

【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	1
壹、疾病介紹	9
醫師的話	10
營養師的話	23
父母需知	31
老師需知	37
貳、食物資料庫	39
特殊奶粉	40
五穀根莖類及其製品	41
豆類	45
蔬菜類	47
水果類	54
肉類及其製品	59
加工調理食品	65
市售飲料	71
市售零食	75
糕餅點心	82
香辛料、調味料	84
參、低蛋白食譜	89
主食類	90
蔬菜類	122
點心類	129
肆、附件	156
飲食紀錄	157
參考資料	159



壹、疾病介紹



一、病理簡介：

- (一) 尿素是哺乳類動物蛋白質代謝後的主要產物，當蛋白質分解成胺基酸後，體內代謝胺基酸進行去胺反應形成氨，此游離的氨對腦部有高度的毒性，人體會將這些氨和血中的二氧化碳結合，形成尿素並排出體外，因此攝入愈多蛋白質食物，產生之尿素也愈多。尿素代謝循環(urea cycle)即是用來排除對身體有害的氨，如果這個途徑出錯就會產生病症。
- (二) 尿素代謝循環如圖一，是由鳥胺酸(ornithine)、瓜胺酸(citrulline)和精胺酸(arginine)所構成，為身體用來排除氨的重要生化反應，主要在肝臟進行的。目前已知參與尿素循環的所有酶中，只要其中一個有缺損，即無法將蛋白質分解產生的氨轉換成尿素排出體外，使得血中的氨無法排出，而囤積成「高血氨症」。圖中黑色方塊所在的位置為高血氨症患者之尿素循環中可能發生缺失的酵素。
- (三) 在圖一[方框中]所示為目前能幫助高血氨患者減低氨累積的方法。現今主要的治療仍以限制蛋白質攝取為主，仍無法治癒，有

特殊配方奶粉提供患者的蛋白質來源，但同時要服用降低血氨的藥物以避免血氨急遽上升。

二、遺傳機制：

- (一) 高血氨症是一種體染色體隱性遺傳的代謝異常疾病，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高血氨症病患的機率均高達四分之一。患者罹患高血氨症的機率並無性別之分。

三、發生率：

- (一) 據文獻報告，一般白人的發生率約為一萬分之一。
- (二) 台灣地區的高血氨症發生率約為四萬分之一。

四、臨床症狀：

- (一) 典型的先天尿素循環代謝異常病嬰出生時並無明顯症狀，在經過餵奶數小時至數天後開始發病，剛開始會有嘔吐、餵食困難、吸吮力變差現象，緊接著呼吸變得急促、常顯現倦怠感、有時會哭鬧不安及出現痙攣的現象，而意識狀況則是逐漸惡化終至昏迷。當患者出現上述症狀，若不治療即時降低血中氨的濃度，會導致智力受損、體內循環系統虛脫、呼吸窘迫、腎臟衰竭，最後因腦

部缺氧致死，而存活者往往造成嚴重的神經系統損害。此外，鳥胺酸轉胺基甲醯酶(OTC)缺乏之女性尿素循環障礙帶原者，其症狀較輕、發病年齡較晚，有些甚至在四、五十歲左右才被診斷出來。

