與女生皆為 0.8/1/1。山地層男生每日攝取脂肪 98.3 克,女生攝取脂肪 74.5 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,男生為 0.7/1/1,女生為 0.7/0.9/1。

醣類：台灣國中男生每日平均攝取醣類 319.7 克,女生平均攝取醣類 255.5 克。山地層男生與女生每日平均攝取醣類分別為 380.7 克與 249.4 克。

三大營養素佔熱量百分比：台灣國中男生蛋白質攝取量佔總熱量 15.9%、脂肪佔 34.0%、醣類佔 50.1%。女生則為蛋白質 15.5%、脂肪 34.6%、醣類 49.9%。而山地層男生蛋白質攝取量佔總熱量 14.0%、脂肪佔 31.6%、醣類佔 54.4%,山地層女生則為蛋白質 14.8%、脂肪 34.3%、醣類 51.0%。

4.2 礦物質

鈣：台灣國中男生每天平均攝取鈣為 559 毫克,女生平均攝取鈣為 488 毫克,僅佔 DRIs 之 47%與 41%。山地層男生每天平均攝取鈣為 481 毫克,女生平均攝取鈣為 466 毫克,僅佔 DRIs 之 40%與 39%。

磷：台灣國中男生每日磷攝取量平均為 1425 毫克,女生平均為 1159 毫克,分別為為 DRIs 的 142%與 116%。在山地層中,男生平均攝取磷 1399 毫克,女生平均攝取磷 1047 毫克,分別為為 DRIs 的 140%與 105%。

鐵：台灣國中男生平均每日攝取鐵 18.1 毫克,女生平均攝取 15.6 毫克,分別佔 DRIs 的 121%與 104%。在山地層中,男生每日平均攝取鐵為 17.7 毫克,佔 DRIs 的 118%,女生為 14.4 毫克,佔 DRIs 的 96%。

鎂：在鎂的每日平均攝取量上,台灣國中男生為 283 毫克,女生為 235 毫克,與 DRIs 建議每日攝取量相比,男生只達 DRIs 的 81%,女生只達 73%。山地層的男生每日攝取鎂為 276 毫克,女生為 210 毫克,各佔 DRIs 之 79%與 66%。

鋅：台灣國中男生每天平均攝取鋅為 13.4 毫克,女生平均攝取鋅為 10.3 毫

克，各佔 DRIs 的 89%與 86%。山地層國中男生每日攝取鋅平均為 13.4 毫克，佔 DRIs 的 89%，女生每日攝取鋅平均為 9.5 毫克，佔 DRIs 的 79%。

鈉：台灣國中男生每日攝取量是 4899 毫克，相當於 12.2 克的鹽，女生是 4039 毫克，相當於 10.1 克的鹽。山地層國中男生每日攝取量是 5874 毫克，相當於 14.7 克的鹽，女生是 3923 毫克，相當於 9.8 克的鹽。皆超過建議的每天 6 克甚多。

鉀：在鉀的平均攝取量上，台灣國中男生為 2649 毫克，女生為 2264 毫克。以此次國中男生平均攝取熱量 2544 大卡，女生 2037 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 5147 毫克，女生 4606 毫克，則此次調查國中男生攝取鉀量僅達建議量的 52%，女生僅達 49%。而山地層男生每日攝取鉀為 2568 毫克，女生攝取鉀為 1998 毫克，與符合得舒飲食的鉀建議攝取量相比，山地層男生與女生僅達建議量的 47%與 44%。

4.3 維生素

維生素 A 效力：台灣國中男生每天平均攝取維生素 A 效力為 774 微克，女生平均攝取維生素 A 效力為 797 微克，各佔 13-15 歲適度活動量之國人膳食營養素參考攝取量 (DRIs) 之 129%與 159%。山地層的男生與女生維生素 A 攝取量皆比全國層低，男生攝取量為 618 微克，女生攝取量為 612 微克，分別佔 DRIs 之 103%與 122%。

