

台東馬偕紀念醫院

飲食手冊

目 錄

壹、	主要飲食	3
一、	普通飲食(NORMAL DIET)	3
二、	軟質飲食	6
三、	切碎飲食	7
四、	半流質飲食	8
五、	溫和飲食	9
六、	胃術後飲食	12
七、	全流質飲食	14
八、	冷流飲食	15
九、	管灌飲食	16
十、	米湯	17
十一、	清流飲食	18
十二、	清麵飲食	19
十三、	預解(元素)飲食	20
貳、	成份限制	21
一、	糖尿病(限制熱量)飲食	21
二、	限制脂肪飲食	23
三、	低膽固醇及低動物油飲食	24
四、	低普林飲食	25
五、	蛋白質調整飲食	26
六、	低渣飲食	29
七、	高纖維飲食	30
八、	水份控制	31
九、	限鈉飲食	33
十、	鈣質控制飲食	34
十一、	鉀質控制飲食	35
十二、	磷質控制飲食	36
十三、	碘質調整飲食	37
十四、	宗教限制	38
十五、	食物禁忌	39
十六、	VMA 試驗餐	40
十七、	其他特殊限制	41

壹、 主要飲食

一、 普通飲食(NORMAL DIET)

(一) 適用對象：

飲食不需特殊調整者，為能提供一般成年人足夠的營養需求之均衡飲食。

(二) 設計原則：

食物種類	總份數	早餐	早點	午餐	午點	晚餐	晚點
全穀雜糧類	12~16	4		4~6		4~6	
豆魚蛋肉類	8	2		3		3	
蔬菜類	5.5	1.5		2		2	
油脂類	10	2		4		4	
水果類	1			1			

(三) 飲食原則：

1. 食物由均衡的六大類基本食物供應。

2. 本飲食午、晚餐主食可選擇稀飯、乾飯或麵，早餐主食可選擇稀飯、饅頭或西式早餐。

(四) 營養成份：

飲食別	熱量(卡)	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)
普通飲食(乾飯)	2368	94	90	283
普通飲食(稀飯)	2088	86	90	223

例：普通飲食乾飯



A、孕產婦飲食

(一) 適用對象：

一般正常孕產婦。

(二) 設計原則：

食物種類	總份數	早餐	早點	午餐	午點	晚餐	晚點
全穀雜糧類	16	4		6		6	
豆魚蛋肉類	9	2		3.5		3.5	
蔬菜類	4	1		1.5		1.5	
油脂類	8	2		3		3	
水果類	2			1		1	
均衡營養品	2	1					1

(三) 飲食原則：

1. 食物由均衡的六大類基本食物供應，調整營養素及熱量的供應量。
2. 本飲食午、晚餐主食可選擇乾飯或麵，早餐主食可選擇稀飯或饅頭，或西式早餐。

(四) 營養成份：

飲食別	熱量(卡)	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)
孕產婦飲食(乾飯)	2875	117	101	362
※一天供應3 正餐加夜點※				

例：產婦餐乾飯



B、特別室飲食

(一) 適用對象：

飲食不需特殊調整者，為能提供一般成年人足夠的營養需求之均衡飲食。

(二) 設計原則：

食物種類	總份數	早餐	早點	午餐	午點	晚餐	晚點
全穀雜糧類	14~18	4		4~6		4~6	2
豆魚蛋肉類	9	2		3.5		3.5	
蔬菜類	5.5	1.5		2		2	
油脂類	10	2		4		4	
水果類	1			1			
乳品類	1	1					
均衡營養品	1						1

(三) 飲食原則：

1. 食物由均衡的六大類基本食物供應。
2. 本飲食午、晚餐主食可選擇稀飯或乾飯、麵、饅頭，早餐主食可選擇稀飯或饅頭，或西式早餐。

(四) 營養成份：

飲食別	熱量(卡)	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)
特別室飲食(乾飯)	2953	122	107	361
特別室飲食(稀飯)	2673	114	107	301

※一天供應3 正餐，特別室飲食另加夜點※

例：特別室飲食乾飯



二、軟質飲食

(一) 適用對象：

腸胃失調，咀嚼不便及復原期患者。

(二) 設計原則：

食物種類	總份數	早餐	早點	午餐	午點	晚餐	晚點
全穀雜糧類	12	4		4		4	
豆魚蛋肉類	8	2		3		3	
蔬菜類	5.5	1.5		2		2	
油脂類	10	2		4		4	
水果類	1			1			

(三) 飲食原則：

1. 食物由均衡的六大類基本食物供應。
2. 烹調方式避免油炸或烤得太硬的食物。
3. 本飲食午、晚餐主食可選擇稀飯或乾飯、麵、饅頭，早餐主食可選擇稀飯或饅頭，或西式早餐。
4. 營養素供應與普通飲食相似。

(四) 營養成份：

飲食別	熱量(卡)	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)
軟質飲食(稀飯)	2088	86	90	223

