

【推薦序一】

罕見的先天性遺傳代謝疾病患者比一般人要承受更大的生存壓力，在出生的那一刻起常面臨身心發展障礙，健康飽受威脅，需終身仰賴藥物或特殊食品，否則不僅無法成長，甚且無法維生。

許多先天代謝疾病之治療以飲食控制為其治療之骨幹，營養師根據由病患或其家屬所作之飲食記錄估算出飲食中攝取營養素含量、熱量，並將飲食評估結果與病患、家屬討論。在抽血報告出來後，營養師根據最新的驗血報告與病患、家屬作飲食修正建議或作飲食設計與指導，並且定期追蹤。

我國自民國73年起實施全面性新生兒篩檢，民國74年起實施優生保健。治療此類疾病之醫師多集中於少數幾家醫學中心，專責之營養師更是寥寥可數，顯露出國內優生保健系統的盲點。不僅參與先天代謝疾病之專責營養師屈指可數，再者缺乏本土性的飲食營養資料，使得營養師對飲食設計處處受限，病患可食之食物限制重重，如此一來，不但病患之治療效果大打折扣，病患之生活品質也難以提昇，罕見疾病的病患飲食手冊乃是當務之急。

台北榮民總醫院營養部自民國76年以來就從協助苯酮尿症患者之營養療養開始，眼見患者能像一般兒童身心健康的成長，很感欣慰，可見病患定期就醫，並與營養師作飲食諮詢的充分配合，確可發揮病情控制的效果。

如今台北榮民總醫院營養部與罕見疾病基金會著手進行建立台灣現有罕見先天性遺傳代謝疾病之食物資料，結合小兒部牛道

明醫師、營養部林明潔營養師與罕病基金會謝佳君營養師，編撰適用於國人先天性遺傳疾病的醫療飲食手冊，內容包括苯酮尿症、楓糖尿症、高胱胺酸尿症、高血氨症、及白胺酸代謝異常等先天代謝遺傳疾病。

這是任務艱鉅的工作，也是未來相關研究與醫療服務的基礎，在國內目前缺乏相關整合性資訊的情形下，本計劃益加彰顯其重要性與價值，也希望對國內缺乏營養照顧患者盡一份心力。

台北榮民總醫院營養部

章樂綺 主任

【推薦序二】

一九八九年到美國威斯康辛大學麥迪遜分校讀書時，每天坐著校內公車經過大學附設醫院旁時，總會經過一棟八層樓的咖啡色大樓，上面掛著斗大的招牌--「Waismen Center」，雖然感覺好奇，但是從來也不了解它的作用為何？直到一九九一年，小兒出生罹患罕見疾病後，那棟咖啡色大樓卻是我每個月必須定期造訪的寶貴社會資源，因為威州及附近罹患罕病的病童多在這裡獲得治療與追蹤。而從醫師、遺傳諮詢師、及營養師所組成的團隊運作中，我也親身經歷先進國家對於罕病病童的制度化設計。

一九九九年罕見疾病基金會成立後，我們開始認真的思考：我們能為台灣的罕病病童做什麼？在罕病多樣與複雜的類別中，代謝異常的病類均需要嚴格的飲食設計與管制，因此當疾病確診及病情穩定後，病患即需長期依賴專業營養師為其量身設計飲食計劃，並搭配特殊奶粉的攝取，以便兼顧成長的營養需求與特殊成分的限制，這項看似容易的任務，執行起來對於家長卻是極大的挑戰，而此刻也突顯了專業營養師的重要，只是，這項需要在國內並未受到政府與醫療院所的重視。

二〇〇一年在罕病基金會籌募經費補助下，商請台北榮民總醫院營養部章樂綺主任主持，偕同牛道明醫師與林明潔營養師，進行苯酮尿症、楓糖尿症、高胱氨酸尿症、高血氨症與白胺酸代謝異常的食譜編撰及食物成分分析，希望建立國內本土的罕病醫療食譜與食材資料庫，同時也在計劃執行過程訓練本會種子營養師謝佳君。

經過年餘來的檢索、編撰、與出版準備，這份本土的罕病醫療食譜終於印行流通，也希望未來能做為推廣罕病飲食照護參考使用。回顧過去，台灣在罕病照護的制度設計雖然未臻完善，但在二〇〇〇年八月，國內立法執行「罕見疾病防治及藥物法」後，相信在政府、民間、及醫事專業人員的共同努力下，我們有信心，罕病的照護將日漸完善，也感謝所有促成這份罕病系列食譜出版的有心人！

財團法人罕見疾病基金會

曾敏傑 執行長

【導言】 怎樣運用本手冊

本手冊是針對罹患先天性代謝異常疾病患者所設計，分為五大部分：(一)醫師的話，(二)營養師的話，(三)父母/老師需知，(四)食物資料庫，(五)食譜舉例。在使用本手冊前，請詳讀本說明。

(一)醫師的話

由醫療觀點介紹疾病機轉、臨床症狀、診斷、發病率、治療、預後與追蹤。

(二)營養師的話

由營養醫療觀點介紹營養照護目標、飲食療養之營養建議量，以及飲食原則與設計方法。

(三)父母/老師需知

由於病患本身自我照顧能力有限，在家中需要父母、家長，到學校需老師協助。本部份以深入淺出的方式提示父母、家長及老師認識疾病，協助患童的飲食照料方法。

(四)食物資料庫

此資料庫依據患者病情所需，整理出可以食用之食物種類，並標示出各類食物每100公克中所含胺基酸量、蛋白質量、熱量等。食物之食用種類與食用份量仍需經營養師設計指導，而不表示可任意食用。

(五)食譜舉例

最好儘早使用低蛋白食品，孩子年紀愈小時開始食用，適應性愈強。患者的父母、家長及老師，或是兄弟姐妹，對於此類特殊食品的接受態度很重要，不要過度表現出此類食品的味道或口感與一般食物不同。為便於製作起見，食譜中採用的材料多是市面上的一般食物，患者的家人或親友也可能會喜歡這些食物。

在供應份數與食譜上的份量不同時，要重新計算營養成分。食譜並非一成不變，可依個人喜好、食量自行開發食譜，並重新計算營養成分，作成功了，也可將新食譜與其他患者分享。

所有家用的秤量用具如：量杯、量匙都有統一標準。不要用咖啡杯、水杯或普通的湯匙作秤量。

常用之重量與容量單位之換算，1毫升=1公克

1杯 = 240公克(毫升)

1湯匙 = 15公克(毫升)

1茶匙 = 5公克(毫升)

為方便起見，秤量材料時，各單位間之換算

1杯 = 16湯匙

1湯匙 = 3茶匙

【目錄】

前言	6
壹、疾病介紹	9
醫師的話	10
營養師的話	23
父母需知	30
老師需知	36
貳、食物資料庫	39
特殊奶粉	40
五穀根莖類及其製品	42
豆類	46
蔬菜類	48
水果類	52
加工調理食品	55
市售飲料	61
市售零食	65
糕餅點心	73
香辛料、調味料	75
參、低蛋白食譜	79
主食類	80
蔬菜類	112
點心類	119
肆、附件	147
飲食紀錄	148
參考資料	150
致謝	

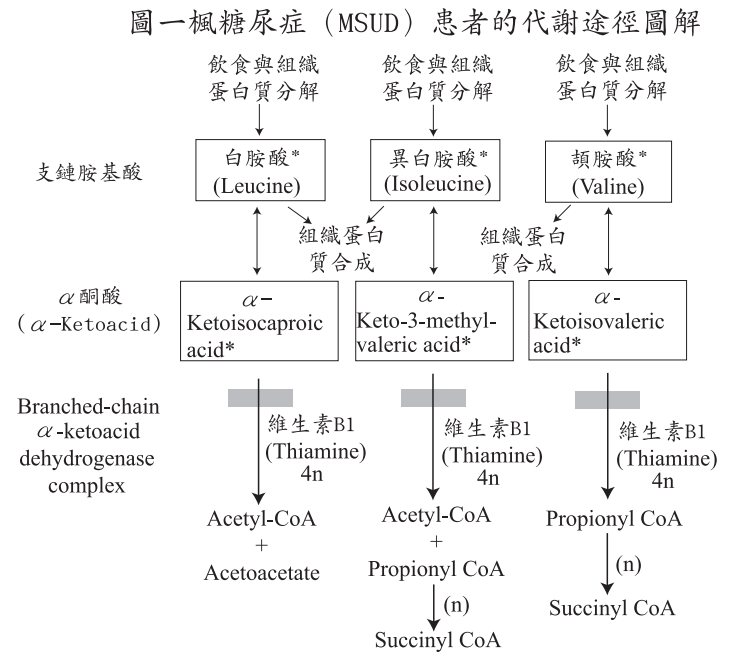


壹、疾病介紹



一、病理簡介

- (一) 楓糖尿症 (Maple syrup urine disease ; MSUD) 是一種體染色體隱性遺傳的胺基酸代謝異常疾病。
- (二) 病患血中白胺酸濃度會增加20-40倍，異白胺酸及缬胺酸濃度約增加5-10倍。主要是由於粒腺體中「支鏈酮酸去氫酵素」(Branched chain α -keto acid dehydrogenase ; BCKD) 的功能發生機障，而導致白胺酸 (Leucine ; Leu)、異白胺酸 (Isoleucine ; Ile) 及缬胺酸 (Valine ; Val) 等支鏈胺基酸 (Branched chain amino acid ;BCAA) 的堆積。
- (三) 由於患者體內存有異白胺酸的酮酸衍生物，尿中有楓糖漿(像焦糖)的味道，因而命名為「楓糖尿症」。



*若MSUD患者沒有治療時會累積代謝產物(n)多步驟進行 ■可能缺失酵素的位置

二、遺傳機制

- (一) 楓糖尿症(MSUD)是一種體染色體隱性遺傳的胺基酸代謝異常疾病，父母雙方皆為隱性之帶原者 (carrier：父母各帶一個有缺陷的基因，但沒有臨床症狀者)，病患必須同時帶有兩個缺陷基因 (由父母各得到一個) 才會發病。
- (二) 只要父母均為帶原者，則在配對下生出下一胎為楓糖尿症病患的機率均高達四分之一。患者罹患楓糖尿症的機率並無性別之分。

三、發生率

- (一) 歐洲白人發生率約為十二萬分之一，美國為二十五萬分之一。
- (二) 國內發生率不明，但在臨床上有發現數名個案，多在南部山地原住民中。

四、臨床症狀

- (一) 一般症狀：慵懶、餵食減少、體重增加遲緩、肌張力增加或減少、嘔吐、哭聲頻率高、抽搐、含楓糖漿味的尿。
- (二) 臨床上可分為以下類型，台灣臨床上之發現多為典型的病患：
 1. 典型（Classic）：此型最為常見。酵素活性為正常的0-2%；大約在出生後3-7天即出現異常症狀，如食慾降低及煩躁不安等；若未能及時治療，則會開始嘔吐、全身肌肉緊張或肌無力、代謝性酸中毒、昏迷、抽搐而致死亡；此類病人需嚴格限制飲食。
 2. 中間型（Intermediate）：酵素活性為正常的3-8%；在生病或禁食的時候很容易表現典型的症狀；治療如同典型。
 3. 間歇型（Intermittent）：酵素活性約為正常的8-15%；通常一直到1-2歲時才有第一次的發病。往往起因於長時間禁食或大量蛋白質攝取時，才有症狀出現；發病時，尿中楓糖漿的味道會變明顯。病程嚴重時亦會有代謝性酸中毒、昏迷等症狀。
 4. 反映型：有部份病患對服用維生素B1(VitB1 thiamine)有反應，在服用維他命B1後，血中白胺酸、異白胺酸及酮胺酸濃度會降低，此種病患的症狀也較典型為輕，發病較晚；若未治

療會因為反覆神經傷害而運動失調，造成神經運動性遲緩的現象；中度限制蛋白質即可。

- 5. E3缺乏型：因E3同時為下列：BCKAD, pyruvate dehydrogenase, α -ketoglutarate dehydrogenase complexes三種酵素之一部分，因此當E3缺乏時會同時合併這三個酵素代謝路徑發生異常。故臨床上「E3缺乏型」的患者比典型的楓糖漿尿症更為嚴重。

五、確認診斷

- (一) 目前的新生兒篩檢法中的串聯質譜儀，可以分析血片中白胺酸(Leucine)與異白胺酸(Isoleucine)的量，當「白胺酸+異白胺酸」的量高於 $430 \mu\text{mol}$ 時應進一步複查。
- (二) 實驗室の確認方法為分析血液中相關胺基酸的含量及尿液中相關胺基酸衍生的異常有機酸含量，或直接測定表皮細胞或白血球中「支鏈酮酸去氫酵素」(BCKD)的活性。
- (三) 產前診斷
楓糖漿尿症可否做產前篩檢呢？答案是可以。因為這個酵素存在於我們人體的纖維母細胞中(Fibroblast)，可以做羊膜腔穿刺術採集羊水細胞或做絨毛膜取樣術採集絨毛細胞，直接定量這個酵素的活性。

六、治療原則與預後

- (一) 先口服5-20mg/kg/day（最高500mg/day）維生素B1，觀察病患血

中的白胺酸、異白胺酸及頡胺酸是否有反應而降低，再依降低的程度來配合低支鏈胺基酸飲食治療。但對已發病的病患(台灣以前未做此項新生兒篩檢，故病患在被懷疑此病前便已發病嚴重了)則需兩者同時進行，趕快降低毒素，有時甚至要用到血液透析，而不可只等待維生素B1的反應。

- (二) 若對維生素B1無反應，則完全以低支鏈胺基酸飲食治療方法。應定期監偵血中支鏈胺基酸及尿中酮酸，以便適時調整飲食。
- (三) 楓糖漿尿症的飲食控制要多久？答案是要終生。這是因為若不飲食控制，則所產生的有機酸將通過大腦造成腦細胞的損害。

七、營養治療及照護

(一) 初診斷時的營養補充

1. 初期：

- (1) 立刻開始補充不含支鏈胺基酸的特殊奶粉，不需要等至確立診斷才開始。
- (2) 每天評估血漿中支鏈胺基酸濃度。
- (3) 無嚴重神經學症狀之病人：

- ①高熱量飲食：嬰兒：120-150 大卡/公斤
小孩：80-150大卡/公斤
成人：40-50大卡/公斤

依據病人狀況，選擇不同的進食方式，如奶嘴、鼻骨管、靜脈注射等。

- ②配方飲食：飲食中食用不含支鏈胺基酸的特殊奶粉，在服用此特殊奶粉過程中並適時補充胺基酸。

2.三種胺基酸補充的時機。三種胺基酸簡稱：L-ILE, L-VAL, LEU

胺基酸*	濃度上限 $\mu\text{mol/L}$	添加時間（開始服用特殊奶粉後的天數）
L-ILE	105	1-3
L-VAL	300	2-4
LEU	190	7-10

*前面L大寫為左旋之意

(1) 說明：

- ①當病人開始服用特殊奶粉後，血漿中三種胺基酸濃度開始下降，降至上限值時即開始補充。
- ② 泡製方法：將胺基酸粉末以煮沸過的冷水配製成 10mg/ml，以密閉容器冷藏貯存。
- ③視情況適時添加一般奶粉或牛奶。
- ④監控：
 - I. 維持DNPH尿液測試: negative(-)
 - II. 維持2 - 4 hour postprandial plasma

Amino Acid	$\mu\text{mol/L}$	mg/dL
ALA	275-450	0.7-4.0
ALLO	0	0
ILE	35-105	0.5-1.4
LEU	85-190	1.1-2.5
VAL	95-300	1.1-3.3

(二) 三種不同胺基酸缺乏時的症狀

1. 異白胺酸 (ILE)：體重減輕、嘴角破、口腔黏膜紅腫、皮膚脫屑、手顫抖。
2. 白胺酸 (LEU)：飲食不振、躁動不安、體重減輕。
3. 頤胺酸 (VAL)：飲食不振、躁動不安、昏睡。
長期的過度限制或三種支鏈胺基酸不平衡易導致貧血、皮膚脫屑、腹瀉、生長遲滯。

(三) 充足蛋白質攝取

病人體內的蛋白質是以特殊奶粉為主要來源，而特殊奶粉之蛋白質來源，又以水解的胺基酸為主。因胺基酸的吸收效率不能比正常的蛋白質差，故每日所需要的蛋白質質量要比一般正常人的建議攝取量要來得高，例如病患新生兒期的的蛋白質建議量為每公斤3-3.5公克，比正常新生兒的每公斤2.4公克來得高。