維生素 D：台灣國中男生每日維生素 D 攝取量平均為 6.6 微克，女生平均為 6.1 微克，分別為為 DRIs 的 132%與 122%。山地層男生每日攝取維生素 D 為 5.1 微克，女生為 5 微克，各佔 DRIs 的 101%與 100%。

維生素 E 效力：台灣國中男生平均每日攝取維生素 E 效力 9.6 毫克，女生平均攝取 8.3 毫克，分別佔 DRIs 的 80%與 69%。山地層男生在維生素 E 的攝取平均值為 9.6 毫克，女生為 7.2 毫克，佔 DRIs 的 80%與 60%，。

維生素 C：在維生素 C 的每日平均攝取量上，台灣國中男生為 124.2 毫克，女生為 117.4 毫克，與 DRIs 建議每日攝取量 100 毫克相比，男生達 DRIs 的 124%，女生達 117%。山地層男生每日攝取維生素 C 量為 122.1 毫克，佔 DRIs 的 122%，女生為 89.2 毫克，佔 DRIs 的 89%。

維生素 B1：台灣國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 1.3 毫克，各佔 DRIs 之 128%與 119%。在山地層部分，男生每日攝取量為 1.7 毫克，女生為 1.2 毫克，分別佔 DRIs 的 133%與 112%。

維生素 B2：台灣國中男生每日攝取量是 1.5 毫克，女生是 1.4 毫克，平均值皆高於 DRIs，分別為 DRIs 的 101%與 105%。山地層男生每日攝取維生素 B2 平均為 1.5 毫克，佔 DRIs 的 98%，女生每日攝取維生素 B2 平均為 1.2 毫克，佔 DRIs 的 94%。

菸鹼酸：在菸鹼酸的平均攝取量上，國中男女生攝取量皆高於建議量，男生為 23.1 毫克、佔 DRIs 的 128%，女生為 18.2 毫克，佔 DRIs 的 121%。山地層男生與女生每日攝取菸鹼酸分別為 21.8 毫克與 16.6 毫克，分別佔 DRIs 的 121%與 111%。

維生素 B6：國中男生的維生素 B6 平均攝取量為 2 毫克，女生為 1.6 毫克，各佔 DRIs 的 141%與 122%。在山地層中，國中男生平均攝取維生素 B6 為每日 2.0 毫克，佔 DRIs 的 141%，國中女生平均攝取維生素 B6 為每日 1.4 毫克，佔 DRIs 的 108%。

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 5.4 微

克，佔 DRIs 的 226%，女生平均每日攝取 5.0 微克，佔 DRIs 的 208%。山地層男生平均每日攝取 3.5 微克，佔 DRIs 的 147%，女生平均每日攝取 4.0 微克，佔 DRIs 的 168%。

4.4 膽固醇與膳食纖維

膽固醇：台灣國中男生平均每日攝取膽固醇 477 毫克，女生平均攝取 414 毫克，山地層國中男生平均每日攝取膽固醇 457 毫克，女生平均攝取 362 毫克，以每日建議量 300 毫克為標準，全國國中男生攝取量為建議量的 159%，女生為建議量的 138%，山地層國中男生攝取量為建議量的 152%，女生為建議量的 121%。

膳食纖維：在膳食纖維的平均攝取量上，台灣國中男生為 13.5 克，女生為 12.4 克，山地層國中男生為 12 克，女生為 9.6 克。而衛生署建議每日膳食纖維攝取量應達 20-30 克。

表 4.1 台灣國中學童各性別每人每天營養素攝取狀況 (續下表)

	男生, 人數=795					女生, 人數=855				
	平均值	標準誤	佔熱量 (%)	DRI _s *	DRI _s (%)	平均值	標準誤	佔熱量 (%)	DRI _s	DRI _s (%)
卡路里(kcal)	2544	58		2800	91%	2037	52		2350	87%
蛋白質(g)	101.1	2.1	15.9%	70	144%	79.3	2.1	15.5%	60	132%
脂肪(g)	96.4	2.3	34.0%			78.6	2.5	34.6%		
醣類(g)	319.7	8.7	50.1%			255.5	6.8	49.9%		
鈣(mg)	559	16		1200	47%	488	15		1200	41%
磷(mg)	1425	34		1000	142%	1159	33		1000	116%
鐵(mg)	18.1	0.4		15	121%	15.6	0.7		15	104%
鎂(mg)	283	8		350	81%	235	5		320	73%
鋅(mg)	13.4	0.3		15	89%	10.3	0.3		12	86%
鈉(mg)	4899	100				4039	139			
鉀(mg)	2649	61				2264	39			