例：軟質飲食稀飯



三、 切碎飲食

(一) 適用對象：

咀嚼困難、沒有牙齒、下顎破裂、口腔或眼等頭部動手術者。

(二) 設計原則：

食物種類	總份數	早餐	早點	午餐	午點	晚餐	晚點
全穀雜糧類	12~16	4		4~6		4~6	
豆魚蛋肉類	7	2		2.5		2.5	
蔬菜類	5.5	1.5		2		2	
油脂類	4.5	1.5		1.5		1.5	
水果類	1			1			

(三) 飲食原則：

1. 以軟質飲食為基礎，將肉類、蔬菜等加以剁碎。
2. 本飲食午、晚餐主食可選擇稀飯或乾飯、麵、饅頭，早餐主食可選擇稀飯或饅頭。

(四) 營養成份：

飲食別	熱量(卡)	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)
切碎飲食(乾飯)	2045	87	58	283
切碎飲食(稀飯)	1765	79	58	223
※一天供應3 正餐※				

例：切碎飲食稀飯



四、半流質飲食

(一) 適用對象：

消化道疾病或需少量多餐者。

(二) 設計原則：

食物種類	總份數	早餐	早點	午餐	午點	晚餐	晚點
全穀雜糧類	12	4		4		4	
豆魚蛋肉類	7	2		2.5		2.5	
蔬菜類	5.5	1.5		2		2	
油脂類	4.5	1.5		1.5		1.5	
均衡營養品	3		1		1		1

(三) 飲食原則：

1. 供應流質及半流質食物或半固體食物但須將肉類、蔬菜等加以剁碎。
2. 配合少量多餐的原則，供足夠的營養素。
3. 主食一律供應稀飯。

(四) 營養成份：

飲食別	熱量(卡)	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)
半流質飲食	2455	106	81	316
※一天供應6餐(3正餐+3點心)※				

例：半流質飲食稀飯



五、溫和飲食

(一) 適用對象：

消化性潰瘍、出血、急性胃炎等。

(二) 飲食原則：

1. 給予易消化且限制纖維質多的食物，禁用刺激性調味品，只限用鹽及少量味精，避免單獨供應只含醣類的食物。
2. 少量多餐的原則，供足夠的營養素。
3. 本飲食分為四階段(I、II、III、IV)，可依疾病恢復狀況而調整飲食進展。

(1) 溫和飲食 I：

- ①. 用於胃出血後，可開始進食的病人。
- ①. 食物內容：一天供應三正餐米湯，三點心穀粉加高蛋白，營養含量不足，不能長時間食用，須隨病情改善而進展至其他飲食。

(2) 溫和飲食 II：

- ②. 適用於消化道發炎、潰瘍患者。
- ③. 食物內容類似全流質飲食。

(3) 溫和飲食 III：

- ①. 適用於消化性潰瘍、發炎者。
- ②. 三正餐以菜肉粥供應，點心為流體食物。

(4) 溫和飲食 IV：

- ①. 適用於消化性潰瘍、發炎者，且食用溫和飲食 III 後進展良好者。
- ②. 食物內容與半流質飲食相同。

(三) 設計原則：

1. 溫和飲食 II 設計原則：

食物種類	總份數	早餐	早點	午餐	午點	晚餐	晚點
全穀雜糧類	5			2.5		2.5	
豆魚蛋肉類	3			1.5		1.5	
蔬菜類	1			0.5		0.5	
油脂類	2			1		1	
均衡營養品	4	1	1		1		1

2. 溫和飲食III設計原則：

食物種類	總份數	早餐	早點	午餐	午點	晚餐	晚點
全穀雜糧類	12.5	4.5		3.5		4.5	
豆魚蛋肉類	3	1		1		1	
蔬菜類	1.5	0.5		0.5		0.5	
油脂類	2.5	1.5		0.5		0.5	
均衡營養品	3		1		1		1

3. 溫和飲食IV設計原則：

食物種類	總份數	早餐	早點	午餐	午點	晚餐	晚點
全穀雜糧類	12	4		4		4	
豆魚蛋肉類	7	2		2.5		2.5	
蔬菜類	5.5	1.5		2		2	
油脂類	4.5	1.5		1.5		1.5	
均衡營養品	3		1		1		1

(四) 營養成份：

飲食別	熱量(卡)	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)
溫和飲食 I	910	30	30	130
溫和飲食 II	1690	68	56	224
溫和飲食 III	1875	70	47	285
溫和飲食 IV	2455	106	81	316
※一天供應6餐(3正餐+3點心)※				