當長期缺乏蛋白質時，就會有下列的症狀：

1. 小孩長不大。
2. 成人體重會減輕。
3. 骨質疏鬆、掉頭髮。

(四) 足夠的水分

每一大卡的熱量供給，至少需要配合1.5毫升水分的攝取。如每天1000大卡熱量就約需飲用1500毫升的水。

(五) 長期熱量缺乏

1. 小孩長不大、發育不良。
2. 成人體重減輕。
3. 對於白胺酸、異白胺酸和頤胺酸的耐受度不佳，進而造成血液中胺基酸的堆積。

(六) 預後決定因素

1. 越早期診斷越好, 最好在出生後七天內診斷出來。
2. 有賴於長期良好的飲食控制。

(七) 生病時的照護

1. 症狀：煩躁不安、嗜睡、呼吸快速、步伐不穩、幻覺、說話不清。若有以上症狀，馬上考慮病人是否代謝失調。
2. 發生時機：感冒、罹患會使患者降低食物攝取的病症，或有大量蛋白質攝取時。
3. 處理原則：
 - (1) 降低體內之支鏈胺基酸。
 - (2) 提供身體所需的熱量、非支鏈胺基酸，使額外的支鏈胺基酸合成蛋白質。
 - (3) 每次有尿時，檢查尿中酮酸(ketone)。
 - (4) 如病人無法進食或狀況不佳，則要考慮帶到大醫院急診打點滴。國外有可由點滴注射不含支鏈胺基酸(BCAAs)之輸液，台灣目前並沒有這種輸液，在台灣可由點滴增加葡萄糖的給予。
 - (5) 給醫師的建議：D5 1/2 normal 或D10 1/2 normal saline 500毫升+ 15% KCl 3-5毫升 + insulin 5-10 u IVD，但要監測血糖以免血糖過高或降低。
4. 監控病人尿液中酮酸濃度，由DNPH測每次尿液，每天檢測血中胺基酸濃度。
5. 隨時小心有腦水腫(brain edema)之併發症。懷疑時可作電腦斷層掃描檢查，如有腦水腫(brain edema)，建議用mannitol來降腦壓。

⚠ 注意事項：MSUD病人發燒時，請不要使用阿斯匹靈(aspirin)來退燒，以免有發生類雷氏症候群(Reye-like syndrome)之危險，引發腦水腫。

(八) DNPH 尿液測試

1. 方法：

- (1) 等量的尿液以及DNPH濃度混合在一個乾淨的試管裡（建議1毫升DNPH加1毫升尿液），經過十分鐘後充分混合。
- (2) 可以依照混合結果的清晰到霧狀分成可清楚辨別的四等，分別是：0+ 非常清晰、1+ 有輕微的混濁、2+ 渾濁但仍可透視、3+ 混濁至無法透視。

2. 觀察：

- (1) 在1+和 2+的標準中，相對於是血中白胺酸5-10mg/dl的濃度。
- (2) 而當結果為3+時，血中白胺酸的濃度已經超過10mg/dl(>760 μ M)。

3. 在疾病狀況下，尿中支鏈酮酸濃度的增加是與血中支鏈酮酸及胺基酸濃度增加平行的。

4. DNPH的反應陽性會早於酮酸出現在尿中之前。相較於酮酸試紙、楓糖漿味道或其他方法，DNPH對於不良控制是個簡單且敏感的檢驗（但在嬰兒時期，可能因支鏈酮酸的代謝路徑沒有完全建立，導致檢驗不敏感而無反應）。

⚠ 注意事項：對於DNPH的警告：

DNPH溶液必須放在一個乾燥、乾淨的瓶子中，並置放在陰涼處，因為強光會使得DNPH溶液分解。並且要遠離孩童，因為DNPH溶液是酸性的，不小心潑灑到會造成傷害。建議如不小心被潑到要立刻清洗。

八、營養支持性療法的評估建議

(一) 定期血中支鏈胺基酸之檢查

1. 初期

每天一次”定量分析”來評估血中支鏈胺基酸，直到（1）血中支鏈胺基酸濃度到達預期的目標及穩定的狀態（2）飲食中的支鏈胺基酸的適當需求量也已經知道了。

2. 持續

(1) 時常評估有助於確認目前是否切合營養治療的計畫。

(2) 先每週兩次經由血片測量血中白胺酸的濃度（或尿液中DNPH的檢查）。最少每個月測血中支鏈胺基酸定量分析兩次，直到六個月大。

(3) 六個月大以後，每週經由血片測一次血中白胺酸的濃度，及每個月測一次血中支鏈胺基酸定量濃度。

3. 不能接受的支鏈胺基酸濃度：

(1) 若血中異白胺酸、白胺酸或頤胺酸濃度低到測不到，而且病人已經進行飲食控制了：

①多加25%測不到的胺基酸。使用三天後，再次評估血中的支鏈胺基酸的濃度。

②若血中支鏈胺基酸的濃度仍然測不到，則再重複上述步驟，直到數值已經達到治療標準。

(2) 血中異白胺酸濃度小於 $35 \mu\text{mol/L}$ ，而白胺酸濃度 $<85 \mu\text{mol/L}$ ，或頤胺酸濃度 $<95 \mu\text{mol/L}$ ，而且患者已經進行飲食控制了：

①增加5%-10%之該胺基酸的量。然後在使用三天後，再次評估血中胺基酸的濃度。

②如果血中濃度仍低，可重複上述步驟直到達到治療標準。

(3) 血中異白胺酸的濃度大於 $105 \mu\text{mol/L}$ ，白胺酸的濃度大於 $190 \mu\text{mol/L}$ ，或頤胺酸的濃度大於 $300 \mu\text{mol/L}$ 時，且病人情況穩定：

①則可減少該胺基酸的5%-10%的量，三天後再測血中支鏈胺基酸的濃度。

②若血中支鏈胺基酸的濃度仍高，則再重複上述步驟，直到數值已經達到治療標準。

(二) 定期尿中DNPH的測定

1. 六個月大以前，建議每天測量一次尿中酮體，之後再改成每週測兩次。

2. 患者如果生病時，則需改回每天測量一次尿中酮體。

3. 患者應維持尿中沒有酮體產生。如發現有酮體的產生，應馬上聯絡醫師，做進一步處理及血中胺基酸的檢查。

(三) 蛋白質狀態

1. 一直到一歲之前，每個月評估一次血液中白蛋白(albumin)或是 transthyretin (或somatomedin-C) 的濃度，之後則每三個月評估一次。

2. 如果血液中白蛋白(albumin)或是 transthyretin (或 somatomedin-C) 的濃度低於標準值：

(1) 增加10%處方蛋白質，一個月後再重新評估血液中白蛋白(albumin)或是 transthyretin 的濃度。

(2) 如果血液中白蛋白(albumin)或是 transthyretin 的濃度仍然還是低於標準，則重複上述的步驟直到恢復到正常的範圍內。

(四) 鐵的狀態

1. 評估血液中鐵蛋白(ferritin)濃度：

(1) 在第6、9、12個月時各評估一次，之後再每六個月評估一次。

(2) 如果鐵蛋白(ferritin)濃度低於標準：

① 每公斤體重補充4毫克鐵的攝食。補充劑如硫酸亞鐵(ferrous sulfate)。

② 補充鐵劑時，每一至三個月評估一次血液中鐵蛋白的濃度。

③ 繼續補充鐵劑直到血液中的鐵蛋白濃度達到正常範圍內。

2. 全血的測量：病人應每六個月評估血紅素(hemoglobin)與血球容積(hematocrit)一次。

(五) 生長的狀態

1. 身長/身高及體重：

每個月評估一次，直到一歲。再改成每三個月評估一次，直到四歲。之後再改成每六個月評估一次。每次測得數值可記錄在兒童健康手冊的生長曲線圖上。

2. 保持身長/身高及體重在10-90個百分比之間。但某些正常的嬰兒，兒童及成人會低於或高於這些百分比。

(六) 營養的攝取

1. 每次飲食測試前，需連續三天記錄飲食的攝取量。
2. 每次飲食測試前，評估支鏈胺基酸、蛋白質及熱量的攝取。
3. 每次飲食改變前評估礦物質及維生素的攝取，可以詢問營養師。

(七) 臨床總結

對於患者的治療，其生長、實驗室及營養攝取數據的綜合記錄是很重要的。



一、營養照顧之長期目標

- (一) 維持血漿中白胺酸(Leucine, Leu)、異白胺酸(Isoleucine, Ile)和 頤胺酸(Valine, Val)正常濃度。
- (二) 提供均衡飲食。
- (三) 提供正常生長、發育及維持良好營養狀態。
- (四) 預防腦部智能發育遲緩。
- (五) 防止尿液中出現酮酸。

二、飲食治療之目的

- (一) 白胺酸、異白胺酸、頤胺酸
 1. 此三種屬於支鏈型胺基酸，體內無法自行合成，需由食物中獲得，因此稱為必需胺基酸。身體中對這三種胺基酸的需要量範圍很廣，視患者間體內酵素活性而定，甚至對同一位患者而言，對這三種胺基酸的需要量會因為年齡、成長速率、熱量或

蛋白質攝取量、健康狀況等而不同。

2. 必需定期檢測血漿中白胺酸、異白胺酸、頡胺酸值，和/或檢測尿液中是否含支鏈酮酸，以作為調整飲食依據。

(二) 蛋白質、熱量之建議攝取量，隨年齡、性別、活動量而有所不同。【詳見表一】

三、營養照顧與教育目標

(一) 嬰兒期：

1. 教導家長沖泡牛奶之方法。
2. 教導家長作飲食記錄。
3. 教導家長添加副食品之方法。

(二) 幼兒期：

1. 教導家長食物代換之方法。
2. 教導家長閱讀食品標示之方法。
3. 幫助幼兒心理建設。

(三) 學齡期：

1. 教導患童分辨可食與不可食之食物。
2. 教導患童沖泡牛奶。
3. 教導患童自己作飲食記錄 (以簡單之圖形表示)
4. 幫助學齡兒心理建設。

(四) 青少年期：

1. 教導患者食物代換之方法。
2. 教導患者如何自己準備食物。
3. 教導患者如何自己作飲食記錄。

四、飲食指導

(一) 必需先從一般配方奶粉中稱取含適量白胺酸的奶粉量，其餘的蛋白質和熱量由特殊奶粉補足。

(二) 計算稱取的配方奶粉量中所含異白胺酸和頡胺酸的量，必要時添加含異白胺酸和頡胺酸的水溶液。(分別稱取1公克的異白胺酸或頡胺酸粉末，使之溶於100毫升的煮沸過的水中，置於冰箱中冷藏備用，超過一星期，請丟棄，重新配製。)當抽血值中異白胺酸和頡胺酸的值正常時，則無需再添加含異白胺酸和/或頡胺酸的水溶液，請按醫師或營養師指示使用。

(三) 嬰幼兒每日餵食6-8次。當4-6個月大時，可開始添加副食品，而副食品中所含的白胺酸、異白胺酸和頡胺酸的量要一併計算，以維持每日攝取的白胺酸、異白胺酸和頡胺酸的總量在限定範圍內。

(四) 幼童或成人則每日分4-6餐次。

(五) 每次抽血前記錄前三天之飲食。(參飲食記錄表)

(六) 依據飲食記錄計算白胺酸、異白胺酸和頡胺酸、蛋白質和熱量的攝取量。

(七) 計算飲食中維生素與礦物質的攝取量。

(八) 根據抽血值及飲食記錄，做飲食調整時，要與父母、照顧者或患者本身做溝通。

五、飲食設計

(一) 例一

剛剛被診斷出楓糖尿症患者，體重3.5公斤之新生兒，

1. 飲食建議量【參見表一】

白胺酸	60	毫克/公斤	X	3.5公斤	=	210	毫克
異白胺酸	60	毫克/公斤	X	3.5公斤	=	210	毫克
頤胺酸	70	毫克/公斤	X	3.5公斤	=	245	毫克
蛋白質	3.0	公克/公斤	X	3.5公斤	=	10.5	公克
熱量	140	大卡/公斤	X	3.5公斤	=	490	大卡
水量	150	毫升/公斤	X	3.5公斤	=	525	毫升

2. 飲食設計【參見表二、三】

奶粉	份量*	白胺酸 (毫克)	異白胺酸 (毫克)	頤胺酸 (毫克)	蛋白質 (公克)	熱量 (大卡)
嬰兒配方	4.5小匙	207	108.9	112.5	2	90
特殊奶粉*	7 大匙	0	0	0	7	420
異白胺酸	10.1毫升		101			
頤胺酸	13.3 毫升			133		
每日小計		207	209.9	245.5	9.0	510

*匙子大小，請按照原來奶粉罐內所附之匙子為準，大匙子每匙加水60毫升，小匙子每匙加水30毫升。MSUD Diet Powder罐內所附每匙約12.5公克。

*特殊奶粉以MeadJohnson之MSUD Diet Powder為例。

(二) 例二

四歲男童，體重15公斤，身高105公分的楓糖尿症患者

1. 營養評估

(1) 男患童，四歲 (參考衛生署：我國0-6歲男生生長曲線圖)

體重15公斤 (50 percentile)

身高105公分 (50 percentile)

(2) 三天飲食記錄：計算熱量、蛋白質、白胺酸、異白胺酸、頤胺酸值

2. 飲食建議量【參見表一】

白胺酸	535	毫克/天
異白胺酸	325	毫克/天
頤胺酸	375	毫克/天
蛋白質	30	公克
熱量	1600	大卡

(三) 飲食設計【表二~四】

食物種類	份量*	白胺酸 (毫克)	異白胺酸 (毫克)	頤胺酸 (毫克)	蛋白質 (公克)	熱量 (大卡)
嬰兒配方	4小匙	184	96.8	100	1.8	80
特殊奶粉*	20大匙	0	0	0	20	1200
五穀根莖類	11份 (約七分滿)	330	165	247.5	4.4	198
蔬菜類	1份	15	14.7	16	0.4	10
水果類	1份	15	11.3	14.7	0.4	60
油脂類	3茶匙	15	10.5	25.5	--	135
低蛋白食物		-		-		
異白胺酸	2.7 毫升		27			
頤胺酸	--					
每日合計		559	325.3	403.7	27	1683

*匙子大小，請按照原來奶粉罐內所附之匙子為準，大匙子每匙加水60毫升，小

匙子每匙加水30毫升。MSUD Diet Powder罐內所附每匙約12.5公克。每碗飯等於200公克。

*特殊奶粉以MeadJohnson之MSUD Diet Powder為例。

【表一】楓糖尿症之每日飲食建議量

年齡	營養素					
	白胺酸 (毫克/公斤)	異白胺酸 (毫克/公斤)	頡胺酸 (毫克/公斤)	蛋白質 (公克/公斤)	熱量 (大卡/公斤)	水量 (毫升/公斤)
嬰兒						
0-3 個月	60-100	36-60	42-70	3.5-3.0	120(145-95)	150-125
3-<6 個月	50-85	30-50	35-60	3.5-3.0	115(145-95)	160-130
6-<9 個月	40-70	25-40	28-50	3.0-2.5	110(135-80)	145-125
9-<12個月	30-55	18-33	21-38	3.0-2.5	105(135-80)	135-120
孩童						
1-<4 歲	275-535	165-325	190-375	≥ 30	1300(900-1800)	900-1800
4-<7 歲	360-695	215-420	250-490	≥ 35	1700(1300-2300)	1300-2300
7-<11 歲	410-785	245-470	285-550	≥ 40	2400(1650-3300)	1650-3300
女						
11-<15 歲	550-740	330-445	385-520	≥ 50	2200(1500-3000)	1500-3000
15-<19 歲	550-740	330-445	385-520	≥ 50	2100(1200-3000)	1200-3000
≥ 19歲	400-620	300-450	420-650	≥ 50	2100(1400-2500)	1400-2500
男						
11-<15 歲	540-720	325-435	375-505	≥ 55	2700(2000-3700)	2000-3700
15-<19 歲	705-945	425-570	495-665	≥ 65	2800(2100-3900)	2100-3900
≥ 19歲	800-1100	575-700	560-800	≥ 65	2900(2000-3300)	2000-3300

資料來源：The Ross Metabolic Formula System, Nutrition Support Protocols, 1997.

【表二】楓糖尿症患者之特殊奶粉蛋白質來源

	白胺酸 (毫克/每匙)	異白胺酸 (毫克/每匙)	頡胺酸 (毫克/每匙)	蛋白質 (公克)	熱量 (大卡/每匙)
特殊奶粉 (MSUD Diet Powder)	0	0	0	1.0	60

【表三】食物中含支鏈型胺基酸來源

	蛋白質 (公克 / 每份)	白胺酸 (毫克)	異白胺酸 (毫克)	頡胺酸 (毫克)
五穀根莖類*				
(白米飯)	0.4	30	15	22.5
穀類	0.4	30	14.4	20
蔬菜類	0.4	15	14.7	16
水果類	0.4	15	11.3	14.7
油脂類	--	5	3.5	8.5

*資料來源：衛生署台灣地區食品營養成份資料庫，和The Ross Metabolic Formula System, Nutrition Support Protocols, 1997, USA.

