

均衡飲食菜單-外食這樣吃也能很均衡：便利商店篇

你也是外食一族嗎？根據調查，成年人的外食族比例高達七成以上，且因為我們外食的狀況不佳，因此營養非常不均衡，也一步一步地提高肥胖、慢性病等風險！

但是對於外食族而言，最恐怖的莫過於「中午要吃什麼」！？想來想去還是轉進公司巷口的便利商店！國民健康署為此設計了數組符合「我的餐盤均衡飲食」的菜單，讓外食族的你也能均衡地在便利商店吃一頓飯！

牢記六口訣，均衡飲食不是難事

只要靠著「口訣」，就能簡簡單單達到「我的餐盤」的建議喔！

早晚各喝一杯奶：每天早晚要喝一杯牛奶，大約是最小包裝的牛奶罐（240毫升），能補充到**蛋白質與鈣質**。

每餐水果拳頭大：每餐都要吃到一個拳頭大的水果，能吃到豐富的**膳食纖維、維生素C與抗氧化的植化素**。

菜比水果多一點：每餐的蔬菜量，稍微比拳頭大一點，攝取豐富的**膳食纖維**，能幫助**腸道蠕動**，促進腸道益生菌生長。

飯和蔬菜一樣多：飯和蔬菜的比例差不多，多選擇全穀雜糧，也能補充豐富的**維生素與礦物職**。

豆魚蛋肉一掌心：每餐的蛋白質食物，大約是一個掌心的大小，是最主要的**蛋白質來源**

堅果種子一茶匙：堅果種子每餐是一個茶匙，大概是一個拇指指節的大小，也可以一次吃掉三餐建議量，約莫是一個湯匙或一個拇指的大小。

● 全穀雜糧類 ● 豆魚蛋肉類 ● 蔬菜類 ● 堅果種子類 ● 乳品類 ● 水果類

每餐水果拳頭大 菜比水果多一點 飯跟蔬菜一樣多 豆魚蛋肉一掌心 堅果種子一茶匙

HPA 衛生福利部 國民健康署 經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應

資料來源：衛生福利部國民健康署

我的外食：便利商店篇 1

★771大卡：風味涼麵(全穀雜糧類)、綜合水果(水果類)、嫩雞沙拉(蔬菜類、豆魚蛋肉類)、茶葉蛋(豆魚蛋肉類)、綜合堅果(堅果種子類)、拿鐵(乳品類)

★660大卡：烤地瓜(全穀雜糧類)、綜合水果(水果類)、烤雞腿(豆魚蛋肉類)、沙拉(蔬菜類)、綜合堅果(堅果種子類)、鮮乳(乳品類)

均衡小叮嚀：

☆選擇不調味、無果乾的堅果，比較不容易吃過量喔

☆喜歡喝咖啡的人，可以選擇拿鐵來增加每天的乳品攝取量。不喝咖啡的人，更別忘記早晚要喝一杯奶喔！

我的餐盤 均衡飲食 吃到哪都均衡

我的外食 便利商店篇 ① 24hr ATM 咖啡 無糖 鮮乳

771 大卡 660 大卡

風味涼麵 ● 綜合水果 ● 嫩雞沙拉 ● 茶葉蛋 ● 綜合堅果 ● 拿鐵 ●

烤地瓜 ● 綜合水果 ● 烤雞腿 ● 沙拉 ● 綜合堅果 ● 鮮乳 ●

● 全穀雜糧類 ● 豆魚蛋肉類 ● 蔬菜類 ● 堅果種子類 ● 乳品類 ● 水果類

均衡小叮嚀：
● 選擇不調味、無果乾的堅果，比較不容易吃過量喔
● 喜歡喝咖啡的人，可以選擇拿鐵來增加每天的乳品攝取量。不喝咖啡的人，更別忘記早晚要喝一杯奶喔！

我的餐盤 均衡飲食 吃到哪都均衡

我的外食 便利商店篇 ② 24hr ATM 咖啡 無糖 鮮乳

797 大卡 645 大卡

雞腿便當 (飯量需減少1/4) ● 綜合水果 ● 綜合堅果 ● 拿鐵 ●

烤雞三明治 ● 茶葉蛋 ● 綜合水果 ● 沙拉 ● 綜合堅果 ● 鮮乳 ●

● 全穀雜糧類 ● 豆魚蛋肉類 ● 蔬菜類 ● 堅果種子類 ● 乳品類 ● 水果類

均衡小叮嚀：
● 選擇不調味、無果乾的堅果，比較不容易吃過量喔
● 喜歡喝咖啡的人，可以選擇拿鐵來增加每天的乳品攝取量。不喝咖啡的人，更別忘記早晚要喝一杯奶喔！

我的外食：便利商店篇 2

★797大卡：雞腿便當(飯量需減少1/4)(全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類)、綜合水果(水果類)、綜合堅果(堅果種子類)、拿鐵(乳品類)

★645大卡：烤雞三明治(全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類)、茶葉蛋(豆魚蛋肉類)、綜合水果(水果類)、沙拉(蔬菜類)、綜合堅果(堅果種子類)、鮮乳(乳品類)

均衡小叮嚀：

☆選擇不調味、無果乾的堅果，比較不容易吃過量喔

☆喜歡喝咖啡的人，可以選擇拿鐵來增加每天的乳品攝取量。不喝咖啡的人，更別忘記早晚要喝一杯奶喔！