溫和飲食 I





溫和飲食 III



溫和飲食 IV



六、胃術後飲食

(一) 適用對象：

胃切除患者。

(二) 飲食原則：

1. 若開立此飲食處方，營養課則自行依下列次序進展飲食。

第一天：六餐皆以米湯供應。

第二天：溫和飲食Ⅱ。

第三~五天：溫和飲食Ⅲ。

第六、七天：溫和飲食Ⅳ。

第八天：軟質飲食。

(三) 注意事項：

1. 若病患無法依此飲食進展時，則依病患接受情形更改飲食處方，則將不再自動進展飲食。

2. 若為乳糖不耐症者，請註明。

(四) 營養成份：

	熱量(卡)	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)
第一天	570	-	-	141.6
第二天	1781	73	59	240
第三~五天	1925	74	49	298
第六、七天	2504	109	78	341
第八天	2056	89	88	227
※一天供應6餐(3正餐+3點心)※				

第一天：六餐皆以米湯供應



第二天：溫和飲食 II



第三~五天：溫和飲食 III



第六、七天：溫和飲食 IV



第八天：軟質飲食



七、全流質飲食

(一) 適用對象：

咀嚼困難、顎裂、食道狹窄及口腔或一般手術者。

(二) 設計原則：

食物種類	總份數	早餐	早點	午餐	午點	晚餐	晚點
全穀雜糧類	5			2.5		2.5	
豆魚蛋肉類	3			1.5		1.5	
蔬菜類	1			0.5		0.5	
油脂類	2			1		1	
均衡營養品	4	1	1		1		1

(三) 飲食原則：

1. 製作完成的食物，在室溫下呈液狀。
2. 此飲食含六大類食物，可供給足夠的營養素。

(四) 營養成份：

飲食別	熱量(卡)	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)
全流質飲食	1690	68	56	224
※一天供應6餐(3正餐+3點心)※				

(五) 供應份量：

三正餐：280 c.c。

三點心：250 c.c。

(六) 注意事項：

1. 此飲食不宜用於管灌患者。
2. 若為乳糖不耐症者，請註明。

例：流質飲食不限量



八、冷流飲食

(一) 適用對象：

扁桃腺切除、口腔潰瘍及手術者。

(二) 飲食原則：

1. 供給在室溫下呈液狀且冰冷的食物，以減輕疼痛。
2. 可供給足夠的營養素。

(三) 營養成份：

飲食別	熱量(卡)	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)
冷流飲食	1690	68	56	224
※一天供應6餐(3正餐+3點心)※				

(四) 供應份量：

三正餐：280 c.c。

三點心：250 c.c。

(五) 注意事項：

1. (a)此飲食不宜用於管灌患者。
2. (b)若為乳糖不耐症者，請註明。

例：冷流飲食不限量



九、管灌飲食

(一) 適用對象：

吞嚥機能障礙、不能經口進食患者，但需具有足夠的腸胃功能者。

(二) 飲食原則：

1. 若無特殊限制，以1 卡/c.c 供應，每天1500cc，附加鹽2.5 克/包。
2. 灌食方式可分為：一般管灌、間歇灌食、連續灌食。
3. 配方濃度可調整為：0.25 卡/c.c、0.5 卡/c.c、0.75 卡/c.c、1 卡/c.c、1.5 卡/c.c、2 卡/c.c。
4. 濃度限制需搭配水量供應(天)：500c.c、800c.c、1000c.c、1200c.c、1500c.c、1700c.c、2000c.c。

(三) 營養成份：

飲食別	熱量(卡)	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)
一般管灌	1500	54	46.8	216
間歇灌食	1500	54	46.8	216
連續灌食	1500	54	46.8	216
※一天供應6 餐(3 正餐+3 點心)※				

(四) 注意事項：

1. 一般管灌以「桂格完膳原味」供應，每天六罐。
2. 若為乳糖不耐症者，請註明。

(五) 送餐時間：

	早餐	早點	午餐	午點	晚餐	晚點
一般管灌	√	√	√	√	√	√
間歇灌食	√		√	√		√
連續灌食	√		√	√		√
※延遲灌食夜點3 杯，連續灌食夜點2~3 杯※						

例：管灌飲食



十、米湯

(一) 適用對象：

急性腸胃炎，手術後開始進食且指定全天供應米湯者。

(二) 飲食原則：

1. 此飲食營養成份含量不足，勿長期使用。
2. 供應量分為：500c.c/天、1000c.c/天、1200c.c/天。
3. 若未限定供應量，則以1500c.c/天供應。

(三) 營養成份：

	熱量(卡)	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)
500cc/天	190	-	-	47.2
1000cc/天	380	-	-	94.4
1200cc/天	456	-	-	113.3
1500cc/天	570	-	-	141.6
※一天供應6餐(3正餐+3點心)※				

(四) 送餐時間：

	早餐	早點	午餐	午點	晚餐	晚點
500cc/天	√		√		√	√
1000cc/天	√		√		√	√
1200cc/天	√		√	√	√	√
1500cc/天	√	√	√	√	√	√

例：米湯不限量



十一、清流飲食

(一) 適用對象：

手術前後或某些特殊檢查前，使腸道中殘渣減至最少。

(二) 飲食原則：

1. 只供應不含渣滓之液體食物，如米湯、無渣果汁、茶、糖水等。
2. 此飲食營養成份含量不足，勿長期使用。

(三) 營養成份：

飲食別	熱量(卡)	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)
清流飲食	657	-	-	164.2
※一天供應6餐(3正餐+3點心)※				