【表四】常用食物中白胺酸、異白胺酸、頡胺酸含量表

食物種類	每份 (公克)	蛋白質 (公克)	白胺酸 (毫克/每匙)	異白胺酸 (毫克/每匙)	頡胺酸 (毫克/每匙)
白米飯	13	0.4	30	15	22.5
米粉/麥粉	5	0.6	46.7	24	29
嬰兒配方奶粉	10	0.9	94	58.4	54
嬰兒配方奶粉	5	0.45	46	24.2	25
特殊奶粉 (MSUD Diet Powder)	12.5	1.0	0	0	0



楓糖尿症(Maple Syrup Urine Disease, MSUD)是一種罕見、遺傳性的疾病，患者體內無法正常的代謝白胺酸(Leucine, Leu)、異白胺酸(Isoleucine, Ile)、缬胺酸(Valine, Val)此三種支鏈型胺基酸，於是胺基酸和其酮酸積蓄在血中，多餘的量則由尿中排除。

飲食中主要的營養素之一是蛋白質，它由不同的胺基酸組成。在人體消化及代謝過程中，蛋白質會分解為胺基酸，然後再重新組合，供身體組織生長及修補之用。此三種支鏈型胺基酸必須自食物中獲得，攝取過量時，無法被正常代謝，此三種胺基酸和其酮酸會積蓄在血中或由尿中排除，若不及早治療，會破壞腦部發展，造成智能上的障礙。如果經常發生感染，會使組織分解率增加，使循環中積蓄更多支鏈型胺基酸，而加重病情。必需終生配合飲食治療。

一、MSUD的治療包括甚麼？

首先，要限制患者飲食中三種支鏈型胺基酸的攝取量，但並非完全不供應，因為身體仍需要少量支鏈型胺基酸，以維持正常的生長及發育。血液中過量或適量的支鏈型胺基酸值取決於驗血測試，或檢測

尿液。而飲食治療過程亦會根據驗血測試血中三種支鏈型胺基酸的值做適度調整。

二、飲食要注意哪些事項？

- (一) 低支鏈型胺基酸飲食需要終生採用。
- (二) 患者每日飲食，要限制攝取含有高支鏈型胺基酸的蛋白質的食物。
- (三) 高蛋白質食物如肉類、魚貝類、家禽類、蛋類、奶類、起司、豆類、果仁類等都是被禁止食用的。
- (四) 飲食中並非完全不攝取支鏈型胺基酸，飲食治療中必需攝取適當的支鏈型胺基酸，食物來源，如：所有蔬菜類、水果類及主食類(如米飯、米粉、冬粉和米苔目等)，再配合食用不含支鏈型胺基酸的特殊奶粉，供患者成長與發育。詳細的飲食注意事項如下：
 1. 肉類：雞肉、豬肉、牛肉等無論燉、煮、炒、炸，都不能吃。因為這些富含蛋白質的食物，含有大量胺基酸。若是和其他青菜一起拌炒則肉不要吃。肉鬆、肉乾、肉丸、貢丸等肉類加工品也不能吃。肉汁、高湯視控制情況可酌量食用。
 2. 魚類：各類的魚、蝦、貝類等海鮮食物，無論燉、煮、炒、炸，或魚鬆、魚丸、脆丸、蝦米、甜不辣(魚漿做的)都不能吃。魚湯可視情況酌量食用。
 3. 豆類、核果類及其製品：黃豆、黃帝豆、花生、腰果、核桃等不能吃，但是紅豆、綠豆及大花豆煮甜湯則可限量食用(參考食物代換表)。五香豆乾、黃豆乾、豆腐、豆腐泡、豆皮、豆漿、豆花、素雞、花生醬、花生糖、貢糖等加工品也不能吃。

4. 蛋類、乳品及其加工品：雞蛋、鴨蛋、滷蛋、皮蛋等不能吃外，蛋餅、蛋糕、蛋捲、冰淇淋、霜淇淋、冰棒中含有蛋和牛奶就不能吃。此外，牛奶味極重之西式烘烤的點心，餅乾儘量不要吃。
5. 麵粉類製品：麵筋不能吃以外，中筋麵粉製品如麵條、麵線等以及高筋麵粉製成之刀削麵、拉麵、蔥油餅、牛舌餅、饅頭、包子皮、白吐司等食物，可依食物代換表中之份量相互搭配食用。
6. 零食、飲料：牛奶製成之牛奶糖、牛軋糖、巧克力糖等不要吃以外，水果糖、棒棒糖、口香糖等可以吃。醬菜類中海苔醬也不要吃。若要喝養樂多、優酪乳，請儘量控制每禮拜喝一到二瓶或稀釋後再喝。含有牛奶的奶茶等飲料也不能喝。
7. 所有蔬菜類、水果類及主食類（如米飯、米粉和米苔目等）均可食用，食用份量請參照食物代換表。
8. 若要嘗試新食物，請先看清營養標示，或於抽血前三天嘗試，並詳實做飲食記錄，再有疑問，可與營養師聯絡。

三、患者之旅遊

(一) 快樂假期的提示

假期或學校的旅行應該是很愉快的，但一同出遊的團體會承受著很大壓力。如在旅行前多先預作規劃，維持飲食控制方面養成習慣，則能安心地出遊。

(二) 出遊前必需的計劃

1. 建議你多預備些必需用品：如特殊奶粉、低蛋白質食物和點心

- 代替品，以備不時之需。最好用一個盒子把食品分開裝好，再與其他旅行用品放在一起。
 2. 在出國前應向醫師取得診斷證明書，內容應註明你所需要的所有藥物，及使用原因，這些文件在通過海關和在國外需要緊急治療時會有很大幫助。
 3. 攜帶適當盛裝食物的容器，以方便攜帶自己預備的食物，記得要帶稱量的湯匙。
 4. 記得投保旅遊平安險。
- (三) 旅行時注意事項

在旅行途中你要計劃你的正餐及點心要吃些甚麼，你可能需要外食或在餐廳用餐。

1. 攜帶足夠的低蛋白餅乾及含糖點心，以備不時之需，像是飢餓或是行程延誤時。出國時自備點心，也可以避免看不懂國外食品標示的情況發生。
2. 將預先稱好的特殊奶粉放置在一個已貼好標籤且堅固的容器中，且事先分裝好。
3. 可準備一些調味用品。例如，果汁口味粉、水果茶包、純可可粉、咖啡等。

(四) 參與學校及社團的活動

1. 鼓勵你的小孩多參加學校或社團的活動，因為可以建立他們的自信心和責任感。
2. 你應該儘快與活動負責人或準備餐點的人討論一下飲食的要求：
先看一下菜單，說明你或許可提供一些特別的低蛋白食物。儘量利用簡單、適合的菜單會比較好。

3. 預先準備好特殊奶粉。
4. 先和營養師、活動負責人或準備餐點的人商量你或小孩的飲食。
5. 準備足夠的低蛋白食物或點心，以防突發情況。

(五) 自備食物或外食

在旅行時，可能會遇上這兩種住宿方式，以下的資料可幫助你作出決定。

1. 備有餐廳的旅館：旅館設有餐廳提供自助餐，可以選擇不同的食物。
2. 房內備有廚房的旅館：這種旅館的好處是能完全掌握所需的食物，同時可以吃喜歡的食物。壞處是得不到適當的休息。成功的自備飲食需要有適當的烹調設施，訂房前先詢問廚房的設施有無：
你可能需要：冰箱、瓦斯爐、電磁爐、微波爐或電鍋等。
如果已決定住宿房內備有廚房的旅館，可能需要攜帶一些簡單的調味用品。例如：煮麵的調味料、果凍粉或水果茶包等等。

(六) 出國

1. 出國旅遊前，讓導遊瞭解你的飲食需求。
2. 所攜帶的低蛋白食物最好是未開封的。
3. 因為你需要很多額外的東西，打包行李時要時先規劃。
4. 特殊奶粉要事先分裝好，確保已封口，可防止結塊。放於不同的行李箱中，如果某部分行李遺失了，或行程延誤，還有準備的食物。
5. 不要把食物放在真空袋中，因為氣壓變化會使之爆炸。
6. 搭機時多預備些食物在身上，因為國外的食物不一定適合你，

或者飛機可能誤點。事先應與航空公司聯絡，讓他們瞭解你的飲食需求。

7. 請你的營養師準備一張飲食建議，設計一份自己喜愛的菜單。
8. 準備其他替代的食物，例如餅乾、低蛋白質麵類或米類。
9. 注意國外的食品標示。
10. 外食時，配菜可選擇薯片、沙拉、炸洋蔥圈等等。
11. 如果喜歡去速食店的話，在國外，你也可以買到薯條、可樂、洋蔥圈、蘋果派等食物，份量大小與台灣差不多。
12. 如果是在國外自己烹煮食物，事先應瞭解當地的食物。



楓糖尿症（MSUD）的患童需終身飲用特殊奶粉及控制飲食，吸吮和吞嚥能力較弱，需要不斷的鼓勵，但避免對患童有過多的保護。

一、學校午餐

患童的飲食需求先向老師或學校營養師說明。雖然很多家長都替小孩準備午餐，但若患童本身能做適當的食物選擇，也可訂學校午餐。

二、點心、零食

糖果類大多都可以自由的食用，也可當作點心。學校舉辦同樂會時，最好讓家長先瞭解菜單，必要時供應一些患童可食用的食物。

三、日常飲食

如果患童吃了”含有高支鏈型胺基酸的食物”，可能不會立即出

現有明顯的病徵。為確保平時飲食的疏忽不會對小孩將來造成傷害，這些類似的意外不可忽視，因為錯誤的飲食時常都會發生。長期的飲食疏忽對小孩是有害的。

四、教育方面

就教育方面而言，MSUD兒童需要與一般兒童享有相同的對待。

A faded, grayscale background image of a pine tree with a stone path leading towards it, serving as a backdrop for the title text.

貳、食物資料庫



特殊奶粉

品牌	名稱	份量	重量 (公克)	白胺酸 (毫克)	異白 胺酸 (毫克)	酮胺酸 (毫克)	蛋白質 (公克)	熱量 (大卡)
Mead Johnson	MSUD Diet powder	1T	12.5	0	0	0	1.0	60.0
Abbott	Ketonex-1 (嬰幼兒)	1T	8.0	0	0	0	1.2	38.4
	Ketonex-2	1T	6.5	0	0	0	2.0	26.7
Nutricia (SHS)	MSUD Analog (< 1歲)	1t	5.0	0	0	0	0.7	24.0
	MSUD Maxamaid (1- 8 歲)	1t	5.0	0	0	0	1.3	16.0
	MSUD Maxamum (較大孩童 及成人)	1t	5.0	0	0	0	2.0	15.0
	MSUD AID	1t	5.0	0	0	0	4.0	16.0

Snow Brand	Leucine, Isoleucine, Valine Free	1T	12.5	0	0	0	1.6	60.0
------------	----------------------------------------	----	------	---	---	---	-----	------

※匙子大小,請按照原來奶粉罐內所附之匙子為準,大匙子每匙加水60毫升,小匙子每匙加水30毫升.

五穀根莖類及其製品 (每一百公克食物)

食物名稱	蛋白質 (公克)	白胺酸 (毫克)	異白胺酸 (毫克)	缬胺酸 (毫克)	熱量 (大卡)
*蕃薯粉	0.1	10	4	6	354
*西谷米	0.1	12	0	18	356
*樹薯粉(太白粉)	0.1	10	4	6	352
*蒟蒻	0.1	10	4	6	20
*蓮藕粉	0.1	10	4	6	352
*玉米粉	0.3	30	13	18	370
*米粉	0.4	40	17	24	357
*米苔目	0.6	60	26	36	118
埔里米粉	0.5	50	21	30	355
廣式蘿蔔糕	1.7	128	64	99	139
廣式芋頭粿	2.1	163	78	111	118
傳統年糕	2.3	109	54	72	240
寧波年糕	4.0	307	143	216	218
蓮藕	1.8	62	42	54	70
山藥	2.0	120	78	67	56
甘藷	1.0	57	35	51	99
馬鈴薯	2.1	99	61	91	81
栗子(生)	3.5	224	130	169	186
栗子(糖炒)	4.2	289	166	212	208
菱角	4.2	275	162	204	143
白飯	3.1	276	133	200	183

食物名稱	蛋白質 (公克)	白胺酸 (毫克)	異白胺酸 (毫克)	缬胺酸 (毫克)	熱量 (大卡)
免煮飯	3.2	235	114	173	168
糙米片隨身包	6.4	475	229	337	409
穀類早餐食品	6.5	942	233	308	385
壽司米	7.0	488	205	319	351
池上米	7.2	531	249	367	355
加鈣米	7.4	625	303	431	355
稻米	7.5	640	317	468	355
胚芽米	7.7	601	255	392	357
糙米	7.9	730	360	546	364
長糯米	7.9	605	302	459	356
蓬萊有機米	8.1	595	279	406	352
在來米	8.2	679	350	507	355
高纖米	8.3	667	310	436	363
圓糯米	8.4	660	307	448	359
速食粥(海鮮)	8.5	664	326	428	351
黑糯米	10.9	873	406	542	362
蕎麥仁(三角米)	10.7	819	449	600	356
鍋燒麵	4.5	284	146	183	122
衛生油麵	5.5	394	195	226	160
刀削麵	8.4	620	307	363	272
拉麵	9.3	616	323	376	302
雞絲麵	9.8	717	384	440	448
意麵	10.1	682	343	382	288

食物名稱	蛋白質 (公克)	白胺酸 (毫克)	異白胺酸 (毫克)	頡胺酸 (毫克)	熱量 (大卡)
麵線	10.8	815	400	467	329
蚵仔麵線	11.3	781	392	443	305
菠菜麵(乾)	11.8	948	459	527	353
麵條(乾)	12.3	821	412	495	357
雞蛋麵(乾)	12.5	961	464	547	355
通心麵	15.3	931	493	571	350
紅蘿蔔麵(乾)	21.1	948	461	523	350
濁水米粉	5.3	365	181	258	355
再來米粉	6.1	510	246	357	352
糯米粉	5.6	491	237	340	360
馬鈴薯粉	7.2	315	228	321	337
低筋麵粉	7.8	637	311	373	365
中筋麵粉	12.1	923	483	553	359
高筋麵粉	12.5	971	479	553	364
全麥麵粉	13.0	896	438	515	358
米漿粉	9.1	598	317	430	441
麵包粉	13.2	915	455	525	372
小薏仁	7.2	503	248	361	364
薏仁	14.0	1328	480	617	381
糙米麩	7.8	578	305	388	395
饅頭	8.1	585	272	319	247
大麥片	8.8	673	328	407	368
即食燕麥片	9.8	696	354	443	405

食物名稱	蛋白質 (公克)	白胺酸 (毫克)	異白胺酸 (毫克)	頡胺酸 (毫克)	熱量 (大卡)
麥片	11.0	933	478	584	406
小米	11.5	270	394	494	372
燕麥	11.5	841	370	542	402
蕎麥	11.6	737	393	542	366
綜合玉米片	12.0	823	420	543	414
小麥	14.3	1018	485	630	361
蓮子	23.8	1486	894	1099	321
甘納豆	7.0	628	356	414	314
花豆	19.0	1455	822	1020	333
蠶豆	24.6	1674	824	1159	304
紅豆	22.4	1696	915	1099	332
綠豆	23.4	1856	1039	1241	342
綠豆仁	24.1	1989	1076	1286	342

*此類食物蛋白質含量較低，可多利用，以增加熱量攝取。

豆類及其製品 (每一百公克食物)

食物名稱	蛋白質 (公克)	白胺酸 (毫克)	異白胺酸 (毫克)	頡胺酸 (毫克)	熱量 (大卡)
豆奶(雞蛋)	1.9	139	81	81	55
豆漿	2.1	197	104	105	13
素肉羹	2.6	173	95	130	62
鹹豆漿	3.5	182	102	104	37
嫩豆腐	4.9	374	216	220	51
雞蛋豆腐	6.9	644	370	425	79
傳統豆腐	8.5	682	396	397	88
醋豆子	9.9	768	461	472	228
味噌	11.7	833	476	536	222
凍豆腐	12.9	900	509	512	127
素火腿	13.2	1103	627	690	231
百頁豆腐	13.4	1215	662	628	214
臭豆腐	13.5	1356	758	756	133
毛豆	13.5	1122	602	619	123
素雞	14.5	1224	697	790	192
豌豆果	15.9	1156	665	754	428
小方豆干	17.4	1470	847	849	160
油豆腐	18.2	1455	849	883	244
干絲	18.3	1596	905	934	169
日式炸豆皮	19.2	1603	902	937	385
五香豆干	19.3	1632	950	964	191

