

# 低油飲食 (Low fat Diet)

- ▣ **定義**：每日飲食中的脂肪量小於50公克，其餘的營養素，如醣類、蛋白質、維生素、礦物質等均足以達到人體健康的需要量之飲食。
- ▣ **原則**：1.選擇低油食物。2.無油炸、油煎或油酥等烹調方法。
- ▣ **適用**：1.胰臟炎。2.膽囊炎、膽結石、膽管阻塞等膽囊疾病。3.高脂血症。4.乳糜胸。5.腹瀉及其他造成脂肪消化、吸收、運送及代謝異常之疾病。
- ▣ **供應餐次**：四餐(三正餐及一份夜點)。



## 《一日熱量供應量》

熱量 (大卡)	早餐 (大卡)	午餐 (大卡)	晚餐 (大卡)	點心 (大卡)
1800	300-400	500-600	500-600	100
1600	300-350	450-500	450-500	100
1400	300-350	400-500	400-500	100

## 《一日食譜範例》

早餐	午餐	晚餐	夜點
稀飯	乾飯	乾飯	低脂奶
饅頭	蠔油雞丁	清蒸鱈魚	一瓶
茄汁豆包	醋溜木耳	洋菇白花菜	
芹香鮮菇	什錦胡瓜	山藥燴地瓜	
炒青菜	炒青菜	炒青菜	
果汁	薑絲冬瓜湯	田園蔬菜湯	
	水果	水果	

附註：1. 早餐可勾選中式或西式。 2. 午晚餐主食可勾選乾飯或稀飯或麵條。



# 主食選擇

- ▣ 中式早餐主食供應稀飯。
- ▣ 西式早餐主食輪流供應全麥吐司、白吐司、大亨堡等。
- ▣ 午、晚餐主食可選擇乾飯、稀飯、麵條。
- ▣ 每星期一、三、五輪流供應：  
糙米飯(粥)、五穀飯(粥)、麥片飯(粥)  
等，增加膳食纖維的攝取。

乾飯



稀飯



麵條