例：清流飲食不限量



十二、清麵飲食

(一) 適用對象：

某些特定腸道檢查前，減少腸道中殘渣。

(二) 飲食原則：

1. 全部食物只供應麵條且只以鹽及味素調味。
2. 此飲食營養成份含量不足，勿長期使用。

(三) 營養成份：

飲食別	熱量(卡)	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)
清流飲食	763	21.8	-	163.5
※一天供應3 正餐※				

例：清麵飲食



十三、 預解（元素）飲食

(一) 適用對象：

1. 短腸症、小腸截腸、發炎性腸炎、腸道瘻管、胃腸手術前後。
2. 胰臟功能不全、發炎、瘻管及膽汁缺乏等造成之嚴重脂肪痢頑固腹瀉。
3. 膽囊纖維病變。
4. 蛋白質過敏體質。
5. 急慢性腎衰竭、血液透析管灌患者。
6. 肝性腦病變。
7. 癌症治療過程中輻射引起的腹瀉或腸阻塞。
8. 重度異化代謝，如癌症末期、敗血症。

(二) 飲食原則：

1. 配方濃度：0.25 卡/c.c、0.5 卡/c.c、0.75 卡/c.c、1 卡/c.c、1.5 卡/c.c、2 卡/c.c。
2. 濃度限制需搭配水量供應(天)：500c.c、800c.c、1000c.c、1200c.c、1500c.c、1700c.c、2000c.c。
3. 此飲食口感不佳，若由口進食，須經調味。

(三) 營養成份：

	熱量(卡)	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)
每 100 卡	100	4.0	3.9	12.3
※一天供應6 餐(3 正餐+3 點心)※				

(四) 送餐時間：

	早餐	早點	午餐	午點	晚餐	晚點
500cc/天	✓		✓		✓	✓
1000cc/天	✓		✓		✓	✓
1200cc/天	✓		✓	✓	✓	✓
1500cc/天	✓	✓	✓	✓	✓	✓
1700cc/天	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2000cc/天	✓	✓	✓	✓	✓	✓

例：元素飲食商業配方



貳、成份限制

一、糖尿病（限制熱量）飲食

（一）適用對象：

糖尿病、葡萄糖耐量異常、調整體重者。

（二）飲食原則：

1. 依患者身高、體重、性別、年齡及活動度，決定其每日所需之總熱量。
2. 糖尿病(限制熱量)飲食處方有：1000 卡，1200 卡，1400 卡，1500 卡，1600 卡，1700卡，1800 卡，2000 卡，2200 卡，2500 卡，2800 卡，3000 卡。
3. 三大營養素分配比例：

營養素	蛋白質	脂肪	醣類
占總熱量(%)	15~20	25~30	50~60

4. 若未明確開立病患所需卡數，則先以1500 卡供應。
5. 供應餐次：一般供應三正餐加夜點，但可依個別需求而調整供應餐次。
6. 若為乳糖不耐症者，請註明。

（三）熱量計算：

1. 理想體重算法：

(1) 理想體重=身高(公尺)×身高(公尺)×22

(2) 男：(身高-80)×0.7

女：(身高-70)×0.6

※計算出之數值可±10%皆屬正常範圍

2. 熱量算法：

(1) 成人：

每日所需總熱量=理想體重×每公斤體重所需熱量

工作量	體重正常	超重>10%	過輕<10%
臥床休息	20~25 卡/kg	20 卡/kg	30 卡/kg
輕度工作	30 卡/kg	20~25 卡/kg	35 卡/kg
中度工作	35 卡/kg	30 卡/kg	40 卡/kg
重度工作	40 卡/kg	35 卡/kg	45 卡/kg

(2) 未成年：

每日所需總熱量=1000~1200 卡+(年齡-1)×100

(四) 例：糖尿病1500 卡飲食設計

食物種類	總份數	早餐	早點	午餐	午點	晚餐	晚點
全穀雜糧類	9	3		3		3	
豆魚蛋肉類	4	1		1.5		1.5	
蔬菜類	5.5	1.5		2		2	
油脂類	4	1		1.5		1.5	
水果	1			1			
均衡營養品	1						1

例：糖尿病飲食1500 大卡/天



二、 限制脂肪飲食

(一) 適用對象：

1. 胰臟炎、胰臟病變。
2. 膽囊炎、膽結石、膽管阻塞等膽囊疾病。
3. 乳糜胸。
4. 腹瀉及脂肪消化、吸收異常者。

(二) 飲食原則：

1. 減少含高量油脂的食物之供應。
2. 烹調不用油炸、油煎、油酥等作法。
3. 目前供應二種”限制脂肪飲食”，即低油飲食(每日脂肪供應量約 55 克)與不加油飲食(每日脂肪供應量約 40 克)。

