

## 國民營養調查食物分類原則

### 一、分類目的

隨著時代變遷，農業、食品科技業、運輸業發展迅速，國人攝取的食物項目日益多元化，為了了解國人各類食物攝取狀況，因此將國民營養健康狀況變遷調查中 24 小時飲食回憶訪問所得食物，依據其營養成分、飲食習慣，區分成 A~L 等 12 大類，並再進一步細分為 48 小類，用以計算國人各大類食物攝取份數與營養素，並與建議量相比較，瞭解國人在各類食物的攝取上是否有缺乏或過多的情形。

## 二、分類參考依據

### 1. 每日飲食指南：

為推廣均衡的健康飲食觀念，衛生署食品藥物管理局針對各熱量需求提供六大類食物的建議攝取份數。而國民營養健康狀況變遷調查中的食物分類，以方便轉換為六大類食物為原則之一，以解國人攝取食物是否符合每日飲食指南建議。



### 每日飲食指南建議：

水果類：2-4 份

蔬菜類：3-5 份

全穀根莖類：1.5-4 碗

豆魚肉蛋類：3-8 份

低脂乳品類：1.5-2 份

油脂與堅果種子類：4-8 份

### 2. 食物代換表：

食物代換表是將一些相似營養價值的定量食物歸於一類，而用於飲食計劃中變化食物種類，所有食物可分成奶類、肉類、豆製品類、主食類、蔬菜類、水果類、油脂類等七大類，每一類代換表中所有食物，含有相似的熱量、蛋白質、脂肪及醣類。國民營養健康狀況變遷調查參考此分類原則，將營養成分相似的食物歸在同一類中。

#### ➤ 奶類

奶	全	每份含蛋白質8克，脂肪8克，醣類12公克，熱量150大卡		
		名稱	份量	計量
	脂	全脂奶	1杯	240毫升
		全脂奶粉	4湯匙	35公克
		蒸發奶	1/2杯	120毫升
低	每份含蛋白質8克，脂肪4克，醣類12公克，熱量120大卡			
	名稱	份量	計量	
	低脂奶	1杯	240毫升	
	低脂奶粉	3湯匙	25公克	
類	脫	每份含蛋白質8克，醣類12公克，熱量80大卡		
		名稱	份量	計量
	脂	脫脂奶	1杯	240毫升
		脫脂奶粉	3湯匙	25公克

➤ 肉類

每份含蛋白質7公克，脂肪3公克以下，熱量55大卡				
	項目	食 物 名 稱	可食部份生重 (公克)	可食部份熟重 (公克)
肉 、 魚 、 蛋 類	水產	蝦米、小魚干	10	
		小蝦米、牡蠣干	20	
		魚脯	30	
		一般魚類	35	30
		草蝦	30	
		小卷(鹹)	35	
		花枝	40	30
		章魚	55	
		*魚丸(不包肉)	60	60
		牡蠣	65	35
		文蛤	60	
		白海參	100	
		家畜	豬大里肌	35
	牛腩、牛腱			
	*牛肉干(+10公克醣類)		20	
	*豬肉干(+10公克醣類)		25	
	*火 腿(+5公克醣類)		45	
	家禽	雞里肌、雞胸肉	30	
		雞腿	35	
	內臟	牛肚、豬心、豬肝、雞肝、雞肫	40	30
		膽肝	25	25
		豬腎	60	
		豬血	220	
	蛋	雞蛋白	70	

每份含蛋白質7公克，脂肪5公克，熱量75大卡				
	項目	食物名稱	可食部份生重 (公克)	可食部份熟重 (公克)
肉、魚、蛋類	水產	虱目魚、烏魚、肉鯽、鹹齋魚	35	30
		魚肉鬆	25	
		虱目魚丸、花枝丸	50	
		旗魚丸、魚丸(包肉)	60	
	家畜	豬大排、豬小排、羊肉、豬腳	35	30
		豬肉鬆	20	
	家禽	雞翅、雞排	35	
		雞爪	30	
		鴨賞	20	
	內臟	豬舌	40	
		豬肚	50	
		豬小腸	55	
		豬腦	60	
	蛋	雞蛋	55	
每份含蛋白質7公克，脂肪10公克，熱量120大卡				
肉、魚、蛋類	水產	秋刀魚	35	
		鱈魚	50	
	家畜	豬後腿肉、牛條肉	35	
		臘肉	25	
		*豬肉酥(+5公克醣類)	20	
	內臟	雞心	50	
每份含蛋白質7公克，脂肪10公克以上，熱量135大卡以上				
肉、魚、蛋類	家畜	豬蹄膀	40	
		梅花肉、豬前腿肉、五花肉	45	
		豬大腸	100	
	加工製品	香腸、蒜味香腸	40	
		熱狗	50	