食物名稱	蛋白質 (公克)	白胺酸 (毫克)	異白胺酸 (毫克)	頡胺酸 (毫克)	熱量 (大卡)
米豆	20.8	1573	826	955	358
綠豆粉	21.7	1717	896	1073	344
豆腐皮	25.3	2453	1381	1378	198
百頁	27.2	1908	1145	1185	260
素肉鬆	32.9	2629	1487	1583	453
麵腸	20.6	1396	698	728	136
黑豆	34.6	2421	1420	1541	371
黃豆	35.9	2699	1591	1643	384
麵筋(乾)	44.4	2591	1354	1461	638

蔬菜類 (每一百公克食物)

食物名稱	蛋白質 (公克)	白胺酸 (毫克)	異白胺酸 (毫克)	賴胺酸 (毫克)	熱量 (大卡)
冬瓜	0.4	17	12	14	11
芹菜(熟)	0.5	24	25	21	15
芹菜(生)	0.7	31	31	26	16
青椒(熟)	0.6	33	20	26	18
青椒(生)	0.9	44	27	36	26
葫蘆瓜	0.7	12	8	18	14
茄子(熟)	0.8	52	35	43	28
茄子(生)	1.1	47	32	46	21
黃瓜	0.8	33	19	23	115
洋蔥(熟)	0.9	32	32	21	28
洋蔥(生)	1.1	49	32	44	39
苦瓜	0.9	45	26	50	19
白蘿蔔	1.0	35	28	31	16
絲瓜	1.0	46	27	37	20
南瓜	1.1	51	34	38	34
紅蘿蔔(生)	1.1	42	41	44	43
紅蘿蔔(熟)	1.1	46	43	46	46
海帶	1.1	166	134	119	14
薑	1.1	76	48	36	41
大白菜(酸菜)	1.2	68	44	64	14
大白菜(熟)	1.6	91	88	69	12

食物名稱	蛋白質 (公克)	白胺酸 (毫克)	異白胺酸 (毫克)	賴胺酸 (毫克)	熱量 (大卡)
山東白菜	1.2	51	34	49	15
辣椒	1.2	52	34	50	32
蕃茄(熟)	1.2	41	27	29	25
蕃茄(生)	1.3	33	21	23	30
菊苣(生)	1.3	100	71	64	18
茭白筍	1.3	72	42	53	23
萵苣(生)	1.3	74	79	67	20
小白菜	1.6	94	50	73	15
蘆筍(生)	1.6	58	32	47	18
蘆筍(熟)	2.4	97	55	79	26
青蒜	1.7	107	62	140	30
香椿	1.7	535	281	346	47
蘿蔔櫻	1.8	173	100	153	32
白花椰菜(熟)	1.9	115	73	96	25
白花椰菜(生)	2.1	116	76	100	24
雪裡紅	1.9	114	64	93	25
芥蘭(熟)	2.0	133	117	104	32
猴頭菇罐頭	2.0	133	67	105	13
蘑菇(熟)	2.0	135	85	100	25
蘑菇(生)	2.3	130	83	100	27
空心菜	2.1	135	43	81	20
茴香菜	2.1	148	80	122	24
茼蒿	2.1	139	82	113	21

食物名稱	蛋白質 (公克)	白胺酸 (毫克)	異白胺酸 (毫克)	頡胺酸 (毫克)	熱量 (大卡)
球莖甘藍(熟)	2.1	114	100	119	34
球莖甘藍(生)	2.5	153	132	153	36
榨菜	2.1	75	45	66	29
綠豆芽(熟)	2.1	130	100	96	21
綠豆芽(生)	3.0	182	135	135	28
四季豆(熟)	2.3	115	69	92	32
芥菜(熟)	2.3	68	82	89	16
芥菜(生)	2.5	125	58	101	24
金針菇	2.3	88	66	81	26
綠花椰菜(生)	2.3	132	109	127	23
綠花椰菜(熟)	3.0	135	110	135	30
油菜	2.4	124	73	84	23
韭菜	2.4	158	88	82	26
青蔥(生)	2.5	150	105	110	72
荷蘭豆	2.5	146	66	73	27
茺菱	2.5	184	114	146	31
竹筍	2.6	116	72	98	19
甜菜	2.6	115	52	78	28
蒜苗	2.7	131	79	92	37
莧菜	2.8	150	89	130	25
菠菜(生)	2.9	221	143	157	22
菠菜(熟)	3.0	236	155	173	23
大頭菜(醃漬)	3.0	94	66	100	36

食物名稱	蛋白質 (公克)	白胺酸 (毫克)	異白胺酸 (毫克)	頡胺酸 (毫克)	熱量 (大卡)
豌豆苗	3.1	254	155	185	29
蘿蔔乾	3.8	160	120	185	60
大蒜	4.2	173	99	143	126
苜蓿芽	4.5	508	290	307	60
黃豆芽(熟)	5.0	229	193	193	37
黃豆芽(生)	6.3	267	225	225	50
豌豆(熟)	5.2	320	190	230	79
乾海帶(乾昆布)	9.8	576	308	469	224
枸杞	12.4	386	200	253	346
大蔥	19.0	124	75	86	30
髮菜	19.9	1673	1003	1104	275
香菇(乾)	20.0	1235	1790	744	211
紫菜	27.1	1936	913	1519	229

水果類 (每一百公克食物)

食物名稱	蛋白質 (公克)	白胺酸 (毫克)	異白胺酸 (毫克)	頡胺酸 (毫克)	熱量 (大卡)
粗梨	0.2	7	6	10	37
蘋果	0.2	12	8	9	59
枇杷	0.4	26	15	21	47
梨子	0.4	14	20	14	59
鳳梨汁	0.4	19	13	16	52
鳳梨	0.5	19	13	16	49
水蜜桃罐頭	0.5	22	12	17	58
水蜜桃	1.1	27	17	25	41
哈蜜瓜	0.5	20	12	16	35
菠蘿	0.5	23	15	5	41
木瓜	0.6	16	10	8	39
西瓜	0.6	18	18	20	34
芒果	0.6	32	18	27	66
柿子	0.6	43	25	30	70
柳橙汁	0.6	11	6	9	42
柳橙	0.9	24	26	40	48
桔子	0.7	29	19	23	47
葡萄汁	0.6	12	7	10	62
葡萄	0.7	14	5	18	72
葡萄柚汁	0.6	12	14	22	34
葡萄柚	0.7	23	17	27	31

食物名稱	蛋白質 (公克)	白胺酸 (毫克)	異白胺酸 (毫克)	頡胺酸 (毫克)	熱量 (大卡)
橘子	0.6	16	17	27	44
藍莓	0.7	40	21	28	57
文旦	0.8	29	19	41	41
李子	0.8	20	16	19	55
芭蕉	0.8	35	22	29	118
無花果(生)	0.8	35	24	28	75
無花果(乾)	3.2	132	89	116	253
番石榴	0.8	56	29	29	51
楊梅	0.8	66	41	46	28
橄欖(白欖)	0.8	28	18	29	49
柑橘	0.9	29	19	23	47
桃子	0.9	36	22	26	48
奇異果	1.0	58	29	55	63
油桃	1.0	42	28	36	48
荔枝	1.0	34	22	31	70
甜瓜	1.0	40	26	34	35
龍眼	1.1	41	24	43	70
桂圓(乾)	5.0	189	127	125	273
草莓	1.1	45	24	29	30
棗子	1.1	133	114	134	122
香蕉	1.3	86	42	72	91
蜜棗	1.3	55	31	65	321
櫻桃	1.3	33	24	31	71

食物名稱	蛋白質 (公克)	白胺酸 (毫克)	異白胺酸 (毫克)	頡胺酸 (毫克)	熱量 (大卡)
桑葚	1.7	1421	707	942	49
棗椰	2.0	88	48	64	272
葡萄乾	2.1	40	26	34	211
酪梨	2.2	121	68	95	165
梅乾	2.8	71	50	65	240
杏子(生)	1.4	77	40	49	48
杏子(乾)	4.0	220	120	140	241

加工調理食品 (每一百公克食物)

食物名稱	蛋白質 (公克)	白胺酸 (毫克)	異白胺酸 (毫克)	頡胺酸 (毫克)	熱量 (大卡)
蘿蔔糕(廣式)	2.0	151	79	111	89
芋頭粿	2.1	111	57	86	96
蘿蔔糕(廣式臘肉)	2.3	180	89	123	99
肉圓	3.1	253	152	169	135
可樂餅(奶汁)	3.6	267	139	166	114
茄汁蝦仁	3.8	324	171	177	106
洋蔥圈	4.0	428	210	244	278
炒板條	4.2	493	270	338	148
馬蹄條	4.2	304	157	221	193
大豆卵磷脂	4.3	13	11	15	379
度小月擔仔麵	4.4	255	135	165	123
蝦仁肉丸	4.6	302	167	186	151
蝦仁炒飯	4.7	317	162	209	138
水晶包	4.8	258	143	174	209
芝麻湯圓	4.8	377	194	267	343
廣東粥	4.9	333	183	222	88
蚵仔煎	4.9	345	205	250	194
什錦炒飯	5.0	400	216	289	188
春捲	5.1	330	166	216	270
甜不辣	5.2	441	256	267	201
花生湯圓	5.2	397	207	280	342

食物名稱	蛋白質 (公克)	白胺酸 (毫克)	異白胺酸 (毫克)	賴胺酸 (毫克)	熱量 (大卡)
糯米飯糰	5.9	424	212	266	333
咕咾肉	6.4	414	220	250	183
溫州餛飩	6.5	464	256	288	141
鮮肉湯圓	6.5	538	287	367	283
筒仔米糕	6.6	464	244	317	244
蚵捲	6.9	475	260	315	184
芋泥包	7.0	481	261	297	251
馬拉糕	7.1	608	319	400	318
熟水餃(鮮肉)	7.2	495	259	305	247
熟水餃(素食)	7.2	420	221	261	208
芝麻包	7.2	493	226	271	350
珍菇水餃	7.4	518	267	317	186
豆沙包	7.4	557	266	315	241
冷凍饅頭	7.4	607	307	387	277
韭菜合子	7.5	580	314	352	211
蟹黃水餃	7.8	607	320	356	222
鮮肉鍋貼	7.8	519	274	305	229
蓮蓉包	7.9	565	308	347	290
冷凍饅頭(全麥)	8.0	673	334	400	294
鮮肉包	8.1	657	347	390	281
肉粽	8.2	418	207	283	233
豬肉水餃	8.3	573	314	359	209
干貝酥	8.3	716	378	429	145

食物名稱	蛋白質 (公克)	白胺酸 (毫克)	異白胺酸 (毫克)	賴胺酸 (毫克)	熱量 (大卡)
海鮮堡	8.3	800	466	474	118
魚酥	8.3	508	292	335	580
豬肉韭菜水餃	8.4	509	277	317	227
素食水餃	8.5	826	465	507	167
高纖珍珠丸	8.5	668	348	422	223
素菜包	8.6	368	197	234	226
酸菜扣肉包子	8.6	680	348	383	299
鱈魚丸	8.8	908	521	527	85
叉燒包	8.8	621	326	371	262
牛肉水餃	8.9	501	260	296	219
銀絲卷(奶黃)	8.9	672	348	398	281
鮭魚水餃	9.0	665	357	390	195
素食水餃	9.0	549	294	336	179
冬菜蝦仁餛飩	9.1	623	312	343	180
菜肉餛飩	9.1	750	407	504	244
魚板	9.3	767	410	447	91
蟹味棒	9.3	862	507	530	115
蔥油派	9.3	559	278	334	252
批薩(黑胡椒火腿)	9.3	785	408	494	208
香菇雞肉水餃	9.5	550	289	325	219
小籠包	9.6	725	376	439	240
堅果饅頭	9.6	557	274	319	305
牛肉泡麵	9.6	590	307	358	472

食物名稱	蛋白質 (公克)	白胺酸 (毫克)	異白胺酸 (毫克)	頡胺酸 (毫克)	熱量 (大卡)
鮮蝦泡麵	9.6	629	321	375	481
香酥蝦餅	9.6	863	478	518	126
牛肉餡餅	9.6	676	358	395	223
魚香肉絲	9.7	775	421	489	124
魚翅餃	10.0	1032	567	611	267
香筍鮭魚	10.0	838	493	568	259
鮮肉湯包	10.1	740	417	458	252
珍珠丸	10.2	804	438	521	221
燒賣	10.4	672	388	452	198
雞肉丸	10.5	1227	663	667	201
香菇麵筋	10.7	667	350	399	191
牛肉包子	10.8	812	426	473	267
花生麵筋	11.0	631	330	381	219
鮮肉雲吞	11.1	730	403	460	226
海鮮濃湯	11.2	581	321	373	341
花枝脆丸	11.3	902	477	450	125
花枝塊	11.3	967	504	526	179
牛蒡棒	11.3	1116	621	642	115
花枝羹	11.4	980	561	551	125
鱈魚豆筍	11.6	919	495	529	150
雪螺餃	11.6	957	514	571	202
蝦丸	11.7	886	503	472	113
魚丸(包肉)	11.8	727	437	472	169

食物名稱	蛋白質 (公克)	白胺酸 (毫克)	異白胺酸 (毫克)	頡胺酸 (毫克)	熱量 (大卡)
旗魚丸	12.1	1021	587	625	153
蛋餃	12.1	1244	682	796	182
香菇餃	12.3	898	498	534	231
蝦餃	12.3	1009	574	624	266
天婦羅(甜不辣)	12.4	725	420	426	174
花枝餃	12.4	1170	633	638	167
魚丸	12.5	763	468	496	140
竹輪	12.5	1052	531	579	136
花枝丸	13.3	977	528	561	178
鮭排	13.4	1140	658	667	143
燕餃	13.5	996	523	551	299
魚卵卷	13.8	1118	590	654	110
香酥魚捲	13.8	1089	636	707	126
蜂王漿	13.9	1245	742	837	140
素雞塊	14.2	1357	699	705	205
魚餃	14.3	1080	606	668	249
虱目魚丸	14.7	1084	638	735	225
火鍋小香腸	14.8	1257	678	772	247
炸雞塊	15.3	1087	631	678	228
旗魚塊	15.3	1253	713	767	177
魷魚圈	15.7	1416	780	763	143
文蛤丸	16.2	1066	598	708	209
豬腳凍	16.6	961	485	639	144

食物名稱	蛋白質 (公克)	白胺酸 (毫克)	異白胺酸 (毫克)	賴胺酸 (毫克)	熱量 (大卡)
貢丸	16.8	1384	759	830	245
冷凍熟烤雞翅	18.8	1392	812	889	216
蒲燒鰻	21.6	1369	805	918	300
鰻魚罐頭	22.7	1778	998	1062	240
花粉	24.7	2229	1343	1465	361

市售飲料

食物名稱	重量 (公克/瓶)	熱量 (大卡/瓶)	蛋白質 (公克)	白胺酸 (毫克)
光泉鮮喝茶(紅茶)	460	147.0	0.0	0.0
統一熱帶綜合果汁	320	176.0	0.0	0.0
雀巢檸檬茶(粉)	19	80.0	0.0	0.0
光泉茉莉花茶	375	106.5	0.0	0.0
凍頂烏龍茶(無糖)	350	7.0	0.0	0.0
味丹青早茶	500	280.0	0.0	0.0
黑松麥茶	300	72.0	0.0	0.0
味全菊花茶	250	72.5	0.0	0.0
super薑茶隨身包	20	80.0	0.0	0.0
c&c維生素c飲料	350	147.0	0.0	0.0
寶礦力礦物質飲料	350	94.5	0.0	0.0
桂格養氣人參飲料	60	0.0	0.0	0.0
味全蘆薈露飲料	250	100.0	0.0	0.0
百家珍健康醋飲料 (蘋果)	240	88.0	0.0	0.0
奧雷特胡蘿蔔素飲料	200	100.0	0.0	0.0
活力野菜蔬果汁	330	129.0	0.0	0.0
統一麥香綠茶	300	84.0	0.0	0.0
5度c蘋果汁	350	172.0	0.0	0.0
統一純喫茶綠茶	500	100.0	0.0	0.0
保礦力水得	340	88.4	0.0	0.0