*13-15 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 台灣國中學童各性別每人每天營養素攝取狀況 (續上表)

	男生, 人數=795				女生, 人數=855			
	平均值	標準誤	DRIs*	DRIs(%)	平均值	標準誤	DRIs	DRIs(%)
維生素 A 效力(RE)(ug)	774	40	600	129%	797	58	500	159%
維生素 D(μg)	6.6	0.4	5	132%	6.1	0.5	5	122%
維生素 E 效力(TE)(mg)	9.6	0.3	12	80%	8.3	0.2	12	69%
維生素 C(mg)	124.2	4.8	100	124%	117.4	4.6	100	117%
維生素 B1(mg)	1.7	0.1	1.3	128%	1.3	0.04	1.1	119%
維生素 B2(mg)	1.5	0.04	1.5	101%	1.4	0.1	1.3	105%
菸鹼酸(mg)	23.1	0.7	18	128%	18.2	0.6	15	121%
維生素 B6(mg)	2.0	0.1	1.4	141%	1.6	0.04	1.3	122%
維生素 B12(ug)	5.4	0.3	2.4	226%	5.0	0.3	2.4	208%
膳食纖維(g)	13.5	0.4			12.4	0.3		
膽固醇(mg)	477	13			414	15		
多元不飽和脂肪酸(g)	28.0	0.7			22.9	0.6		
單元不飽和脂肪酸(g)	34.7	0.9			28.1	1.1		
飽和脂肪酸(g)	33.4	0.9			27.4	1.0		
P/M/S	0.8/1/1				0.8/1/1			

*13-15 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 4.2 山地層國中生各性別每人每天營養素攝取狀況 (續下表)

	男生, 人數=126					女生, 人數=154				
	平均值	標準誤	佔熱量 (%)	DRI _s *	DRI _s (%)	平均值	標準誤	佔熱量(%)	DRI _s	DRI _s (%)
卡路里(kcal)	2797	96		2800	100%	1950	63		2350	83%
蛋白質(g)	98.0	3.9	14.0%	70	140%	72.2	3.2	14.8%	60	120%
脂肪(g)	98.3	5.2	31.6%			74.5	5.2	34.3%		
醣類(g)	380.7	12.7	54.4%			249.4	7.8	51.0%		
鈣(mg)	481	30		1200	40%	466	36		1200	39%
磷(mg)	1399	56		1000	140%	1047	49		1000	105%
鐵(mg)	17.7	0.9		15	118%	14.4	1.1		15	96%
鎂(mg)	276	9		350	79%	210	10		320	66%
鋅(mg)	13.4	0.5		15	89%	9.5	0.4		12	79%
鈉(mg)	5874	367				3923	358			
鉀(mg)	2568	87				1998	98			

*13-15 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 4.2 山地層國中生各性別每人每天營養素攝取狀況 (續上表)

	男生, 人數=126				女生, 人數=154			
	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)(ug)	618	99	600	103%	612	95	500	122%
維生素 D(μg)	5.1	0.6	5	101%	5.0	0.9	5	100%
維生素 E 效力(TE)(mg)	9.6	0.5	12	80%	7.2	0.5	12	60%
維生素 C(mg)	122.1	22.2	100	122%	89.2	6.4	100	89%
維生素 B1(mg)	1.7	0.1	1.3	133%	1.2	0.1	1.1	112%
維生素 B2(mg)	1.5	0.1	1.5	98%	1.2	0.1	1.3	94%
菸鹼酸(mg)	21.8	1.2	18	121%	16.6	1.6	15	111%
維生素 B6(mg)	2.0	0.1	1.4	141%	1.4	0.1	1.3	108%
維生素 B12(ug)	3.5	0.2	2.4	147%	4.0	0.6	2.4	168%
膳食纖維(g)	12.0	0.8			9.6	0.7		
膽固醇(mg)	457	39			362	24		
多元不飽和脂肪酸(g)	26.0	1.1			19.7	1.7		
單元不飽和脂肪酸(g)	35.5	2.6			26.6	2.3		
飽和脂肪酸(g)	36.8	2.7			28.1	1.8		
P/M/S	0.7/1/1				0.7/0.9/1			