(三) 低油飲食設計

食物種類	總份數	早餐	早點	午餐	午點	晚餐	晚點
全穀雜糧類	12~16	4		4~6		4~6	
豆魚蛋肉類	8	2		3		3	
蔬菜類	5.5	1.5		2		2	
油脂類	3	1		1		1	
水果	1			1			

(四) 營養成份：

飲食別	熱量(卡)	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)
低油：乾飯	2053	94	55	283
稀飯	1773	86	55	223
不加油：乾飯	1918	94	40	283
稀飯	1638	86	40	223
※一天供應3 正餐※				

例：低油飲食乾飯



三、低膽固醇及低動物油飲食

(一) 適用對象：

需降低血中膽固醇及血脂肪者。

(二) 飲食原則：

1. 每日膽固醇限制在300mg 以下，P/S>1。
2. 限制膽固醇含量高的食物，如內臟、蛋黃(兩天一個)，並供應部份植物性蛋白質，以降低動物性油脂攝取量。

(三) 低膽固醇飲食設計

食物種類	總份數	早餐	早點	午餐	午點	晚餐	晚點
全穀雜糧類	12~16	4		4~6		4~6	
豆魚蛋肉類	8	2		3		3	
蔬菜類	5.5	1.5		2		2	
油脂類	3	1		1		1	
水果	1			1			

(四) 營養成份：

飲食別	熱量(卡)	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)
乾飯	2053	94	55	283
稀飯	1773	86	55	223
※一天供應3 正餐※				

例：低膽固醇飲食乾飯



四、低普林飲食

(一) 適用對象：

痛風、高尿酸血症者。

(二) 飲食原則：

1. 禁食高普林組食物：內臟、發芽豆類、肉汁、雞精、酵母粉等。
2. 蛋白質供應以每公斤理想體重1 公克來供應。
3. 供應足夠的熱量，避免油脂過量攝取。
4. 鼓勵病患飲用足量水份。
5. 若有減重之必要，請另加熱量限制處方。

(三) 低普林飲食設計

食物種類	總份數	早餐	早點	午餐	午點	晚餐	晚點
全穀雜糧類	12~16	4		4~6		4~6	
豆魚蛋肉類	6	2		2		2	
蔬菜類	5.5	1.5		2		2	
油脂類	3	1		1		1	
水果	1			1			

(四) 營養成份：

飲食別	熱量(卡)	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)
乾飯	1903	80	45	283
稀飯	1623	72	45	223
※一天供應3 正餐※				

例：低普林飲食乾飯



五、蛋白質調整飲食

A、高蛋白飲食

(一) 適用對象：

營養不良、外科手術前後、灼傷、外傷、惡病質。

(二) 飲食原則：

1. 配合高熱量以發揮高蛋白質功能。
2. 高蛋白飲食分為：100 克/天，120 克/天，150 克/天。

(三) 例：高蛋白120 克飲食設計

食物種類	總份數	早餐	早點	午餐	午點	晚餐	晚點
全穀雜糧類	14	4		4		4	2
豆魚蛋肉類	8	2.5		2.5		3	
蔬菜類	5.5	1.5		2		2	
油脂類	3	1		1		1	
水果	1			1			
均衡營養品	3		1		1		1

(四) 營養成份

蛋白質(克)	熱量(卡)	脂肪(克)	醣類(克)
100克	2378	78	325
120克	2763	83	370
150克	3395	94	471

※一天供應6 餐(3 正餐+3 點心)※

例：高蛋白飲食120 公克乾飯



B、低肝蛋白飲食

(一) 適用對象：

慢性肝病、肝硬化、肝昏迷而須限蛋白質攝取者。

(二) 飲食原則：

1. 所供應蛋白質需有1/2 來自高生物價蛋白質，同時配合選擇含BCAA 高的植物蛋白質供應。
2. 每天補充高熱量低蛋白質含量之點心，以提供足夠的熱量攝取。
3. 需補充維生素及礦物質。
4. Protein Free 一律以流質供應。
5. 可會診營養師依個人需求來調整熱量供應。

(三) 營養成份：

蛋白質(克)	熱量(卡)	脂肪(克)	醣類(克)
0 克	1430	64	220
20 克	1286	33	218
25 克	1355	33	233
30 克	1464	36	248
35 克	1536	38	255
40 克	1643	41	270
45 克	1750	43	285
50 克	1821	46	292
55 克	1891	46	307
60 克	2000	48	323

※一天供應6 餐(3 正餐+3 點心)※

例：低肝蛋白40 公克乾飯



C、低腎蛋白飲食

(一) 適用對象：

腎功能不全、慢性腎衰竭、尿毒症患者。

(二) 飲食原則：

1. 所供應蛋白質需有1/2~2/3 來自高生物價蛋白質，其餘1/3~1/2 蛋白質來自植物性蛋白，所以正餐飯量會被限量。
2. 每天補充高熱量低蛋白質含量之點心，以提供足夠的熱量攝取。
3. 需補充維生素及礦物質。
4. 本飲食同時配合避免過高之鉀、鈉、磷之供應。
5. 可會診營養師依個人需求來調整熱量供應。