食物名稱	重量 (公克/瓶)	熱量 (大卡/瓶)	蛋白質 (公克)	白胺酸 (毫克)
光泉茉莉蜜茶	250	82.0	0.0	0.0
酷兒柳橙汁 (清淡果汁)	330	168.0	0.0	0.0
冬瓜茶	240	172.8	Tr	0.0
黑松沙士飲料(加鹽)	600	252.0	Tr	0.0
黑松沙士飲料(低鹽)	350	40.0	Tr	0.0
可沛利水果茶(蘋果)	200	82.3	Tr	1.5
奧利多活性飲料	150	20.3	Tr	3.4
維大力汽水飲料	350	136.0	0.1	7.5
立頓冰紅茶	350	106.3	0.1	7.5
泰山仙草蜜	330	115.6	0.1	7.5
百家珍果汁醋飲料 (蘋果)	280	102.7	0.2	15.0
檸檬可爾必思果汁	350	43.2	0.2	15.0
立頓三合一奶茶	20	78.0	0.3	22.5
雀巢三合一咖啡	16	70.0	0.5	37.5
光泉綠茶(低糖)	460	95.7	0.5	37.5
舒跑運動飲料	600	183.8	0.5	37.5
綠洲芭樂汁	500	225.0	0.5	37.5
統一麥香奶茶	300	96.0	0.6	45.0
香吉士奇異果汁	350	164.5	0.7	52.5
統一烏龍茶奶茶	350	182.0	0.7	52.5
華世冬蟲夏草茶	75	33.8	0.8	60.0

食物名稱	重量 (公克/瓶)	熱量 (大卡/瓶)	蛋白質 (公克)	白胺酸 (毫克)
*SHS低蛋白飲料	200	80.0	0.8	60.0
可果美蔬果汁	195	68.0	1.0	75.0
優沛蕾益菌多發酵乳	300	189.0	1.0	75.0
綠洲柳橙汁	500	255.0	1.0	75.0
味全亞當	100	69.3	1.1	82.5
台灣啤酒	354	106.2	1.1	82.5
健酪含鈣飲料	350	135.8	1.1	82.5
可果美蔬菜汁	195	53.0	1.2	90.0
Mr.Brown即溶咖啡	250	42.8	1.4	105.0
雀巢奶茶(粉狀)	650	79.0	1.5	112.5
咖啡豆(曼特寧)	250	100.0	2.0	150.0
統一薰衣草奶茶	500	175.0	2.5	187.5
美祿三合一飲品	32	140.0	2.8	210.0
左岸咖啡 卡貝拉索	250	108.0	3.0	225.0
左岸昂列奶茶	250	130.0	3.3	247.5
優沛蕾益菌多發酵乳 (原味)	300	180.0	3.3	247.5
統一咖啡奶茶	350	173.0	3.5	262.5
統一蘋果調味乳	240	150.0	3.6	270.0
統一巧克力調味乳	240	149.0	3.6	270.0
義美原味鮮奶茶	375	187.5	3.8	285.0
味全果汁牛奶	240	132.0	4.1	307.5
咖啡飲料(左岸)	250	140.0	4.5	337.5

食物名稱	重量 (公克/瓶)	熱量 (大卡/瓶)	蛋白質 (公克)	白胺酸 (毫克)
味全紅奶茶	280	188.0	4.5	337.5
統一果汁調味乳	240	151.0	4.6	345.0
統一原味雞精	62	18.4	4.6	345.0
黑豆穀滋養茶	30	130.0	5.0	375.0
味全Biffi原味	500	345.0	6.0	450.0
統一低脂鮮乳	240	105.6	7.0	525.0
光泉茶歐蕾	460	310.5	7.4	555.0
統一AB原味優酪乳	220	141.0	7.7	577.5
統一低脂瑞穗鮮乳	290	130.5	8.7	652.5
味全全脂鮮乳	280	187.6	8.7	652.5
味全低脂鮮乳	280	145.6	9.2	690.0
味全優酪乳草莓口味	1000	800.0	23.0	1725.0
豆漿	1000	516.0	39.6	2970.0
台灣田園菁華農品	600	35.0	114.6	8595.0

Tr：微量

* 低蛋白產品

※資料來源：每份供應重量經市售調查，自食物包裝上之營養標示取得資料；白胺酸值是參考「衛生署台灣地區食品營養成分資料庫」，由每份五穀類含0.4公克蛋白質推算而得。

市售零食

食物名稱	每份重量 (公克)	每份熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	白胺酸 (毫克)
森永荔枝小椰果	16.5	17.3	0.0	0.0
盛香珍百香椰果	130.0	107.0	0.0	0.0
蒟蒻干(麻辣)	60.0	40.0	0.0	0.0
蒟蒻干(五香)	60.0	40.0	0.0	0.0
龍口粉絲	65.0	260.0	0.0	0.0
妙妙乳酸菌	1.5	3.8	0.0	0.0
義美知心水果軟糖	30.0	123.0	0.0	0.0
廖家蜂蜜枇杷糖	100.0	78.0	0.0	0.0
義美水果軟糖 (草莓味)	30.0	123.0	0.0	0.0
立達喜C元素檸檬 C片	1.1	4.4	0.0	0.0
黃心梅	30.0	92.0	0.0	0.0
甜筒軟糖	40.0	145.0	0.0	0.0
百吉蘇打雪糕	75.0	60.7	0.0	0.0
Bourbon咖啡巧克 力餅	31.2	163.0	Tr	0.0
義美雪兒蒟蒻凍	17.5	21.0	Tr	0.0
森永囉寶果凍	16.5	17.0	Tr	0.0
*SHS低蛋白巧克 力夾心酥	8.0	45.0	0.008	0.0

食物名稱	每份重量 (公克)	每份熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	白胺酸 (毫克)
*SHS低蛋白巧克力	45.0	292.0	0.02	0.0
統一amigo乳酸菌	2.0	4.8	0.084	6.3
野菜家族	50.0	7.0	0.1	7.5
*SHS低蛋白香料蘇打餅	33.0	150.0	0.1	7.5
*SHS蘇打餅	33.0	148.0	0.1	9.0
*SHS低蛋白巧克力夾心餅	31.0	160.0	0.1	9.0
三立加鈣乳兒米果	4.0	15.6	0.2	12.0
幼兒孺入米果	4.5	18.0	0.2	15.0
幼兒米餅	4.2	19.5	0.2	15.0
幼兒米餅(胡蘿蔔)	4.0	16.0	0.2	15.0
旺旺仙貝	5.6	26.0	0.3	21.0
光泉咖啡凍	130.0	100.0	0.3	22.5
麥斯威爾奶精	5.0	28.3	0.3	22.5
義美咖啡奶球	10.0	23.0	0.3	22.5
義美巧克力牛奶糖	30.0	37.0	0.3	22.5
*SHS低蛋白義大利麵條	75.0	270.0	0.3	24.0
*SHS低蛋白義大利麵條(細)	75.0	270.0	0.3	24.0
華元玉米脆棒(玉米濃湯口味)	6.5	35.0	0.6	45.0

食物名稱	每份重量 (公克)	每份熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	白胺酸 (毫克)
奶油椰子乖乖	28.0	44.8	0.8	56.3
掬水軒北海道鮮乳支(乳酪)	15.0	77.5	0.8	60.0
掬水軒北海道鮮乳支(抹茶)	15.0	77.5	0.8	60.0
味全蒟蒻咖啡凍	130.0	120.0	0.8	60.0
雀巢低脂奶精	5.0	22.7	0.8	60.0
義美紅豆小羊羹	30.0	80.1	1.0	74.3
三立ADD麥纖蘇打餅	34.0	79.0	1.0	75.0
Nestle蜜味粟麥	20.0	84.0	1.0	75.0
義美野菜人家蕃茄脆片	22.0	149.0	1.0	75.0
義美野菜人家玉米脆片	35.0	161.0	1.0	75.0
老楊方塊酥(雞蛋)	15.0	80.0	1.0	75.0
奶油玉米卷	15.0	88.0	1.0	75.0
Lotto蛋黃派	26.0	120.0	1.0	75.0
高崗屋味付海苔	3.0	10.0	1.0	75.0
虎牌埔里米粉	65.0	224.0	1.0	75.0
綠茶麻糬	30.0	100.0	1.0	75.0
加州葡萄乾	40.0	130.0	1.0	75.0
新東陽乾甜梅	15.0	20.0	1.0	75.0

食物名稱	每份重量 (公克)	每份熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	白胺酸 (毫克)
義美牛奶糖	30.0	128.0	1.0	75.0
水果棉花糖	18.0	45.0	1.0	75.0
乖乖軟糖	20.0	70.0	1.0	75.0
五香乖乖	28.0	52.0	1.1	82.5
日式蘇打香蒜口味	15.0	80.0	1.1	82.5
雀巢三合一原味麥片	30.0	120.0	1.1	82.5
日式蘇打花生夾心	22.0	129.0	1.2	90.0
Nestle金黃脆片	25.0	95.0	1.3	93.8
家樂氏香甜玉米片	40.0	150.0	1.3	97.5
森永牛奶糖	50.0	211.0	1.3	97.5
Nestle玉米片	25.0	74.0	1.4	105.0
大波露白巧克力	45.0	266.0	1.4	105.0
可樂果蠶豆酥	14.0	69.0	1.5	112.5
九福黑芝麻糖	30.0	48.0	1.5	112.5
Nestle全麥巧克力片	25.0	100.0	1.8	135.0
蝦味先	28.0	144.0	1.8	135.0
雞蛋布丁	100.0	119.0	1.8	135.0
統一高纖高鈣糙米片(雞肉蔬菜)	28.0	107.0	1.8	135.0
燕麥蜂蜜與原味葡萄餅綜合包	26.0	130.0	2.0	150.0
義美草莓法蘭酥	30.0	151.0	2.0	150.0

食物名稱	每份重量 (公克)	每份熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	白胺酸 (毫克)
福義軒高纖紅蘿蔔蘇打餅乾	30.0	167.0	2.0	150.0
喜年來蔬菜餅	30.0	142.0	2.0	150.0
義美檸檬夾心酥	30.0	151.0	2.0	150.0
義美加鈣優酪夾心酥	25.0	130.0	2.0	150.0
卡拉蔬菜棒	50.0	151.0	2.0	150.0
統一真好吃洋芋片(蕃茄口味)	28.0	118.0	2.0	150.0
九福花生糖	30.0	51.0	2.1	157.5
北海鱈魚香絲	28.0	32.0	2.2	165.0
卡迪娜洋芋片	28.0	157.4	2.3	172.2
Nestle美祿圓圓	25.0	95.0	2.3	172.5
藍莓夾心酥	30.0	148.0	2.4	180.0
白土司麵包	25.0	75.0	2.4	180.0
美珍蜂蜜蛋糕	100.0	142.1	2.5	183.8
義美加鈣蘇打餅	18.0	87.5	2.5	187.5
日正爆玉米花玉米	55.0	314.0	2.6	195.0
全麥土司	25.0	72.5	2.6	195.0
白蘭氏兒童雞精	42.0	10.8	2.7	202.5
家樂氏玉米片	40.0	150.0	2.8	210.0
味優雅棉花糖	100.0	322.0	2.8	210.0
義美小泡芙牛奶口味	30.0	176.0	3.0	225.0
老楊花生鮮奶酥	15.0	165.0	3.0	225.0

食物名稱	每份重量 (公克)	每份熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	白胺酸 (毫克)
RITZ花生夾心餅	31.0	150.0	3.0	225.0
義美泡芙(巧克力)	30.0	171.9	3.0	225.0
可口上賓蛋捲	30.0	207.9	3.0	225.0
Kraft起司餅	30.0	110.0	3.0	225.0
中立芯芯蘇打夾心	40.0	200.0	3.0	225.0
玉米休閒點心	40.0	388.0	3.0	225.0
七七乳加巧克力	22.0	110.0	3.0	225.0
Lotte巧克力棒	41.0	222.0	3.1	232.5
白蘭氏雞精	42.0	12.8	3.2	240.0
Pocky巧克力棒	41.0	199.0	3.4	255.0
(Men's)				
義美紅豆粉粿冰棒	87.5	166.0	3.5	262.5
統一肉燥米粉	70.0	291.5	3.9	292.5
金車高頓粥吻仔魚	43.0	176.0	4.0	300.0
大波露黑巧克力	45.0	238.0	4.2	315.0
台鳳鳳梨酥	100.0	457.0	4.6	341.3
雀巢三合一高鈣脫 脂麥片	26.0	90.0	4.7	352.5
雀巢三合一高鈣高 鐵麥片	26.0	90.0	4.7	352.5
神奇寶貝羊乳片	24.0	9.0	4.8	360.0
統一真好吃披薩塊	28.0	250.0	5.0	375.0
大成紅豆燕麥	250.0	201.0	5.0	375.0

食物名稱	每份重量 (公克)	每份熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	白胺酸 (毫克)
大成燕麥八寶粥	250.0	230.0	5.0	375.0
唯新黑胡椒珍味豆乾	30.0	132.0	5.0	375.0
金車高頓粥雞蓉玉米	43.0	153.0	5.0	375.0
隨緣素魷魚羹麵	105.0	294.0	5.0	375.0
義美紅豆牛奶冰棒	87.5	158.0	5.0	375.0
味全原味優格	130.0	137.0	5.1	382.5
奶酥麵包	60.0	223.0	5.5	412.5
菠蘿麵包	60.0	232.0	5.5	412.5
亞培健兒小安素	45.4	225.0	6.8	506.3
隨緣鮮蔬百匯	80.0	316.0	7.0	525.0
義美土豆仁牛奶冰棒	87.5	175.0	7.0	525.0
7-11光合三明治田園 燻雞口味	100.0	235.0	9.0	675.0
7-11肉鬆烤蛋三明治	90.0	241.0	9.0	675.0
統一喜多方醬油拉麵	110.0	513.7	10.0	750.0
統一肉燥麵	90.0	470.0	10.3	772.5
7-11奈良鮮露涼麵	250.0	31.0	10.6	795.0
統一肉骨茶	93.0	481.9	10.6	795.0
金車日式正油拉麵	102.0	502.8	11.7	877.5
統一札幌味噌拉麵	105.0	432.0	11.8	885.0
統一博多豚骨拉麵	104.0	445.0	11.9	892.5
金車日式味噌拉麵	110.0	500.0	12.4	930.0
珍珍魷魚絲	30.0	88.0	15.0	1125.0

食物名稱	每份重量 (公克)	每份熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	白胺酸 (毫克)
台糖健素糖	100.0	365.0	20.0	1500.0
義美茶料生仁	130.0	649.0	21.0	1575.0

Tr：微量

※資料來源：每份供應重量經市售調查，自食物包裝上之營養標示取得資料；白胺酸值是參考「衛生署台灣地食品營養成分資料庫」，由每份五穀類含0.4公克蛋白質推算而得。

糕餅點心類 (每一百公克食物)

食物名稱	蛋白質 (公克)	白胺酸 (毫克)	異白胺酸 (毫克)	賴胺酸 (毫克)	熱量 (大卡)
豬油糰	2.6	250	135	173	432
蛋黃芋酥	3.1	211	100	124	215
鳳蜜酥	3.4	242	122	146	218
鳳眼糕	3.8	291	142	189	377
蕃薯餅	3.9	259	149	162	328
鳳梨酥	4.2	323	167	204	502
芋仔餅	4.6	315	162	198	351
太陽餅	5.3	385	209	227	460
牛舌餅	5.7	429	225	254	402
月餅(棗泥)	6.0	417	222	265	416
蜂蜜蛋糕	6.5	575	322	405	360
巧克力蛋糕	6.9	605	339	437	340
綠豆凸	6.9	481	254	293	389
油豆腐細粉(阿給)	6.9	531	309	320	145
乳酪蛋糕	7.0	238	164	253	280
棺材板	7.0	504	267	300	262
恩典酥	7.1	495	268	307	520
起司蛋糕	7.4	720	395	494	338
蘿蔔酥	7.5	490	272	312	439
大餅包小餅(紅豆)	8.3	529	264	312	373
鹹麻薯	8.7	731	392	439	246

食物名稱	蛋白質 (公克)	白胺酸 (毫克)	異白胺酸 (毫克)	頡胺酸 (毫克)	熱量 (大卡)
燒餅	9.1	611	311	364	320
油條	10.1	641	324	377	558
蛋黃酥	11.4	793	436	495	461

調味料及香辛類 (每一百公克食物)

食物名稱	蛋白質 (公克)	白胺酸 (毫克)	異白胺酸 (毫克)	頡胺酸 (毫克)	熱量 (大卡)
小蘇打粉	-	-	-	-	146
低鈉鹽	0.0	-	-	-	11
味精	62.6	-	-	-	251
高鮮味精	99.1	-	-	-	396
香醋	-	-	-	-	15
素食烏醋	-	-	-	-	47
純米醋	-	-	-	-	24
高粱醋	-	-	-	-	27
壽司醋	-	-	-	-	188
薏仁醋	-	-	-	-	28
香油	-	-	-	-	891
蝦油	-	-	-	-	66
糯米醋	0.1	-	-	-	30
原味高湯(低脂)	0.3	-	-	-	2
素食高湯(香菇雞)	0.3	-	-	-	17
烏醋	0.5	-	-	-	42
果醬(草莓)	0.5	23	14	32	267
洋蔥麵包醬	1.0	-	-	-	274
甜辣醬	1.0	-	-	-	115
薑蓉醬	1.0	57	35	45	64
茯苓	1.0	3	2	6	323