*13-15 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：

小米飯	無糖奶茶
飯糰	(5 分糖)半糖奶茶
刈包	(5 分糖)半糖拿鐵咖啡飲料
壽司	(5 分糖)半糖鮮奶茶
蒸蛋	不知名的全糖茶
三色蛋 / 蒸	義大利醬
滷蛋	肉燥
茶葉蛋	炸雞塊
養樂多	煎餃
現打木瓜牛奶；木瓜調味奶	鍋貼
甜豆漿	炸醬泡麵(維力)
素披薩；素比薩；素 Pizza	排骨雞泡麵(味味 A)
芭樂；蕃石榴	薯餅(麥當勞)
草莓果醬土司	海鮮披薩；海鮮比薩；海鮮 Pizza
雞蛋三明治；土司夾蛋(美而美)	漢堡
花生醬土司	炸雞腿
火腿蛋三明治；火腿蛋土司	蛋花湯
鮭魚三明治；鮭魚土司	卡啦雞腿堡
鮭魚三明治；鮭魚土司(美而美)	豬血糕；米血 / 炸
鮭魚蛋土司	糯米腸 / 炸
總匯三明治；總匯土司	炒麵類：炒板條；炒粿仔
豬肉蛋土司/三明治(豬肉：煎)	芋粿 / 炸
肉鬆火腿蛋三明治；肉鬆火腿蛋土司	甜粿 / 炸
肉鬆蛋三明治；肉鬆蛋土司(美而美)	銀絲捲 / 炸
培根蛋三明治；培根蛋土司(美而美)	湯麵類：冬菜鴨肉湯冬粉
奶油土司	冬粉 / 炒
法國小土司	乾麵類：乾冬粉
全糖紅茶	炒麵類：炒米粉
(5 分糖)半糖紅茶	鐵板麵
(5 分糖)半糖綠茶	湯麵類：米粉羹
全糖綠茶	白飯 / 水煮
冬瓜茶	燕麥飯
仙草	鹹稀飯；鹹粥
燒仙草	海產稀飯；海產粥
檸檬愛玉	廣東稀飯；廣東粥

(5分糖)半糖烏龍茶	皮蛋瘦肉稀飯；皮蛋瘦肉粥
珍珠奶茶	香菇豬肉粥
全糖奶茶	蕃薯飯；地瓜飯 /水煮
肉燥飯；滷肉飯 /水煮	奶酥醬土司
油飯	咖哩炒飯
炒飯	雞肉 /炒
蛋炒飯	雞肉 /滷
火腿蛋炒飯	雞肉 /炸
香腸炒飯	雞肉 /燒烤
培根蛋炒飯	雞肉 /紅燒
五穀飯	沙茶炒雞肉
燴飯	三杯雞 /炒
糙米飯 /水煮	白斬雞 /水煮
雞肉飯；雞絲飯	咖哩雞
紅豆湯圓；紅豆圓仔湯 /水煮	宮保雞丁
香雞蛋土司	雞肉 /糖醋
香雞火腿蛋土司	雞血 /滷
漢堡肉蛋土司；漢堡肉蛋三明治	鹹酥雞
蔥抓餅 /煎	雞翅 /炸
蛋餅 /煎	雞翅 /滷
起司蛋餅	雞排 /炸
玉米蛋餅 /煎	雞米花(肯德雞)
鮪魚蛋餅	雞腿 /炸
培根蛋餅	雞腿 /滷
蔥油餅加蛋	鴨肉 /炒
燒餅夾蛋	薑母鴨 /水煮
饅頭煎蛋	豬肉 /滷
肉圓 /炸	豬肉 /炒
炒麵	豬肉 /紅燒
炒麵類：炒麵線	豬肉 /水燙
炒麵類：炒油麵	豬肉 /炸
湯麵類：湯油麵	豬肉 /糖醋
乾麵	豬肉 /涼拌
乾麵類：炸醬麵；酢醬麵	獅子頭 /紅燒
湯麵類：當歸湯麵線	白斬豬肉
湯麵類：鍋燒意麵	豬小排 /滷
炒麵類：肉絲炒麵	豬排 /炸