(三) 營養成份：

蛋白質(克)	熱量(卡)	脂肪(克)	醣類(克)
20 克	1286	33	218
25 克	1355	33	233
30 克	1464	36	248
35 克	1536	38	255
40 克	1643	41	270
45 克	1750	43	285
50 克	1821	46	292
55 克	1891	46	307
60 克	2000	48	323

※一天供應6 餐(3 正餐+3 點心)※

例：低腎蛋白40 公克乾飯



六、低渣飲食

(一) 適用對象：

須減少腸道消化後之殘渣的患者。

(二) 飲食原則：

1. 對不易消化之纖維、結締組織、奶製品等限制攝取量，水果以果汁供應。
2. 烹調上避免油煎、油炸。
3. 需攝入足量水份。

(三) 低渣飲食設計

食物種類	總份數	早餐	早點	午餐	午點	晚餐	晚點
全穀雜糧類	12~16	4		4~6		4~6	
豆魚蛋肉類	8	2		3		3	
蔬菜類	3	1		1		1	
油脂類	3	1		1		1	
清涼飲料	1			1			

(四) 營養成份：

飲食別	熱量(卡)	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)
乾飯	2050	91	55	285
稀飯	1770	83	55	225
※一天供應3 正餐※				

例：低渣飲食乾飯



七、高纖維飲食

(一) 適用對象：

便秘、憩室症、過敏性腸炎、減重飲食。

(二) 飲食原則：

1. 供應富含纖維質的植物性食物，蔬菜類的供應量為普通飲食的兩倍。
2. 供應三餐，營養量與普通飲食相同。
3. 高纖維。

(三) 飲食設計

食物種類	總份數	早餐	早點	午餐	午點	晚餐	晚點
全穀雜糧類	12~16	4		4~6		4~6	
豆魚蛋肉類	8	2		3		3	
蔬菜類	7	2		2.5		2.5	
油脂類	4	1		1.5		1.5	
水果類	1			1			

(四) 營養成份：

飲食別	熱量(卡)	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)
乾飯	2135	95	60	290
稀飯	1855	87	60	230
※一天供應3 正餐※				

例：高纖維飲食乾飯



八、水份控制

(一) 適用對象：

須控制飲食中水份者。

(二) 飲食原則：

1. 水份限制可分為(天)：500c.c、800c.c、1000c.c、1200cc、1500cc、1700cc、2000cc。
2. 水限500c.c/天者一律以流質供應，提供2 卡/c.c，每天約1000 卡的攝取。
3. 其他依醫囑開立飲食餐種及熱量不同時，加上不同水份限制，則有不同之飲食供應。

(三) 普通飲食水份供應：

水份限制	主食限制	水果	湯
2000c.c	1. 三餐：稀飯	√	×
	2. 早餐：稀飯 午晚餐：乾飯	√	√
1700c.c	1. 三餐：稀飯	×	×
	2. 早餐：稀飯 午晚餐：乾飯	√	√
1500c.c	早餐：稀飯 午晚餐：乾飯	√	×
1200c.c	早餐：稀飯 午晚餐：乾飯	×	×
1000c.c	早餐：吐司 午晚餐：乾飯	×	×
800c.c	早餐：吐司 午晚餐：乾飯	×	×
500c.c	只能以流質供應	×	×

√：有供應；×：不供應

(四) 營養課所使用之各種容器之盛水量表：

容 器	容 量	盛水量
360cc 膠杯	八分滿	260cc
	全 滿	350cc
500cc 膠杯	八分滿	400cc
	全 滿	490cc
布丁杯	八分滿	100cc
	全 滿	130cc
260cc 紙湯杯	八分滿	200cc
	全 滿	260cc
390cc 紙湯杯	八分滿	310cc
	全 滿	390cc

520cc 紙湯杯	八分滿 全滿	400cc 500cc
--------------	-----------	----------------

(五) 營養課所供應之主食水份含量表：

類別	含水量	備註
飯：大白盒	210cc	
紙杯碗	175cc	
稀飯：大白盒	420cc	
紙杯碗	420cc	
湯杯：260cc	180cc	

(六) 營養課供應之食物水份含量表：

餐種	含水量(天)	備註
普通飲食 乾飯	1480cc	稀飯：420cc 乾飯：300cc 菜：760cc
普通飲食 稀飯	2020cc	稀飯：1260cc 菜：760cc
以上兩種飲食水量不含湯及水果		
溫和飲食Ⅲ	2100 cc	正餐：500 cc 早點：200 cc 午點：200 cc 夜點：200 cc
半流飲食	2550 cc	正餐：650 cc 早點：200 cc 午點：200 cc 夜點：200 cc
流質飲食	1260 cc	正餐：220 cc 早點：200 cc 午點：200 cc 夜點：200 cc
一般管灌	1200 cc	正餐：200 cc 早點：200 cc 午點：200 cc 夜點：200 cc