➤ 豆製品類

豆 類 及 其 製 品	每份含蛋白質7公克，脂肪3公克，熱量55大卡		
	食 物 名 稱	可食部份生重 (公克)	可食部份熟重 (公克)
	黃豆	20	
	毛豆	60	
	豆皮	15	
	豆包(濕)	25	
	豆腐乳	30	
	臭豆腐	60	
	豆漿	240毫升	
	麵腸	40	
麵丸	40		
烤麩	40		
	每份含蛋白質7克，脂肪5公克，熱量75大卡		
	食 物 名 稱	可食部份生重 (公克)	可食部份熟重 (公克)
	豆枝	20	
	干絲、百頁、百頁結	25	
	油豆腐	35	
	豆豉	35	
	五香豆干	45	
	素雞	50	
	黃豆干	70	
	豆腐	110	
	每份含蛋白質7克，脂肪10公克，熱量120大卡		
	食 物 名 稱	可食部份生重 (公克)	可食部份熟重 (公克)
	麵筋泡	20	

➤ 主食類

每份含蛋白質2公克，醣類15公克，熱量70大卡					
名 稱		可食重量 (公克)	名 稱	可食重量 (公克)	
五	米、小米、糯米...等	20	大麥、小麥、蕎麥.....等	20	
	*西谷米(粉圓)	20	麥片	20	
	*米苔目(溼)	80	麥粉、麵粉	20	
	*米 粉(乾)	20	麵條(乾)	30	
	*米 粉(溼)	30~50	麵條(溼)	60	
	爆米花(不加奶油)	15	麵條(熟)	25	
	穀	飯	50	拉麵	45
		粥(稠)	125	油麵	60
		◎薏仁	20	鍋燒麵	30
		◎蓮子(乾)	20	◎通心粉(乾)	25
栗子(乾)		20	麵線(乾)	30	
玉米粒		50	饅頭	25	
根		菱角	80	吐司	25
		馬鈴薯(3個/斤)	90	餐包	25
		蕃薯(4個/斤)	60	漢堡麵包	20
		山藥	70	蘇打餅乾	30
	芋頭	60	餃子皮	30	
	莖			餛飩皮	30
		芋齊	100	春捲皮	30
		南瓜	100	燒餅(+1/2茶匙油)	35
		蓮藕	120	油條(+1茶匙油)	35
		白年糕、芋粿	30	甜不辣	20
小湯圓(無餡)		30	◎紅豆、綠豆、蠶豆、刀豆	40	
類		蘿蔔糕	70	豆、刀豆	85
		(6×8×1.5公分)		◎花豆	20
		豬血糕	30	◎豌豆仁	20
				△菠蘿麵包	
		△奶酥麵包			

➤ 蔬菜類

		每份100公克(可食部份)含蛋白質1公克，醣類5公克，熱量25大卡				
蔬	冬瓜	海茸	白莧菜	花菜	絲瓜(角瓜)	
	苦瓜	鮮雪裡紅	空心菜	葫蘆	小白菜	
	綠竹筍	菁籃	佛手瓜	大白菜	金針(濕)	
	綠豆芽	西洋菜	捲心萵菜	青江菜	油菜	
	大黃瓜	苜蓿芽	芥藍菜	石筍	扁蒲	
	大頭菜	韭菜	茼蒿菜	蘿蔔	萵仔菜	
	大心菜(帶葉)		高麗菜	絲瓜(長)	捲心芥菜	
	麻竹筍	芥菜	芋莖	萵苣	桂竹筍	
	蘆筍	芹菜	韭黃	京水菜	鮑魚菇	
	木耳(濕)	蕃茄(小)	胡蘿蔔	紅鳳菜	茄子	
	蕃茄(大)	小黃瓜	皇宮菜	萵苣莖	扁豆	
	玉蜀黍	韭菜花	青椒	茄菜	菱白筍	
	蘆筍(罐頭)		洋蔥	冬筍	紫色甘藍	
	菜	玉米筍	紅菜豆	菜豆	美國菜花	金絲菇
		水甕菜	肉豆	小麥草	四季豆	九層塔
		龍鬚菜	豌豆苗	榻棵菜	孟宗筍	洋菇
		豌豆嬰	菠菜	甜豌豆夾	菠菜	甜豌豆夾
黃豆芽		冬莧菜	角菜	豌豆莢	高麗菜心	
紅莧菜		蘑菇	黃秋葵	水厥菜	草菇	
黃秋葵		蘆筍花	香菇(濕)	蕃薯葉		