食物名稱	蛋白質 (公克)	白胺酸 (毫克)	異白胺酸 (毫克)	頡胺酸 (毫克)	熱量 (大卡)
海鮮醬	1.3	-	-	-	228
蘑菇醬	1.5	-	-	-	58
朝鮮醬	1.6	49	26	40	105
蕃茄醬	1.6	-	-	-	113
無蛋沙拉	1.8	173	71	75	475
沙拉醬	1.9	-	-	-	639
糖醋醬	1.9	-	-	-	130
韭花醬	2.1	125	71	93	29
排骨醬	2.3	233	127	171	219
蒜蓉辣醬	2.3	77	47	70	78
辣椒醬	2.3	160	93	108	90
牛排醬	2.5	80	40	62	129
蕃茄糊	2.8	47	32	34	63
麻婆醬	2.9	153	98	142	189
白胡椒粉	3.7	245	147	201	337
大骨汁	4.2	45	26	46	49
芥茉醬	4.2	304	157	202	77
蒜蓉醬	4.2	135	72	140	279
辣豆瓣醬	4.5	248	150	185	100
甜麵醬	4.5	303	186	218	214
八角	4.9	289	166	221	357
甘草	4.9	364	159	403	203
烤肉醬	5.2	321	206	226	156

食物名稱	蛋白質 (公克)	白胺酸 (毫克)	異白胺酸 (毫克)	頡胺酸 (毫克)	熱量 (大卡)
淮山	5.3	306	187	201	351
海苔醬	6.4	401	225	313	222
無鹽醬油	6.5	354	235	263	56
蠔油	6.5	65	31	41	155
醬油膏	6.8	464	269	320	103
烏梅	6.8	385	239	308	219
低鹽醬油	7.4	462	299	327	77
油蔥酥	7.4	367	198	283	514
壺底油膏(低鹽)	7.6	363	253	294	124
素沙茶醬	7.6	351	192	242	665
醬油	7.8	519	310	346	90
醬油露	7.8	459	304	333	89
黑豆蔭油	8.0	363	261	304	128
陳皮	8.0	420	239	349	278
炸雞粉	8.3	559	269	378	331
熱狗粉	8.4	440	206	265	353
壺底油精	8.5	328	221	251	117
五香粉	8.7	543	323	427	384
甘草粉	9.2	362	218	410	361
薏仁醬油	9.3	635	383	426	83
肉燥	9.5	622	325	375	394
蒜味豆豉醬	9.5	761	449	486	268
芡實	9.9	741	443	416	340

食物名稱	蛋白質 (公克)	白胺酸 (毫克)	異白胺酸 (毫克)	頡胺酸 (毫克)	熱量 (大卡)
花椒粉	10.0	480	265	349	373
山葵粉	10.1	538	299	427	384
沙茶醬	10.2	612	336	393	723
蒸肉粉(五香)	10.3	572	295	446	347
鮮雞精	10.8	496	292	410	265
黑胡椒粉	11.6	991	340	491	375
炸排粉	11.9	638	316	381	341
素肉燥	12.4	1044	532	605	479
咖哩粉	13.9	859	526	666	414
豆瓣醬	14.2	1032	637	694	177
雞湯塊	14.7	432	240	283	338
辣椒粉	14.7	732	413	543	420
沙茶粉	15.0	711	399	517	503
香蒜粉	18.1	735	379	675	362
幼滑蝦醬	19.6	1711	1050	1095	99
美極鮮味露	20.1	696	433	798	81
酵母粉	46.3	-	-	-	346

※「-」符號表示未進行分析

參、低蛋白食譜



MSUD 低蛋白食譜

《主食類》

米粉湯 (1份)

材料：

米粉(乾)	30公克
紅蔥頭	少量
芹菜末	少量
鹽	適量
油	10公克
麻油	數滴
水	300毫升

作法：

- 1.起油鍋，爆香紅蔥頭，加入米粉及水、鹽，煮至米粉熟。
- 2.食用時灑上芹菜末、麻油即可。

營養師的話：

- 1.可用冬粉、米苔目取代米粉。
- 2.米粉湯的熱量較低，約 200 大卡，湯中若添加麥芽糊精粉末 20公克，約增加80大卡熱量。

營養成分：(1份)

熱 量：	194	大卡
蛋 白 質：	0.1	公克
脂 肪：	10.2	公克
醣 類：	26	公克
白 胺 酸：	9	毫克

碗粿 (1份)

材料：

地瓜粉 (甘薯粉)	30公克
蘿蔔乾	10公克
紅蔥頭	少量
沙拉油	5公克
熱水	150毫升

作法：

1. 將蘿蔔乾、紅蔥頭切碎於鍋中加油爆香，作成配料。
2. 地瓜粉加熱水調成濃稠狀，放入蒸鍋內蒸約20分鐘，快熟時將配料放置上面。

營養師的話：

碗粿因製作時並無調味，因此吃時可沾少量醬油。

營養成分： (1份)

熱 量：	157	大卡
蛋 白 質：	0.3	公克
脂 肪：	5.8	公克
醣 類：	28	公克
白 胺 酸：	6	毫克

菜包 (4個)

材料：

地瓜粉 (甘薯粉)	100公克
油	15公克
高麗菜 (切末)	50公克
蘿蔔乾 (切末)	40公克
冬粉 (切段)	半把
鹽	少許
白胡椒粉	少許
冷水	20毫升
沸水	60毫升

作法：

1. 地瓜粉 30公克先和冷水調勻後，再加入沸水迅速攪拌成粉漿。
2. 將其餘 70公克地瓜粉分 3 次加入粉漿中拌勻，加少許油揉成光滑的粉糰。
3. 起油鍋將高麗菜末、蘿蔔乾末和冬粉段炒熟，加鹽及白胡椒粉調味，瀝去湯汁當餡。
4. 粉糰分成 4個，每個捍成圓形薄片，將餡包入皮中捏成形。
5. 放電鍋中蒸熟即可食用。

營養成份：(1個)

熱 量：	166	大卡
蛋 白 質：	0.3	公克
脂 肪：	4	公克
醣 類：	34	公克
白 胺 酸：	24	毫克

澄粉麵糰 (10份)

材料：

澄 粉	70公克
太白粉	280公克
地瓜粉 (甘薯粉)	140公克
油	15公克
沸 水	800公克

作法：

- 1.將澄粉、太白粉和地瓜粉放於盆中混合均勻，備用。
- 2.加入沸水，迅速攪拌成糰，鬆弛放置 10~20分鐘 (醒麵)。

- 3.麵糰加油，揉至光滑細膩即可，麵糰約重1200公克。
- 4.麵糰趁熱操作，可用來做蒸餃、粿條、菜包及湯圓等。

營養師的話：

澄粉麵糰適用於本食譜中之鹹湯圓、水晶麵、韭菜盒子、蒸餃、粿仔條、水晶包等。

營養成分：(1份)

熱 量：	187.5	大卡
蛋 白 質：	0.06	公克
脂 肪：	1.6	公克
醣 類：	43.3	公克
白 胺 酸：	6	毫克

鹹湯圓 (2份)

材料：

澄粉麵糰	120公克
油	10公克
茼蒿	70公克
芹菜末	5公克

紅蔥頭	少許
胡椒粉	少許 (隨意)
鹽	少許
水	240毫升

作法：

1. 澄粉麵糰 (作法參考澄粉麵糰) 搓成長條狀後，切成一口大小，搓成小圓球狀。
2. 紅蔥頭洗淨，切末備用。
3. 起油鍋爆香紅蔥頭後，加水煮開，放入小湯圓煮至湯圓浮出湯面後，加鹽、胡椒粉調味，最後加入茼蒿，芹菜末即可。

營養師的話：

蔬菜的選擇可依喜好自行變化。

營養成分： (1份)

熱	量：145	大卡
蛋	白質：0.7	公克
脂	肪：6	公克
糖	類：22.4	公克
白	胺酸：54	毫克

水晶餅 (4個)

材料：

地瓜粉 (甘薯粉)	120公克
太白粉	120公克
高麗菜	55公克
油	15公克
鹽	少許
紅蔥頭	1顆
白胡椒粉	少許
冷水	100毫升
沸水	240毫升
醬油膏	少許
沙拉醬	少許 (約4公克)

作法：

1. 地瓜粉先加120毫升冷水調勻後，再加入沸水快速攪拌，之後慢慢拌入太白粉調成粉漿。
2. 紅蔥頭洗淨切成末備用。
3. 油鍋爆香紅蔥頭後，將高麗菜炒熟，加鹽及白胡椒粉調味後拌入上述粉漿。
4. 將鍋子抹油，倒入粉漿，將兩面煎至金黃。
5. 可依個人喜好在上面淋上少許醬油膏和沙拉醬。

營養師的話：

蔬菜的選擇可依喜好自行變化。

營養成分：（1份）

熱 量：255 大卡
 蛋 白 質：0.55 公克
 脂 肪：4 公克
 醣 類：55 公克
 白 胺 酸：42 毫克

蘿蔔絲餅 (4個)

材料：

地瓜粉（甘薯粉） 60公克
 澄 粉 60公克
 糖 10公克
 白蘿蔔 120公克
 蔥 末 少許
 鹽 少許
 白胡椒粉 少許

沸 水 120毫升
 油 30公克

作法：

- 1.地瓜粉與澄粉混合後，倒入沸水拌勻，再加入糖及少許油揉成粉糰，分成4個小粉糰。
- 2.白蘿蔔切絲炒熟後擠掉水份，加入蔥末、鹽及白胡椒粉調好味備用。
- 3.每個小粉糰桿成圓形，加入白蘿蔔絲餡，包成圓形餅。
- 4.每個餅煎至兩面呈透明熟狀即可。

營養成分：（1份）

熱 量：192 大卡
 蛋 白 質：0.3 公克
 脂 肪：7.7 公克
 醣 類：34 公克
 白 胺 酸：24 毫克

水晶麵 (1份)

材料：

澄粉麵糰	120公克
小黃瓜 (花胡瓜)	60公克
胡蘿蔔 (切絲)	16公克
芹菜 (切段)	10公克
油	10公克
鹽	少許
白胡椒粉	少許 (隨意)
蔥	少許 (隨意)

作法：

- 1.澄粉麵糰搓成細長條，切小段。(作法參考澄粉麵糰)
- 2.每小段用手掌搓成圓柱狀的小麵條。
- 3.全部搓好後加 5公克油拌勻，放在蒸盤上，用電鍋蒸熟後放涼備用。
- 4.起油鍋爆香蔥段，加入胡蘿蔔炒軟，再加入芹菜與小黃瓜炒熟。
- 5.最後將水晶麵條倒入鍋內，加入鹽、胡椒粉調味拌勻即可。

營養師的話：

小黃瓜加胡蘿蔔加芹菜共1.5份蔬菜。蔬菜的選擇可依喜好自行變化。

營養成分：(1份)

熱 量：	294.2	大卡
蛋 白 質：	1.1	公克
脂 肪：	12	公克
醣 類：	46.3	公克
白 胺 酸：	84	毫克

韭菜盒子 (2個)

材料：

澄粉麵糰	120公克
韭 菜	60公克
油 條	20公克
冬 粉	1/2 把
麻 油	5公克
鹽	少許
白胡椒粉	少許

作法：

1. 韭菜切細段加鹽醃一下使軟化出水，瀝乾水分備用。
2. 冬粉加水泡軟後切細段，與韭菜、油條拌勻，加鹽、麻油及白胡椒粉調味後備用。
3. 澄粉麵糰（作法參考澄粉麵糰）分成2塊，捍成圓形，將餡料包入皮中，捏成盒狀放入蒸盤中，用電鍋蒸熟（外鍋加1杯水），即可食用。
4. 或等捏好的韭菜盒子冷卻後，沾乾的太白粉炸至表面乾酥食用，熱量更高。

營養成分：（1份）

熱 量：268 大卡
 蛋 白 質：1.7 公克
 脂 肪：7.8 公克
 醣 類：48 公克
 白 胺 酸：129 毫克

蒸餃 (8個)

材料：

澄粉麵糰	120公克
高麗菜（切末）	160公克
胡蘿蔔（切末）	50公克
芹菜（切末）	20公克
油	15公克
鹽	少許
紅蔥頭	1粒

作法：

1. 紅蔥頭、胡蘿蔔、芹菜和高麗菜葉洗淨，切成末，擠掉水份後備用。
2. 起油鍋爆香紅蔥頭後加入上述蔬菜炒熟，以鹽調味後盛起，瀝乾水分當作餡。
3. 將澄粉麵糰（作法參考澄粉麵糰）分成8小塊，捍成圓形薄片，將餡料包入皮中，捏成餃子狀放電鍋中蒸熟即可（外鍋加1杯水）。

營養師的話：

蔬菜的選擇可依喜好自行變化。

營養成分：(1份)

熱 量：50 大卡
 蛋 白 質：0.39 公克
 脂 肪：2.2 公克
 醣 類：7 公克
 白 胺 酸：30 毫克

澄粉粿仔條 (1份)

材料：

澄粉麵糰	120 公克
茼蒿	75 公克
油	15 公克
紅蔥頭	少許
鹽	少許
水	240 毫升

作法：

- 1.紅蔥頭洗淨，切成末備用。
- 2.將澄粉麵糰（作法參考澄粉麵糰）桿成薄片後切成條狀，加 5 公克油拌勻，放在蒸盤上，用電鍋蒸熟。
- 3.起油鍋加 5 公克油爆香紅蔥頭，加水煮開，再將茼蒿和調味料一起放入煮熟，拌入澄粉粿仔條即可。

營養師的話：

蔬菜的選擇可依喜好自行變化。

營養成分：(1份)

熱 量：348.4 大卡
 蛋 白 質：1.5 公克
 脂 肪：17.5 公克
 醣 類：46.6 公克
 白 胺 酸：114 毫克

芋頭餅(4份)

材料：

芋頭	30公克
澄粉	40公克
糖	10公克
麥芽糊精	20公克
油	15公克

作法：

1. 芋頭切塊蒸熟並搗成泥狀。
2. 加入澄粉、糖、麥芽糊精一起混合均勻，捏成圓餅狀。
3. 將油放入平底鍋燒熱，把餅煎成兩面金黃色即可。

營養師的話：

1. 芋頭具有特殊的風味與色澤，頗能引起食慾，可當正餐或點心。
2. 芋頭含水份較多，故揉成粉糰時，不需額外加水。
3. 芋頭餅上塗抹蜂蜜或果醬食用，風味更佳，也可

增加熱量。

4. 麥芽糊精為水解玉米澱粉，不含蛋白質、脂肪，容易消化吸收，添加於食物中，作為熱量補充品。每公克提供3.5大卡的熱量。

營養成分：(1個)

熱 量	：110 大卡
蛋 白 質	：0.23 公克
脂 肪	：3.9 公克
醣 類	：18.4 公克
白 胺 酸	：18 公克

水晶包(4個)

材料：

澄粉麵糰	120 公克
高麗菜(切末)	100 公克
胡蘿蔔(切末)	30 公克
鹽	少許
油	15 公克
冬 粉	1/2 把(可增加熱量)

作法：

1. 油鍋爆香紅蔥頭後，加入高麗菜末及胡蘿蔔末炒軟，加鹽調味後瀝乾水分當餡。
2. 澄粉麵糰（作法參考澄粉麵糰）分成4個，每個桿成圓形薄片，包入餡，捏成包子狀，放電鍋中蒸熟即可（外鍋加1杯水）。

營養師的話：

蔬菜的選擇可依喜好自行變化。

營養成份：(1個)

熱 量：133 大卡
 蛋 白 質：0.4 公克
 脂 肪：4.3 公克
 醣 類：23.5 公克
 白 胺 酸：30 毫克

蔥花煎餅 (1份)

材料：

澄 粉	20公克
太白粉	20公克
水	30毫升
沙拉油	10毫升
蔥 花	少量

作法：

1. 澄粉與太白粉加水調成糊狀。
2. 將油燒熱，麵糊倒入做成圓形薄餅。
3. 起油鍋，爆香蔥花置圓餅上即可。

營養師的話：

1. 蔥花煎餅的成本低且熱量高，是經濟的點心。
2. 蔥花也可加在麵糊中，或以韭菜、高麗菜、瓠瓜代替，即可成其他口味的蔬菜煎餅。

營養成份：(1個)

熱 量：238 大卡

蛋白質：0.12 公克
 脂肪：10.6 公克
 醣類：36 公克
 白胺酸：9 毫克

蔬菜湯麵(1人份)