飯糰加蛋	豬排 /煎
義大利麵 /炒	牛肉 /燴
義大利肉醬麵	豬大排 /滷
巧克力醬土司	豬排骨 /炸
筍乾 /炒	豬排骨 /滷
筍乾 /水燙	豬排骨 /糖醋
不知名的瓜 /蒜炒	豬五花肉 /紅燒
大黃瓜；胡瓜；刺瓜 /炒	豬五花肉 /蒸
大黃瓜；胡瓜；刺瓜 /蒜炒	瓜子肉；瓜仔雞肉 /滷
小黃瓜 /涼拌	不知名的肉 /炸
小黃瓜 /醃製	麻油豬腰子；麻油豬腎 /炒
南瓜 /炒	肉燥
冬瓜 /蒜炒	咖哩豬肉 /水煮
絲瓜 /炒	豬里肌肉 /炸
絲瓜 /蒜炒	豬里肌肉 /紅燒
佛跳牆	香腸 /炸
貢丸紅蘿蔔馬鈴薯 /燴	熱狗 /煎
白蘿蔔滷豆輪	熱狗 /水燙
紅蘿蔔炒蛋	熱狗 /炸 (不裹粉)
芥蘭菜 /炒	不知名的魚 /紅燒
芥蘭菜 /蒜炒	吳郭魚 /糖醋
萵苣 /蒜炒	喜相逢；柳葉魚 /炸
洋蔥 /炒	魷魚腳 /炸
豆薯(涼薯) /炒	草魚 /炸
馬鈴薯薯條 /炸	旗魚 /煎
蕃薯薯條；地瓜薯條 /炸	旗魚片 /炸
海茸 /炒	鱈魚 /煎
海茸 /蒜炒	魷魚 /炒
海帶 /蒜炒	魷魚 /炸
海帶結 /炒	花枝 /炒
海帶炒豆乾	花枝 /炸
涼拌粉皮	花枝丸 /炸
海帶紅蘿蔔 /涼拌	花枝排 /炸
雪裡紅炒豆乾	甜不辣 /炸
螞蟻上樹 /炒	魚丸 /滷
麵腸 /炒	不知名的魚排 /炸
馬鈴薯 /炒	溪蝦 /炸

馬鈴薯 /炸	不知名的蝦 /炸
毛豆 /水燙	沙茶炒蟹肉
四季豆 /炸	荷包蛋；雞蛋 /煎
豆腐 /紅燒	雞蛋 /蒸
豆腐 /炸	豬肉炒蛋
豆腐 /燴	空心菜 /蒜炒
麻婆豆腐	芹菜 /炒
皮蛋豆腐	芹菜炒甜不辣
豆包 /滷	芥菜 /蒜炒
豆包 /炒	芥菜 /薑炒
豆皮 /炒	青江菜 /炒
黃豆乾 /滷	青江菜 /蒜炒
黃豆乾 /炒	青江菜 /薑炒
豆輪 /炒	韭菜炒雞蛋
豆輪 /紅燒	高麗菜 /炒
油豆腐 /滷	高麗菜 /蒜炒
綠豆芽 /炒	高麗菜 /薑炒
綠豆芽 /蒜炒	菜心 /涼拌
素雞 /炒	茼蒿菜 /蒜炒
素雞炒酸菜	紅蘿蔔炒玉米青豆馬鈴薯(炒四色)
菠菜 /蒜炒	咖哩青菜 /燴
菠菜 /薑炒	高麗菜炒干絲
蕃薯葉；地瓜葉 /水燙	三杯杏鮑菇
A仔菜；A菜 /蒜炒	咖哩馬鈴薯 /燴
A仔菜；A菜 /薑炒	芹菜炒麵腸
大陸妹 /蒜炒	五香豆乾 /滷
肉羹燴大白菜	竹筍滷豬肉
大白菜 /炒	蘿蔔乾炒蛋；菜脯蛋
大白菜 /蒜炒	豆乾炒豬肉
小白菜 /炒	客家小炒
小白菜 /蒜炒	豆腐炒豬肉
小白菜 /薑炒	油豆腐豬肉 /滷
豆乾炒小白菜	花生炒小魚乾
白花椰菜 /蒜炒	大白菜炒蝦仁
綠花椰菜 /蒜炒	高麗菜炒豬肉
白花椰菜炒綠花椰菜	梅乾菜炒豬肉
大白菜炒豆皮	梅乾菜滷豬肉