➤ 水果類

每份含蛋白質15公克，熱量60大卡								
		食物名稱	購買量 (公克)	可食量 (公克)	食物名稱	購買量 (公克)	可食量 (公克)	
水		香瓜	185	130	白柚	270	150	
		紅柿	75	70	加洲李	130	120	
		浸柿(硬)	100	90	蓮霧	235	225	
		紅毛丹	145	75	椪柑	180	150	
		柿干	35	30	龍眼	130	80	
		黑棗	20	20	水蜜桃	145	135	
		李子	155	145	紅柚	280	160	
		石榴	150	90	油柑(金棗)	120	120	
		人心果	85		龍眼干	90	30	
		蘋果	125	110	芒果	150	100	
		葡萄	125	100	鳳梨	205	125	
		橫山新興梨	140	120	柳丁	170	130	
		紅棗	25	20	太陽瓜	240	215	
		葡萄柚	170	140	奇異果	125	110	
		楊桃	190	180	釋迦	130	60	
		百香果	130	60	檸檬	280	190	
		櫻桃	85	80	鳳眼果	60	35	
		24世紀冬梨	155	130	紅西瓜	300	180	
	果		桶柑	150	115	蕃石榴	180	140
			山竹	440	90	草莓	170	160
		荔枝	110	90	木瓜	275	200	
		枇杷	190	125	鴨梨	135	95	
		榴槤	35		梨仔瓜(美濃)	255	165	
		仙桃	75	50	黃西瓜	335	210	
		香蕉	75	55	綠棗	145		
		椰子	475	75	桃子	250	220	
		白文旦	190	115	哈密瓜	455	330	



➤ 油脂類

每份含脂肪 5 公克，熱量 45 大卡				
食 物 名 稱		購 買 重 量 (公 克)	可 食 部 份 重 量(公 克)	可 食 份 量
油	植物油(大豆油、玉米油、 紅花子油、葵花子油、花 生油)	5	5	1 茶匙
	動物油(豬油、牛油)	5	5	1 茶匙
脂	麻油	5	5	1 茶匙
	椰子油	5	5	1 茶匙
	瑪琪琳	5	5	1 茶匙
類	蛋黃醬	5	5	1 茶匙
	沙拉醬(法國式、義大利 式)	10	10	2 茶匙
	鮮奶油	15	15	1 湯匙
	奶油乳酪	12	12	2 茶匙
	腰果	8	8	5 粒
	各式花生	8	8	10 粒
	花生粉	8	8	1 湯匙
	花生醬	8	8	1 茶匙
	黑(白)芝麻	8	8	2 茶匙
	開心果	14	7	10 粒
核桃仁	7	7	2 粒	
杏仁果	7	7	5 粒	
瓜子	20(約 50 粒)	7	1 湯匙	
南瓜子	12(約 30 粒)	8	1 湯匙	
培根	10	10	1 片	
酪梨	70	50	4 湯匙	

3. 食物來源、製程與供應形式：

全穀根莖類(主食類)、蔬菜類、水果類、奶類、油脂與堅果類等食物大類的分類與飲食指南及食物代換表相同。豆魚肉蛋類則依據不同來源區分為家畜及其製品、家禽及其製品、魚與水產類、其他蛋白質類。餅乾、麵包、飲料等雖然是富含醣類的主食類，但此類食品為原料經過加工再製而成，因此獨立成一個食物大類。速食麵、包子、水餃等食物在飲食習慣上以複合形式，考慮國人飲食習慣，並不將這些複合食品拆開歸入各分類中，因此歸類為其他類。而每一大類也可依據類似原則區分成不同食物小類。