九、限鈉飲食

(一) 適用對象：

水腫、高血壓、腹水、肝硬化、心臟衰竭、腎衰竭、妊娠毒血症、使用類固醇治療。

(二) 飲食原則：

1. 採用新鮮食物，避免加工食品、醃漬品。
2. 限制含鈉高之調味品的用量(如鹽、味精、醬油、...)。

3. 限鈉處方有：

不加鹽：實際鈉供應量為 350 mg/天。

3gm 鹽：實際鈉供應量為1258 mg/天。

5gm 鹽：實際鈉供應量為 1521 mg/天。

(三) 限鈉飲食設計

食物種類	總份數	早餐	早點	午餐	午點	晚餐	晚點
全穀雜糧類	12~16	4		4~6		4~6	
豆魚蛋肉類	8	2		3		3	
蔬菜類	5.5	1.5		2		2	
油脂類	4	1		1.5		1.5	
水果類	1			1			

(四) 注意事項：

1. 1mEq Na=23mg Na(鈉)
2. 1gm 鹽=0.39gm 鈉
3. 1gm 鹽=6ml 醬油=3gm 味精=5ml 烏醋=12ml 蕃茄醬

(五) 營養成份：

飲食別	熱量(卡)	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)
乾飯	2098	94	60	283
稀飯	1818	86	60	223
※一天供應3 正餐※				

例：低鹽飲食5 公克乾飯



十、鈣質控制飲食

(一) 適用對象：

1. 低鈣飲食(<400mg/天)：調節血鈣濃度、鈣質結石、長期臥床的病人。
2. 高鈣飲食(>600mg/天)：調節血鈣濃度、TB、骨折、骨質疏鬆症。

(二) 飲食原則：

1. 低鈣飲食：
避免含鈣豐富的食物(牛奶、小魚干、豆枝、豆腐等)，並增加水份攝取，草酸鈣結石者必需同時限制草酸的攝取。
2. 高鈣飲食：
增加鈣質豐富的食物。

(三) 低鈣飲食設計

食物種類	總份數	早餐	早點	午餐	午點	晚餐	晚點
全穀雜糧類	12~16	4		4~6		4~6	
豆魚蛋肉類	8	2		3		3	
蔬菜類	5.5	1.5		2		2	
油脂類	4	1		1.5		1.5	
水果類	1			1			

(四) 營養成份：

飲食別	熱量(卡)	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)
低鈣：乾飯	2098	94	60	283
稀飯	1818	86	60	223
高鈣：乾飯	2218	102	64	295
稀飯	1938	94	64	235
※一天供應3 正餐※				

例：低鈣飲食乾飯



十一、鉀質控制飲食

(一) 適用對象：

1. 低鉀飲食：調整血鉀濃度、腎臟疾病。
2. 高鉀飲食：調整血鉀濃度、長期營養不良、腹瀉、嘔吐、燙傷等。

(二) 飲食原則：

1. 低鉀飲食，每日鉀攝取勿超過2000mg(50mEq)。將食物切小塊，並用大量的水煮過。並避免含鉀高的蔬菜、水果，肉類要限量。
2. 高鉀飲食可供應6630mg 鉀(170mEq)。多補充含鉀高的果汁、牛奶、乾果類、全穀類等。

(三) 低鉀飲食設計

食物種類	總份數	早餐	早點	午餐	午點	晚餐	晚點
全穀雜糧類	12~16	4		4~6		4~6	
豆魚蛋肉類	8	2		3		3	
蔬菜類	4	1		1.5		1.5	
油脂類	3	1		1		1	

(四) 注意事項：

一般飲食中可獲得鉀約4000 mg (100 mEq)。

(五) 營養成份：

飲食別	熱量(卡)	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)
低鉀：乾飯	1955	92	55	260
稀飯	1675	84	55	200
高鉀：乾飯	2098	94	60	283
稀飯	1818	86	60	223
※一天供應3 正餐※				

例：低鉀飲食乾飯



十二、磷質控制飲食

(一) 適用對象：

1. 低磷飲食：調整血磷濃度、腎臟衰竭、副甲狀腺機能低下等。
2. 高磷飲食：調整血磷濃度、長期營養不良、再度餵食症候群等。

(二) 飲食原則：

1. 低磷飲食(< 600~800 mg)：禁食含磷高的食物如全穀類、豆類、內臟、酵母粉等。蛋、牛奶、肉等須限量攝取。
2. 高磷飲食(> 1000 mg/天)：補充含磷高的食物。

(三) 低磷飲食設計

食物種類	總份數	早餐	早點	午餐	午點	晚餐	晚點
全穀雜糧類	12~16	4		4~6		4~6	
豆魚蛋肉類	8	2		3		3	
蔬菜類	5.5	1.5		2		2	
油脂類	4	1		1.5		1.5	
水果類	1			1			