五、確認診斷：

(一) 高血氨症可能由下列任何一個酵素缺失所造成

1. NAGS，N-乙醯麩胺酸合成酶
2. CPS，胺基甲機磷酸合成酶
3. OTC，鳥胺酸轉胺基甲醯酶
4. AS，精胺琥珀酸合成酶
5. AL，精胺琥珀酸裂解酶
6. Arginase，精胺酸酶，在某些狀況下血液中的氨濃度可能為正常的。

(二) 診斷原則

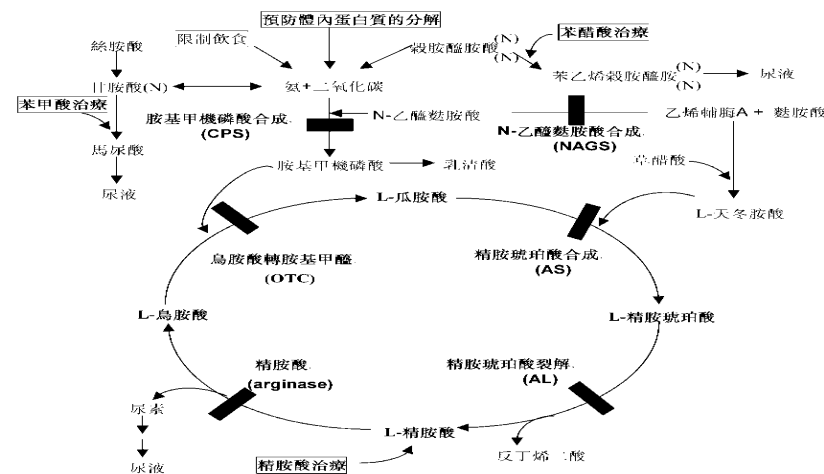
1. 病人有下列徵兆或症狀時，應該實施進一步的診斷：
 - (1) 餵食困難、嘔吐、昏睡、肌肉張力低、痙攣、抽搐、癲癇、呼吸暫停、昏迷。
 - (2) 新生兒血液中氨濃度高於 $150 \mu\text{mol/L}$ ，孩童或成人高於 $80 \mu\text{mol/L}$ 。
2. 排除其他遺傳性高血氨的原因，包括有：
 - (1) 脂肪酸代謝異常。
 - (2) 尿素循環中間產物運輸的缺陷 - 離胺酸尿蛋白不耐 (lysinuric protein intolerance) 以及 hyperammonemia-

homocitrullinemia-hyperornithinemia症候群。

- (3) 有機酸血症。
3. 排除後天性的高血氨的情形, 包括有
 - (1) 精胺酸缺乏。
 - (2) 雷氏症候群(Reye's syndrome)。
 - (3) 新生兒的暫時性高血氨。
 - (4) Vaproate治療(Vaproate為抗癲癇藥物)。

※ 注意事項：當懷疑尿素循環酵素缺陷，實驗室檢驗必須在4-8小時內得到血氨結果，因為血氨過高對病人而言是非常危急的。

圖一、尿素循環途徑



圖中黑色方塊所在的位置為高血氨症患者之尿素循環中可能發生缺失的酵素。

六、治療與營養照護原則

(一) 矯正原發性代謝的失衡

1. 限制蛋白質飲食的攝取，以不會引起高血氨為原則。
2. 避免人體內的蛋白質進行分解途徑(catabolism)。

(二) 提供另外的代謝途徑

1. 給予精胺酸(L-arginine)或瓜胺酸(L-citrulline)。

(1) 精胺酸(L-Arginine)

此為AS或AL缺乏患者的處方，對於精胺酸酶缺乏的患者不適用。

- ①在大部分的尿素循環障礙的患者，精胺酸為必需胺基酸。
- ②主要目的為提高含氮廢物的排除。
- ③視患者個人狀況，如年齡，酵素活性缺失的程度，以及血液中精胺酸濃度而定。
- ④一般患者而言，處方用量大約每公斤體重介於400-700毫克。

(2) 瓜胺酸(L-citrulline)

- ①在CPS或OTC缺失的患者可用來取代精胺酸。
- ②一開始處方用量每公斤體重約170毫克。
- ③視患者個人狀況，根據患者年齡，酵素活性缺失的程度，以及血液中瓜胺酸濃度而定。

(3) 檸檬酸鹽(citrate)

- ①治療AS與AL缺失的患者時，發現檸檬酸鹽排泄非常低。
- ②有些臨床醫師處方用量為每24小時2.2-3mmol/kg。

- ③當患者生病或發燒時可能需要較多的用量。

2. 給予苯醋酸鈉鹽(sodium phenylacetate)或苯丁酸鈉鹽 (sodium phenylbutyrate)幫助降低有毒前驅物的累積。

3. 補充尿素循環障礙病患之必需胺基酸及必需營養素

- (1) 補充適量的精胺酸(L-arginine)(除了精胺酸酶缺乏的病人外)，肉毒鹼(L-carnitine)、胱胺酸(L-cystine)與酪胺酸(L-tyrosine)。

- (2) 給予NAGS或CPS的患者N-胺基甲醯基麩胺酸(N-carbamylglutamate)。

- ①NAGS或CPS缺乏的病人如果服用N-胺基甲機麩胺酸(N-carbamylglutamate)，部分輕型病患可以不需要飲食限制。

- ②根據體重每天給予80-100 mg/kg。

- ③在給予N-胺基甲醯基麩胺酸(N-carbamylglutamate)時，部分輕型的病患或許不需要服用幫助排泄含氮廢物的藥物，或補充精胺酸。

(三) 蛋白質

患者每日服用苯甲酸鈉鹽(sodium benzoate)、苯丁酸鈉鹽 (sodium phenylbutyrate)、苯醋酸鈉鹽(sodium phenylacetate)等藥物時，蛋白質的提供量需要增加。