材料：

澄粉	25公克
太白粉	15公克
青江菜(切段)	20公克
香菇(切絲)	半朵
胡蘿蔔(切絲)	10公克
熱水	50毫升
鹽	少許
麻油	適量
蔥	少量
沙拉油	10公克
水	300毫升

作法：

- 1.將澄粉和太白粉加入 50 毫升的沸水拌勻後，加入 5公克油，揉成麵糰。
- 2.麵糰桿成薄片，再切成麵條。
- 3.鍋內備水煮開，將麵條煮熟，撈出備用。
- 4.起油鍋爆香蔥、香菇，加入水，煮滾後加入麵條、青江菜、胡蘿蔔絲、滴上麻油即可食用。

營養師的話：

- 1.製作澄麵時，可一次製作大量，切成麵條後，分成小包放冰箱冷凍。
- 2.吃時取出烹調，可不需預先解凍。
- 3.可隨意加入喜愛的蔬菜一同拌炒，若使用沙拉油(15毫升)炒，可增加 135 大卡的熱量。

營養成份：(1份)

熱量：245 大卡
 蛋白質：0.57 公克
 脂肪：10.3 公克
 醣類：36.7 公克
 白胺酸：42 毫克

蘿蔔糕 (1份)

材料：

蘿蔔絲	80公克
沙拉油	15公克
紅蔥頭	少量
地瓜粉 (甘薯粉)	20公克
太白粉	25公克
水	30毫升

作法：

- 1.起油鍋，將紅蔥頭爆香，再炒蘿蔔絲。
- 2.地瓜粉和太白粉倒入炒熟的蘿蔔絲加水攪拌勻，倒入蒸盤中蒸熟。
- 3.蒸熟後，切小塊，再沾少許地瓜粉，放入平底鍋，煎至微焦黃即可。

營養成份：

熱 量：	315 大卡
蛋 白 質：	0.7 公克
脂 肪：	15.3 公克
醣 類：	43.8 公克
白 胺 酸：	54 毫克

地瓜餅 (4份)

材料：

地瓜	45公克
澄粉	40公克
糖	10公克
麥芽糊精	20公克
油	15公克

作法：

- 1.地瓜切塊蒸熟並搗成泥狀。
- 2.加入澄粉、糖、麥芽糊精一起混合均勻，捏成圓餅狀。
- 3.將油放入平底鍋燒熱，把餅煎成兩面金黃色即可。

營養師的話：

1. 地瓜具有特殊的風味與色澤，頗能引起食慾，可當正餐或點心。
2. 地瓜含水份較多，故揉成粉糰時，不需額外加水。
3. 地瓜餅上塗抹蜂蜜或果醬食用，風味更佳。

4. 麥芽糊精為水解玉米澱粉，不含蛋白質、脂肪，容易消化吸收，添加於食物中，作為熱量補充品。每公克提供3.5大卡的熱量。

營養成份：(1個)

熱 量：114.7 大卡
 蛋 白 質：0.14 公克
 脂 肪：3.8 公克
 糖 類：19.6 公克
 白 胺 酸：12 毫克

米苔目湯 (1份)

材料：

米苔目	80 公克
麥芽糊精	20 公克
糖	10 公克
水	250 毫升

作法：

1. 將麥芽糊精先溶於水中調開，再加入糖，製成糖

液。
 2. 水燒開後將米苔目放入糖液中略煮一下即可。

營養師的話：

1. 米苔目是傳統米食，除了可以甜湯方式供應外亦可炒或煮成鹹點。
2. 米苔目當甜點食用時，可添加麥芽糊精來增加熱量；而煮成鹹點時，可將米苔目用量增加代替正餐的主食。
3. 麥芽糊精為水解玉米澱粉，不含蛋白質、脂肪，容易消化吸收，添加於食物中，作為熱量補充品。每公克提供3.5大卡的熱量。

營養成份：(1個)

熱 量：214.4 大卡
 蛋 白 質：0.48 公克
 脂 肪：0.1 公克
 糖 類：53 公克
 白 胺 酸：36 毫克

南瓜餅 (4份)

材料：

南瓜	30公克
澄粉	40公克
糖	10公克
麥芽糊精	20公克
油	15公克

作法：

1. 南瓜切塊蒸熟，搗成泥狀。
2. 加入澄粉、糖、麥芽糊精一起混合均勻，捏成圓餅狀。
3. 將油放入鍋中燒熱，把餅煎成兩面金黃色即可。

營養師的話：

1. 南瓜具有特殊的風味與色澤，頗能引起食慾，可當正餐或點心。
2. 南瓜含水份較多，故揉成粉糰時，不需額外加水。
3. 南瓜餅上塗抹蜂蜜或果醬食用，風味更佳。
4. 麥芽糊精為水解玉米澱粉，不含蛋白質、脂肪，

容易消化吸收，添加於食物中，作為熱量補充品。每公克提供3.5大卡的熱量。

營養成份：(1個)

熱 量：	105.5 大卡
蛋 白 質：	0.21 公克
脂 肪：	3.8 公克
醣 類：	17.4 公克
白 胺 酸：	15 毫克

炸粉粿 (2份)

材料：

地瓜粉 (甘薯粉)	90公克
麥芽糊精	30公克
油	30公克
熱水	60公克

作法：

1. 地瓜粉與麥芽糊精拌勻先用熱水沖熟成麵糊狀，將麵糊倒於蒸盤，放電鍋中蒸熟 (外鍋加1杯水)。

2.取出，待涼後，切成小塊，放入燒熱的油鍋中炸酥即可。

營養師的話：

- 1.蔬菜的選擇可依喜好自行變化。
- 2.麥芽糊精為水解玉米澱粉，不含蛋白質、脂肪，容易消化吸收，添加於食物中，作為熱量補充品。每公克提供3.5大卡的熱量。

營養成份：(1份)

熱 量：354.5 大卡
 蛋 白 質：0.1 公克
 脂 肪：15 公克
 醣 類：55 公克
 白 胺 酸：9毫克

金瓜米粉 (1份)

材料：

米 粉	50 公克
南 瓜	30 公克
糖	10 公克
開 水	2 杯
蔥 末	少許
鹽	少許
麻 油	數滴
油	15 公克

作法：

- 1.米粉泡軟，南瓜切絲。
- 2.起油鍋，爆香蔥末，加入南瓜炒軟，再加入開水燒開。
- 3.最後加入米粉後，放糖、鹽和麻油調味即可。

營養成份：(1個)

熱 量：372.5 大卡
 蛋 白 質：0.9 公克
 脂 肪：15 公克

糖 類：58.7 公克
白 胺 酸：69 毫克

義大利麵醬 (4人份)

材料：

蕃茄	250公克
洋蔥	150公克
西芹	100公克
洋菇	70公克
奶油	50公克
蕃茄醬	300公克
糖	5公克
鹽	少許

作法：

- 1.將蕃茄、洋蔥、西芹、洋菇洗淨，切成小丁，備用。
- 2.將奶油下鍋，融化後放入洋蔥炒香，在放入蕃茄、洋菇、西芹炒熟。
- 3.加入蕃茄醬，煮滾後放入鹽、糖調味，即可起鍋。

營養師的話：

煮好的義大利麵醬可以搭配低蛋白麵條或是澄粉麵條食用。

營養成份：(1個)

熱 量	：157	大卡
蛋 白 質	：3.2	公克
脂 肪	：1.8	公克
糖 類	：33.3	公克
白 胺 酸	：240	毫克

《蔬菜類》

素粉腸（2捲）

材料：

地瓜粉（甘薯粉）	100公克
高麗菜（切絲）	50公克
胡蘿蔔（切絲）	30公克
白胡椒粉	少許
油	15公克
鹽	少許
冷水	20毫升
沸水	60毫升

作法：

1. 將地瓜粉30公克加冷水調勻，然後加入沸水，迅速攪拌。
2. 將其餘70公克地瓜粉分3次加入粉漿中拌勻，加5公克沙拉油揉成光滑的粉糰。
3. 油10公克於鍋中，將高麗菜絲和胡蘿蔔絲炒熟，加鹽及白胡椒粉調味後，瀝去湯汁作為內餡備用。

4. 將粉糰分成2份，桿成長方形薄片，再將菜餡包入皮中捲起，放電鍋中蒸熟即可。

營養師的話：

依喜好可換成去根的豆芽菜或四季豆。

營養成份：(1捲)

熱量：	256	大卡
蛋白質：	0.5	公克
脂肪：	7.8	公克
醣類：	47	公克
胺酸：	19	毫克

素鴿鬆（1份）

材料：

冬粉(乾)	25公克
甜椒	20公克
胡蘿蔔	10公克
鳳梨	20公克

鹽	少許
太白粉	5公克
蔥	少量
油	240公克

作法：

- 1.起油鍋將冬粉炸開備用。
- 2.胡蘿蔔、鳳梨、甜椒切丁備用。
- 3.燒熱油鍋，將蔥爆香，加入胡蘿蔔丁、鳳梨丁和甜椒丁拌炒，加鹽調味。
- 4.太白粉溶於少量冷水，將拌炒過之蔬菜芎芟。
- 5.將芎芟料淋於粉絲上即可。

營養師的話：

- 1.素鵪鬆的吸油量約15公克，卻不顯油膩。
- 2.冬粉無論涼拌、煮湯或炒炸，都很好吃，可多利用。
- 3.蔬菜的選擇可依喜好自行變化。

營養成份：(1份)

熱 量	：264.3	大卡
蛋 白 質	：0.39	公克
脂 肪	：16	公克
醣 類	：32.6	公克
白 胺 酸	：15	毫克

炸蔬菜丸(10個)

材料：

澄 粉	15公克
青 蔥	20公克
香 菜	5公克
高麗菜	23公克
胡蘿蔔	30公克
太白粉	60公克
地瓜粉(甘薯粉)	30公克
油	30公克
糖	10公克
鹽	少許
沸水	50毫升

作法：

- 1.將青蔥、香菜、高麗菜、胡蘿蔔洗淨切碎後混合，加鹽和糖調味。
- 2.澄粉、地瓜粉及太白粉加入混合蔬菜中拌勻。
- 3.捏成圓球狀，放入熱油鍋中炸至金黃色即可，可做10個蔬菜丸子。

營養師的話：

蔬菜的選擇可依喜好自行變化。

營養成份：(1個)

熱 量：70.6 大卡
 蛋 白 質：0.12 公克
 脂 肪：3.1 公克
 醣 類：10.7 公克
 白 胺 酸：5 毫克

炸茄子 (4份)

材料：

太白粉 30公克
 澄粉 240公克
 發粉 5公克
 茄子 108公克
 油 30公克
 水 180毫升

作法：

- 1.將太白粉、澄粉和發粉，混合均勻後，加水及油調成糊狀。
- 2.茄子洗淨，切斜片，兩面沾粉糊。
- 3.放入熱油鍋中，油炸呈酥脆即可。

營養成份：(1份)

熱 量：324 大卡
 蛋 白 質：0.55公克
 脂 肪：7.8 公克
 醣 類：61 公克
 白 胺 酸：21 毫克

涼拌冬粉 (1份)

材料：

冬粉(乾) 35 公克
 綠豆芽 10 公克
 芹菜 10 公克
 胡蘿蔔 10 公克
 麻油 10 公克

醋	5 公克
糖	5 公克
鹽	少許

作法：

1. 冬粉用熱水燙煮1分鐘，撈起後用冷開水沖涼，瀝乾切段備用。
2. 綠豆芽去根川燙過備用。
3. 芹菜、胡蘿蔔切絲備用。
4. 將麻油、醋、鹽混合調成醬汁，再與冬粉、綠豆芽、芹菜、胡蘿蔔拌勻，即可食用。

營養師的話：

涼拌冬粉是一道十分爽口的點心，除了可用冬粉外，粉皮、蒟蒻皆可代用。

營養成份：(1個)

熱 量：	290	大卡
蛋 白 質：	0.69	公克
脂 肪：	10.2	公克
醣 類：	44.7	公克
白 胺 酸：	26	毫克

《點心類》

南瓜脆圓湯 (4碗)

材料：

地瓜粉 (甘薯粉)	135公克
南 瓜	75公克
麥芽糊精	30公克
糖	10公克
油	15公克

作法：

1. 南瓜去皮去籽，洗淨後切薄片，放電鍋中蒸熟後搗成泥狀。
2. 南瓜泥先加入糖拌勻再加入麥芽糊精及油拌勻，最後加入已過篩的地瓜粉，用手揉成光滑粉糰，再搓成一個個小圓球。
3. 水煮開，將小南瓜丸放入，煮至浮起水面後即可。可加甜湯食用或沾乾太白粉炸食。

營養師的話：

麥芽糊精為水解玉米澱粉，不含蛋白質、脂肪，容易消化吸收，添加於食物中，作為熱量補充品。每公克提供3.5大卡的熱量。

營養成份：(1碗)

熱 量：205 大卡
 蛋 白 質：0.5 公克
 脂 肪：3.9 公克
 醣 類：42.7 公克
 白 胺 酸：39 毫克

沙其瑪 (7個)

材料：

冬粉 (乾) 65公克
 糖 35公克
 麥芽糖 40公克
 葡萄乾 少量
 油 480毫升
 水 75毫升

作法：

- 1.油燒熱，將冬粉（不必先泡水）放入炸至白色。
- 2.將糖、麥芽糖與葡萄乾混合，加入75毫升的水，置於小火上煮至黏稠（滴糖液於水中，可凝結不散開即可）。
- 3.糖液趁熱與炸好的冬粉混合均勻，然後加入葡萄乾。
- 4.接著平鋪於鐵盤，待冷切塊即可食用。

營養師的話：

- 1.沙其瑪含糖量較高，所提供的熱量較高，適用於熱量的補充。
- 2.一人份吸油量約10公克。

營養成份：(1個)

熱 量：165 大卡
 蛋 白 質：0.01 公克
 脂 肪：10 公克
 醣 類：19 公克
 白 胺 酸：微量

杏仁茶（1杯）

材料：

太白粉	15公克
杏仁露	數滴
麥芽糊精	30公克
糖	10公克
水	240毫升

作法：

太白粉加入水、麥芽糊精、杏仁露及糖，調勻，以小火煮開即可。

營養師的話：

麥芽糊精為水解玉米澱粉，不含蛋白質、脂肪，容易消化吸收，添加於食物中，作為熱量補充品。每公克提供3.5大卡的熱量。

營養成份：（1杯）

熱 量：	215.5	大卡
蛋 白 質：	0.1	公克
脂 肪：	0.1	公克

醣 類：	53.3	公克
白 胺 酸：	12	毫克

羊羹（8塊）

材料：

洋菜粉	15公克
糖	30公克
澄 粉	15公克
麥芽糊精	90公克
水	240毫升

作法：

1. 洋菜粉加水220毫升、糖及麥芽糊精拌勻後，用小火煮至完全溶化。
2. 澄粉先用20毫升水調勻，倒入上述之洋菜液中，不斷攪拌至煮滾後熄火，倒入平盤中，放冰箱內使凝結。
3. 凝固後，切成8小塊食用。

營養師的話：

- 1.若將水改為茶則可做成茶羊羹，亦可加入水果作成果凍。
- 2.麥芽糊精為水解玉米澱粉，不含蛋白質、脂肪，容易消化吸收，添加於食物中，作為熱量補充品。每公克提供3.5大卡的熱量。

營養成份：(1個)

熱 量：72.7大卡
 蛋 白 質：0.01公克
 脂 肪：0.01公克
 醣 類：18公克
 白 胺 酸：微量

藕飴 (4份)

材料：

藕 粉	45公克
麥芽糊精	30公克
太 白 粉	10公克
糖	10公克
水	60毫升

作法：

- 1.藕粉、麥芽糊精和糖，先用加水攪拌均勻，然後在小火上快速攪拌至呈半透明糊狀為止。
- 2.再將此糊狀物放電鍋中蒸（外鍋加水1/2杯）。
- 3.以小火將太白粉乾炒至熟。
- 4.將蒸熟的藕粉分成小塊，放入上述炒熟的太白粉中沾裹食用。

營養師的話：

麥芽糊精為水解玉米澱粉，不含蛋白質、脂肪，容易消化吸收，添加於食物中，作為熱量補充品。每公克提供3.5大卡的熱量。

營養成份：(1份)

熱 量：81.8 大卡
 蛋 白 質：0.03 公克
 脂 肪：0.05 公克
 醣 類：20 公克
 白 胺 酸：微量

鳳梨涼糕（12塊）

材料：

澄粉	75公克
太白粉	30公克
玉米粉	15公克
細砂糖	20公克
麥芽糊精	75公克
鳳梨	1片
冷水	340毫升

作法：

- 1.澄粉、太白粉、玉米粉和100毫升冷水混合均勻成粉漿備用。
- 2.鳳梨片切小丁，加入麥芽糊精與240毫升冷水，及糖混合，以小火煮開。
- 3.加入粉漿混合，煮至透明狀。
- 4.倒入已抹油之模型內，手沾油將表面抹平，放電鍋中蒸（外鍋加1杯水）。
- 5.蒸熟後可趁熱吃或放涼後再切塊食用，或油煎食用風味更佳，熱量也更高。