(四) 注意事項：

一般飲食約可提供1500 mg 磷。

(五) 營養成份：

飲食別	熱量(卡)	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)
低磷：乾飯	2098	94	60	283
稀飯	1818	86	60	223
高磷：乾飯	2218	102	64	295
稀飯	1938	94	64	235
※一天供應3 正餐※				

例：低磷飲食乾飯



十三、 碘質調整飲食

(一) 適用對象：

1. 低碘飲食：減少體內碘質，增加治療性或檢查用之放射碘之吸收能力。
2. 高碘飲食：地方性的甲狀腺腫大。

(二) 飲食原則：

1. 低碘飲食：避免高碘的食物，尤其加碘食鹽、海鮮、海菜等。
2. 高碘飲食：增加含碘食物的攝取，並以加碘食鹽烹調。

(三) 限碘飲食設計

食物種類	總份數	早餐	早點	午餐	午點	晚餐	晚點
全穀雜糧類	12~16	4		4~6		4~6	
豆魚蛋肉類	8	2		3		3	
蔬菜類	5.5	1.5		2		2	
油脂類	3	1		1		1	
水果類	1			1			

(四) 注意事項：

一般食物中皆含有碘，所以無法做到完全不含碘。

(五) 營養成份：

飲食別	熱量(卡)	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)
低碘：乾飯	2053	94	55	283
稀飯	1773	86	55	223
高碘：乾飯	2053	94	55	283
稀飯	1773	86	55	223

※一天供應3 正餐※

例：低碘飲食乾飯



十四、宗教限制

(一) 適用對象：依宗教上的因素對食物有所限制，可分為

1. 全日素：只供應植物性蛋白質。
2. 蛋奶素：除植物性蛋白質外，可吃蛋及牛奶。
3. 特定日素：固定農曆初三、六、九，或初一、十五吃素者。
4. 回教徒：避免供應豬肉及豬肉製品者。

(二) 蛋奶素飲食設計

食物種類	總份數	早餐	早點	午餐	午點	晚餐	晚點
全穀雜糧類	12~16	4		4~6		4~6	
豆魚蛋肉類	6	2		2		2	
蔬菜類	5.5	1.5		2		2	
油脂類	4	1		1.5		1.5	
水果類	1			1			

(三) 營養成份：

限制	主食	熱量(卡)	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)
全日素	稀飯	1948	80	50	283
	乾飯	1668	72	50	223
蛋奶素	稀飯	1948	80	50	283
	乾飯	1668	72	50	223
回教徒	稀飯	1948	80	50	283
	乾飯	1668	72	50	223
※一天供應3 正餐※					

(四) 注意事項：

全日素者須補充鐵質、Vit B6、Vit B12 等維生素及礦物質。

例：蛋奶素飲食乾飯



十五、食物禁忌

(一) 適用對象：避免供應病患所忌食之食物。

(二) 飲食原則：

1. 可歸為 (1)忌牛奶 (2)忌海鮮 (3)忌豬肉 (4)忌雞肉
2. 除以上禁忌外，若病患有其他特殊限制，可書寫於飲食勾選單的備註欄中。
3. 營養課固定不供應牛肉及鴨肉。

(三) 忌牛奶飲食設計

食物種類	總份數	早餐	早點	午餐	午點	晚餐	晚點
全穀雜糧類	12~16	4		4~6		4~6	
豆魚蛋肉類	8	2		3		3	
蔬菜類	5.5	1.5		2		2	
油脂類	6.5	1.5		2.5		2.5	
水果類	1			1			

(四) 營養成份：

限制	主食	熱量(卡)	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)
忌牛奶	稀飯	1930	86	73	223
	乾飯	2210	94	73	283
忌海鮮	稀飯	1930	86	73	223
	乾飯	2210	94	73	283
忌豬肉	稀飯	1930	86	73	223
	乾飯	2210	94	73	283
忌雞肉	稀飯	1930	86	73	223
	乾飯	2210	94	73	283
※一天供應3 正餐※					

例：忌牛奶飲食乾飯



十六、VMA 試驗餐

(一) 適用對象：

親銘細胞瘤檢查者。

(二) 飲食原則：

1. 檢查前三天開始此飲食至檢驗結束。
2. 避免供應含香草、香蕉、蘋果、葡萄乾、堅果類、柑橘類、咖啡因、巧克力、可可等食物。

(三) VMA 試驗餐飲食設計

食物種類	總份數	早餐	早點	午餐	午點	晚餐	晚點
全穀雜糧類	12~16	4		4~6		4~6	
豆魚蛋肉類	8	2		3		3	
蔬菜類	5.5	1.5		2		2	
油脂類	3	1		1		1	
水果類	1			1			

(四) 營養成份：

飲食別	熱量(卡)	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)
乾飯	2053	94	55	283
稀飯	1773	86	55	223
※一天供應3 正餐※				

例：VMA 試驗餐乾飯



十七、其他特殊限制

若以上成份限制仍未能符合病患需求時，請勾選其他特殊限制，並於備註欄寫明。如限麩質、低銅、低牛磺酸等。