綠豆芽菜炒韭菜	榨菜炒豬肉
油菜 /炒	鹹冬瓜蒸豬絞肉
油菜 /蒜炒	瓜子肉；瓜仔豬肉 /炒
不知名的青菜 /涼拌	洋蔥豬肉 /炒
不知名的青菜 /燴	梅乾扣肉 /滷
瓢瓜燴香菇	滷味
粉腸湯	玉米炒火腿
貢丸湯	玉米炒蛋
旗魚豆腐味噌湯	綠豆芽炒火腿
魚丸湯	茭白筍炒雞肉
白蘿蔔魚丸湯	蕃茄炒蛋
魚翅羹湯	豬肉炒海帶
大黃瓜魚丸湯	筍乾滷豬肉
香菇雞湯	大黃瓜炒魚丸
海帶豆腐湯	菜豆炒豬肉
當歸鴨湯	四季豆炒韭菜
大白菜湯	味噌炒豬肉
大頭菜湯	紅蘿蔔炒大白菜
小白菜豆腐湯	苦瓜炒蛋
黃豆芽湯	青江菜炒黑輪
酸菜湯	韭菜花炒蛋
紫菜蛋花湯	豆皮炒雞肉
菠菜湯	玉米炒豌豆仁；玉米炒青豆仁
菜心湯	芋頭紅燒豬肉
蕃茄豆腐湯	冬瓜燉豬肉
味噌豆腐湯	玉米粒炒豬肉
黑木耳豆腐湯	洋蔥燴豬肉
玉米濃湯	蒜苗炒回鍋肉
竹筍湯	香菇燴雞肉
竹筍貢丸湯	三色豆燴雞蛋
大黃瓜湯	玉米燴雞蛋
冬瓜湯	紅蘿蔔炒干絲
金針湯	關東煮
金針菇湯	冬瓜排骨湯
蕃薯甜湯；地瓜甜湯	金針排骨湯
羅宋湯	海帶排骨湯
白蘿蔔湯；菜頭湯	白蘿蔔排骨湯

白蘿蔔貢丸湯	玉米排骨湯
薏仁湯	豬肉湯
海帶芽湯	豬血湯
海帶湯	肉羹湯
什錦湯	芹菜肉羹湯
酸辣湯	榨菜豬肉絲湯
火鍋	酸菜豬肉湯
不知名的羹湯	紅蘿蔔山藥湯
湯麵類：湯米粉	冬瓜貢丸湯
湯麵類：湯冬粉	冬粉蛋花湯
四神湯	海帶蛋花湯
味噌湯	鳳梨雞湯
粉圓湯	豆花
白木耳甜湯	綜合豆花
白木耳蓮子湯	綠豆湯
冬菜湯	綠豆薏仁湯
油豆腐湯	粉圓豆花
當歸排骨湯	山藥捲 /炸
魷魚肉羹湯	黑甜菜蛋花湯
湯麵類：絲瓜湯麵線	大黃瓜排骨湯
白蘿蔔黑輪湯	