營養師的話：

- 1.可將鳳梨改為荸薺做成馬蹄糕。
- 2.麥芽糊精為水解玉米澱粉，不含蛋白質、脂肪，容易消化吸收，添加於食物中，作為熱量補充品。每公克提供3.5大卡的熱量。

營養成份：（1份）

熱量	68.7	大卡
蛋白質	0.03	公克
脂肪	0.04	公克
醣類	16.8	公克
白胺酸	微量	

芋頭冰（4份）

材料：

地瓜粉（甘薯粉）	75公克
芋頭	60公克
麥芽糊精	60公克
糖	20公克
水	100毫升

作法：

- 1.將芋頭去皮洗淨，切成薄片，放電鍋中蒸熟後，趁熱搗成泥狀。
- 2.熟芋頭泥加入地瓜粉、糖和麥芽糊精混合均勻後，倒入模型中。
- 3.放電鍋內蒸（外鍋加1杯水），蒸熟後取出分裝於冰箱結冰塊用模型內。
- 4.放置冰箱冷凍層冰至結塊即可食用。

營養師的話：

麥芽糊精為水解玉米澱粉，不含蛋白質、脂肪，容易消化吸收，添加於食物中，作為熱量補充品。每公克提供3.5大卡的熱量。

營養成份：（1份）

熱	量：	168.5	大卡
蛋	白	質：	0.4 公克
脂	肪：	0.2	公克
醣	類：	40.6	公克
白	胺	酸：	30 毫克

涼糕（10塊）

材料：

太白粉	180公克
麥芽糊精	60公克
糖	40公克
水	240毫升

作法：

- 1.先取太白粉30公克乾炒至熟。
- 2.剩下之150公克太白粉加水120毫升，調勻成太白粉漿。
- 3.糖和麥芽糊精加入其餘水拌勻後，以小火煮開，再倒入太白粉漿迅速攪拌均勻。
- 4.將粉漿倒入抹油之模型，中小火蒸10-20分鐘，至完全透明狀。
待冷卻後，切成小方塊，灑上乾熟之太白粉即可。

營養師的話：

- 1.麥芽糊精為水解玉米澱粉，不含蛋白質、脂肪，容易消化吸收，添加於食物中，作為熱量補充品。每公克提供3.5大卡的熱量。
- 2.太白粉漿的水份可用果汁代替。

營養成份：(1塊)

熱 量：	110.6	大卡
蛋 白 質：	0.1	公克
脂 肪：	0.1	公克
醣 類：	26	公克
白 胺 酸：	9	毫克

地瓜圓仔湯 (2份)

材料：

地瓜	50公克
地瓜粉 (甘薯粉)	10公克
太白粉	40公克
麥芽糊精	10公克
糖	10公克
水	200毫升

作法：

1. 地瓜蒸熟，去皮搗成泥狀。
2. 加入地瓜粉及太白粉、糖和麥芽糊精，揉至光滑，搓成一個個小圓球狀。

3. 水煮開，將圓仔放入煮熟即可。

營養師的話：

1. 此圓仔湯主要以地瓜粉和太白粉為主，口感頗佳。亦可不加地瓜，直接做成小圓仔加入青菜、鹽做成鹹圓仔湯。
2. 亦可加入綜合水果罐頭等材料，做成甜點的材料。
3. 麥芽糊精為水解玉米澱粉，不含蛋白質、脂肪，容易消化吸收，添加於食物中，作為熱量補充品。每公克提供3.5大卡的熱量。

營養成份：(1份)

熱 量：	157.2	大卡
蛋 白 質：	0.33	公克
脂 肪：	0.2	公克
醣 類：	39	公克
白 胺 酸：	24	毫克

銀耳福圓 (1份)

材料：

白木耳 (乾)	3公克
麥芽糊精	30公克
桂圓乾	3公克
糖	10公克
水	200毫升

作法：

1. 白木耳先浸泡冷水中約半小時，再煮軟。
2. 再加入桂圓、糖和麥芽糊精，略煮一下即可。

營養師的話：

麥芽糊精為水解玉米澱粉，不含蛋白質、脂肪，容易消化吸收，添加於食物中，作為熱量補充品。每公克提供3.5大卡的熱量。

營養成份：(1份)

熱 量：	170	大卡
蛋 白 質：	0.15	公克
脂 肪：	0.04	公克

醣 類：	42.4	公克
白 胺 酸：	12	毫克

水果西米露 (2份)

材料：

西谷米	20公克
糖	10公克
麥芽糊精	20公克
綜合水果(罐頭)	30公克
水	200毫升
冷開水	200毫升

作法：

1. 水燒開，放入西谷米，煮約10分鐘至透明狀，撈起後沖冷開水瀝乾備用。
2. 將糖和麥芽糊精置於冷開水中煮開，再加入西谷米及綜合水果(罐頭)即可。

營養師的話：

1. 西谷米由乾重煮10分鐘至透明，約可吸一倍半的水量，且擺放時間愈久吸水更多。

2. 麥芽糊精為水解玉米澱粉，不含蛋白質、脂肪，容易消化吸收，添加於食物中，作為熱量補充品。每公克提供3.5大卡的熱量。

營養成份：(1份)

熱 量：107 大卡
 蛋 白 質：0.1 公克
 脂 肪：0.02 公克
 醣 類：27 公克
 白 胺 酸：9 毫克

紅茶凍 (12份)

材料：

紅茶包 1包
 麥芽糊精 30公克
 糖 30公克
 洋菜粉 10公克
 水 1200毫升

作法：

1. 紅茶包先泡成茶汁1200毫升。

2. 將糖、麥芽糊精和洋菜粉加入茶汁中，加熱煮至溶化。
 3. 將液體倒入模型中待冷結凍。

營養師的話：

1. 茶凍可變化做成咖啡凍，但咖啡宜少量使用，另食用時可淋上濃縮的特殊牛奶或蜂蜜，以增加風味及熱量。
2. 若以果汁代替茶汁即成果凍。果凍是一般家庭中常做的點心，老少咸宜，加入各式的果汁，即成各式的果凍。
3. 麥芽糊精為水解玉米澱粉，不含蛋白質、脂肪，容易消化吸收，添加於食物中，作為熱量補充品。每公克提供3.5大卡的熱量。

營養成份：(1份)

熱 量：23 大卡
 蛋 白 質：微量
 脂 肪：-- 公克
 醣 類：6 公克
 白 胺 酸：微量

水果凍 (12個)

材料：

洋菜粉	10公克
麥芽糊精	20公克
水果罐頭果肉	120公克
水果罐頭湯汁	60公克
水	1400毫升
糖	30公克

作法：

1. 洋菜粉、麥芽糊精和糖先用冷水調勻，再予以煮開製成洋菜液備用。
2. 什錦水果加入洋菜液中，再倒入模型待冷結。

營養師的話：

1. 可以新鮮水果丁，取代什錦水果罐頭，口味變化更多，且增加熱量攝取。
2. 麥芽糊精為水解玉米澱粉，不含蛋白質、脂肪，容易消化吸收，添加於食物中，作為熱量補充品。每公克提供3.5大卡的熱量。

營養成份：(1份)

熱 量：	43	大卡
蛋 白 質：	0.05	公克
脂 肪：	0.02	公克
醣 類：	10.9	公克
白 胺 酸：	微量	

珍珠奶茶 (1杯)

材料：

紅茶包	1包
粉圓	20公克
奶精 (低脂)	30公克
糖	15公克
水	200毫升

作法：

1. 茶包先泡成茶汁200毫升備用。
2. 另備一鍋水，水燒滾後，放入粉圓，煮至透明，撈起後沖冷開水瀝乾備用。
3. 將奶精、糖和熟粉圓加入茶汁中，攪拌均勻即

可。

營養師的話：

1. 珍珠奶茶冷熱皆宜，可依個人喜好選擇。
2. 紅茶包亦可選加味茶、綠茶等來變化口味。

營養成份：(1杯)

熱 量：265 大卡
 蛋 白 質：0.6 公克
 脂 肪：4.7 公克
 醣 類：55.4 公克
 白 胺 酸：45 毫克

仙草冰 (2份)

材料：

市售仙草凝塊 150 公克
 糖 30 公克
 麥芽糊精 30 公克
 開水 300 毫升

作法：

1. 仙草切成小丁狀備用。
2. 將糖及麥芽糊精溶於300毫升的開水中，再將仙草丁放入即可。

營養師的話：

1. 仙草本身幾乎不具熱量，因此需添加麥芽糊精來增加熱量。
2. 另仙草可以愛玉取代，做成愛玉冰，愛玉冰可加些檸檬汁以增美味。

營養成份：(1份)

熱 量：121.5 大卡
 蛋 白 質：-- 公克
 脂 肪：-- 公克
 醣 類：30.3 公克
 白 胺 酸：微量

椰子球 (4個)

材料：

澄粉	15公克
太白粉	25公克
麥芽糊精	25公克
糖	10公克
草莓果醬	5公克
開水	50毫升
椰子粉	5公克

作法：

1. 將澄粉、太白粉、麥芽糊精和糖慢慢溶入滾燙的開水，邊煮邊攪至稠狀，熄火後加入果醬，混合均勻。
2. 待涼後手上抹油，將此粉糰捏成小塊搓成圓球狀，在椰子粉上滾，使其表面沾上均勻椰子粉。

營養師的叮嚀：

1. 椰子球頗具南洋風味，且口感佳，亦可選用糖粉代替。
2. 製作時亦可將果醬包在一個一個搓好的圓球內，別有一番風味。

3. 麥芽糊精為水解玉米澱粉，不含蛋白質、脂肪，容易消化吸收，添加於食物中，作為熱量補充品。每公克提供3.5大卡的熱量。

營養成份：(1個)

熱 量：	77	大卡
蛋 白 質：	0.03	公克
脂 肪：	0.04	公克
醣 類：	18.9	公克
白 胺 酸：	微量	

甜湯圓 (2份)

材料：

澄粉麵糰	120公克
糖	10公克
麥芽糊精	30公克
桂圓肉	10公克
白木耳	3公克
水	240毫升

作法：

- 1.澄粉麵糰（作法參考澄粉麵糰）搓成長條狀後切成一口大小，搓成小圓球狀，以沸水煮至湯圓浮出水面即可撈起備用。
- 2.將糖及麥芽糊精加入水中先拌勻，再加入桂圓肉、白木耳，小火煮開後，放入小湯圓即可。

營養師的話：

麥芽糊精為水解玉米澱粉，不含蛋白質、脂肪，容易消化吸收，添加於食物中，作為熱量補充品。每公克提供3.5大卡的熱量。

營養成份：（1份）

熱 量：188 大卡
 蛋 白 質：0.27 公克
 脂 肪：0.85 公克
 醣 類：45.3 公克
 白 胺 酸：21 毫克

燒仙草（4份）

材料：

市售燒仙草凝塊	150公克
糖	20公克
麥芽糊精	20公克
粉圓	10公克
脆圓	10公克
水	150毫升
桂圓乾	適量

作法：

- 1.仙草凝塊與一倍的水加熱，使仙草溶解成仙草液。
- 2.將麥芽糊精先溶於少量冷水調開，再加入糖，一起溶於仙草液中。
- 3.粉圓和脆圓放入開水中煮至透明後再放桂圓乾，撈起瀝乾備用。
- 4.將煮熟的粉圓、脆圓、桂圓放入熱仙草液中即可。

營養師的話：

麥芽糊精為水解玉米澱粉，不含蛋白質、脂肪，容易消化吸收，添加於食物中，作為熱量補充品。每公克提供3.5大卡的熱量。

營養成份：(1份)

熱 量：59大卡
 蛋 白 質：0.02公克
 脂 肪：0.02公克
 醣 類：14.7公克
 白 胺 酸：微量

藕粉露 (1份)

材料：

藕粉	15公克
糖	10公克
麥芽糊精	20公克
水	200毫升

作法：

將藕粉、糖、麥芽糊精放入杯中加少量冷水調至稀泥狀，再加熱水沖泡至透明狀。

營養師的話：

- 1.藕粉沖泡方便，適合當點心。
- 2.藕粉的品質差異很多，價格出入亦大，選購時宜挑選不添加色素，無雜質的粉狀顆粒為主，顏色以天然藕的淡粉色為佳。
- 3.麥芽糊精為水解玉米澱粉，不含蛋白質、脂肪，容易消化吸收，添加於食物中，作為熱量補充品。每公克提供3.5大卡的熱量。

營養成份：(1份)

熱 量：175.5	大卡
蛋 白 質：0.1	公克
脂 肪：0.1	公克
醣 類：33.3	公克
白 胺 酸：9	毫克



肆、
附件

每日飲食記錄表

姓名： 性別： 生日：
 身高： 體重： 日期：

餐別	份量	Leu (mg)	Prot (g)	Kcal	食物份數	備註
早餐	主食____份 奶類____杯 蔬菜____份 油____匙 水果____份 其他				乾/稀飯____碗，麵包/吐司*____片， 饅頭/水餃____個 蔬菜(名稱：____)____碗/匙， 油(____)____匙， 水果(____)____個， 特殊奶粉____大匙， 其他奶粉**____大/小匙， 麥芽糊精____克 麥粉____匙，沖成____cc， 食入____cc 其他：	*大小： **廠牌：
早點	主食____份 奶類____杯 水果____份 其他				餅乾(廠牌：____)____片 特殊奶粉____大匙， 其他奶粉**____大/小匙， 麥芽糊精____克 麥粉____匙，沖成____cc， 食入____cc 其他：	
午餐	主食____份 奶類____杯 蔬菜____份 油____匙 水果____份 其他				乾/稀飯____碗，米粉/麵條____碗， 饅頭/水餃____個 蔬菜(名稱：____)____碗， 油(____)____匙， 水果(____)____個， 特殊奶粉____大匙， 其他奶粉**____大/小匙， 麥芽糊精____克 麥粉____匙，沖成____cc， 食入____cc 其他：	

餐別	份量	Leu (mg)	Prot (g)	Kcal	食物份數	備註
午點	主食____份 奶類____杯 其他				餅乾(廠牌：____)____片 特殊奶粉____大匙， 其他奶粉**____大/小匙， 麥芽糊精____克 麥粉____匙，沖成____cc， 食入____cc 其他：	*大小： **廠牌：
晚餐	主食____份 奶類____杯 蔬菜____份 油____匙 水果____份 其他				乾/稀飯____碗，米粉/麵條____碗， 饅頭/水餃____個 蔬菜(稱：____)____碗， 油(____)____匙， 水果(____)____個， 特殊奶粉____大匙， 其他奶粉**____大/小匙， 麥芽糊精____克 麥粉____匙，沖成____cc， 食入____cc 其他：	
晚點	主食____份 奶類____杯 其他				餅乾(廠牌：____)____片 特殊奶粉____大匙， 其他奶粉**____大/小匙， 麥芽糊精____克 麥粉____匙，沖成____cc， 食入____cc 其他：	

※若有食用上列以外之食物，請詳細紀錄並註明食物種類、大小、廠牌及份數
 (如：巴掌大、幾湯匙、幾碗等)等資料，請勿只列出菜單。

※粗框內請勿填寫。

國家圖書館出版品預行編目資料

楓糖尿病醫療飲食手冊—財團法人罕見疾病基金會

會，臺北榮民總醫院營養部、小兒部編撰。

初版 -- 臺北市；罕見疾病基金會，民91

面； 公分。---（罕見疾病叢書：8）

參考書目：面

ISBN 986-80401-7-5（平裝）

1.新陳代謝-疾病 2.營養 3.食物治療 4.食譜

415.529

91024159

楓糖尿病醫療飲食手冊

編 撰：財團法人罕見疾病基金會

臺北榮民總醫院營養部、小兒部

發行人：李宗德

出版發行：財團法人罕見疾病基金會

地 址：台北市中山北路二段52號10樓

電 話：02-25210717-8 傳 真：02-25673560

Http://www.tfrd.org.tw E-mail：tfrd@tfrd.org.tw

郵政劃撥：19343551（帳戶：財團法人罕見疾病基金會）

印 刷 者：晶銀印刷設計有限公司

中華民國九十一年十二月初版一刷

版權所有，無論全書或部份內容翻印、轉載、或以廣播、錄音帶等方式使用本書內容時，皆須事先告知本會，並於使用時註明出處；如在著作或任何形式發表時，簡短的引用本書內容則只註明出處。（如有破損或裝訂錯誤，請寄回本會更換）