### 三、分類結果

食物大類碼	食物大類名稱	食物小類碼	食物小類名稱	分類說明
A	五穀根莖類	A1	米類及其製品	飲食代換表中的「主食類」，每含 15 克醣類為飲食指南中一份的「全穀根莖類」。
		A2	麥類及其製品	
		A3	澱粉根莖類及其製品	
		A4	乾豆種子、果實及其製品	
B	油脂類	B1	植物油	飲食代換表中的「油脂類」，每含 5 克脂肪為飲食指南中一份的「油脂與堅果種子類」。
		B2	動物油	
		B3	堅果類及其製品	
C	家禽類及其製品	C1	雞類及其製品	飲食代換表中的「肉、魚、蛋類」，每含 7 克蛋白質為飲食指南中一份的「豆魚肉蛋類」。
		C2	鴨類及其製品	
		C3	其他家禽類及其製品	
D	家畜類及其製品	D1	豬肉類及其製品	
		D2	牛肉類及其製品	
		D3	其他家畜類及其製品	
E	魚、水產類	E1	淡水魚類	
		E2	鹹水魚類	
		E3	魚類及其製品及其內臟	
		E4	其他水產魚類及其製品	
F	其他蛋白質類	F1	蛋類及其製品	飲食代換表中的「奶類」，每含 8 克蛋白質為飲食指南中一份的「奶類」。
		F2	乳品類	
		F3	黃豆類及其製品	
G	蔬菜類	G1	深色蔬菜類	飲食代換表中的「蔬菜類」，每含 25 大卡熱量為飲食指南中一份的「蔬菜類」。
		G2	淺色蔬菜類	
		G3	筍類	
		G4	瓜類	
		G5	豆類	
		G6	菇蕈類	
		G7	其他蔬菜類及其製品	

		G8	醃漬蔬菜類	
		G9	海產植物類	
H	水果類	H1	新鮮水果類	飲食代換表中的「水果類」，每含 60 大卡熱量飲食指南中一份的「水果類」。
		H2	水果類製品	
		H3	新鮮果汁	
I	點心零食類	I 1	麵包類	經過加工再製的複合類食物，可能包含「主食類（全穀根莖類）」、「肉魚豆蛋類」、「油脂類」，六大類食物的計算方式： 全穀根莖類份數 = 醣類/15 豆魚肉蛋類份數 = [蛋白質 - (上公式全穀根莖類份數 * 2)]/7 油脂類份數 = [脂肪 - 5*(上公式豆魚肉蛋類份數)]/5
		I 2	糕點餅乾類	
		I 6	其他點心零食類	
		I 3	糖果類	
		I 4	冰、飲料類	
		I 5	經加工處理過的果汁	
J	酒類	J	酒類	不計算成六大類食物
K	調味料類	K1	糖類	提供醣類，每含 15 克醣類為飲食指南中一份的「全穀根莖類」。
		K2	鹽類	不計算成六大類食物
		K3	醬油類	不計算成六大類食物
		K4	其他調味料	不計算成六大類食物
L	其他類	L1	速食麵類	經過加工再製的複合類食物，可能包含「主食類」（全穀根莖類）、「肉魚豆蛋類」、「油脂類」，六大類食物的計算方式： 全穀根莖類份數 = 醣類/15 豆魚肉蛋類份數 = [蛋白質 - (上公式全穀根莖類份數 * 2)]/7 油脂類份數 = [脂肪 - 5*(上公式豆魚肉蛋類份數)]/5
		L2	三明治漢堡類	
		L3	包子餃類	
		L4	湯類	
		L5	其他類	

#### 四、參考資料

1. 行政院衛生署，飲食指南  
[http://www.doh.gov.tw/CHT2006/DM/DM2\\_p01.aspx?class\\_no=25&level\\_no=1&doc\\_no=81139](http://www.doh.gov.tw/CHT2006/DM/DM2_p01.aspx?class_no=25&level_no=1&doc_no=81139)
2. 食品藥物消費者知識服務網，食物代換表  
[http://www.doh.gov.tw/CHT2006/DM/DM2\\_p01.aspx?class\\_no=25&level\\_no=1&doc\\_no=81139](http://www.doh.gov.tw/CHT2006/DM/DM2_p01.aspx?class_no=25&level_no=1&doc_no=81139)
3. 吳幸娟，章雅惠，方佳雯，潘文涵：台灣地區成人攝取的食物總熱量、熱量值及三大營養素的食物來源。國民營養現況：1993-1996 國民營養健康狀況變遷調查結果。P51-82。