井注意事項: 不足的蛋白質攝取將可能導致嬰兒成長困難，對幼童及成人會造成體重減輕，血液中白蛋白濃度降低，骨質疏鬆，落髮等並可能導致高血氨。

(四) 能量

1. 供給高於飲食建議量，可避免身體的分解作用。
2. 在感染、高血氨出現時，能量的需求可能高於建議量的5-10%。

※注意事項: 不適當的能量攝取會導致嬰兒成長較差、幼童成人的體重減輕降低，降低對蛋白質的容忍度及增加身體蛋白質的分解。

(五) 水分

水分的補充依照建議量表即可，在一般的環境下，新生兒每攝取一大卡最少給予1.5毫升的水。

(六) 維生素B12 (Cyanocobalamine)、菸鹼素 (Niacin)、葉酸(Folate)、泛酸 (Pantothenic acid)、維生素B6 (Pyridoxine)

1. 苯甲酸鈉鹽(sodium benzoate)
 - (1) 透過甘胺酸(glycine)與苯酸(benzoic acid)結合形成馬尿酸(hippuric acid)，增加含氮廢物的排泄。
 - (2) 甘胺酸的合成以及與苯甲酸(benzoate)的結合，都需要細胞內有適當濃度的維生素B12 (Cyanocobalamine)、菸鹼素(Niacin), 葉酸(Folate)、泛酸 (Pantothenic acid)、維生素B6 (Pyridoxine)。
 - (3) 在服用苯甲酸鈉鹽(sodium benzoate)時，可補充高於該年齡飲食建議量 3-5倍的維生素B群。
2. 苯醋酸鈉鹽(sodium phenylacetate)與苯丁酸鈉鹽 (sodium phenylbutyrate)

- (1) 苯醋酸 (sodium phenylacetate)在肝臟中與穀胺醯胺酸 (glutamine)結合，在腎臟與穀胺醯胺酸或牛磺酸(taurine)結合，形成苯乙烯穀胺醯胺(Phenylacetylglutamine)，可增加含氮廢物的排除。
- (2) 結合反應時需要維生素B12 (Cyanocobalamine)、菸鹼素 (Niacin), 葉酸(Folate)、泛酸 (Pantothenic acid)、維生素B6 (Pyridoxine)。
- (3) 在服用苯醋酸鈉鹽(sodium phenylacetate)與苯丁酸鈉鹽 (sodium phenylbutyrate)時，可補充高於該年齡飲食建議量 3-5倍的維生素B群。

七、治療目標

(一) 血液中的胺基酸濃度

餐後2-4小時維持血液濃度於下列範圍，或是由實驗室建立不同年齡的正常人濃度：

胺基酸	μ mol/L	mg/dl
精胺酸(arginine)	100-150	1.75-2.60
天冬胺酸(aspartic acid)	14-50	0.18-0.67
瓜胺酸(citrulline)	30-128	0.52-2.24
穀胺醯胺酸(glutamine)	335-755	4.90-11.04
甘胺酸(glycine)	100-170	0.75-1.28
絲胺酸(serine)	100-170	1.05-1.79

在實際操作上，不一定都能做到每次飯後2-4小時作檢測，各個檢驗

單位或實驗室可建立其他的時間點的正常值範圍以方便採血作檢測。

(二) 血液中氨的濃度

維持血氨的濃度於0-60 $\mu\text{mol/L}$ 之間，或對應不同年齡的正常人血氨值範圍。

(三) 成長、發育與營養狀態

1. 維持嬰兒、幼童正常生長的速率，並維持成人對應身高的適當體重。
2. 維持正常的發育。
3. 維持正常的營養狀態：
 - (1) 避免精胺酸缺乏
 - (2) 避免高血脂
 - (3) 避免分解作用
 - (4) 避免精胺酸、AL、AS、OTC缺失造成的乳清酸尿(*orotic aciduria*)
4. 行為與神經狀態
 - (1) 避免厭食
 - (2) 維持正常的神經狀態
5. 生理的症狀：預防肝臟疾病

八、治療時的評估建議

(一) 血液中的胺基酸濃度

1. 初期：每星期兩次以定量的方法評估直到血液中胺基酸濃度達到穩定的治療範圍內，此時也需要小心預防胺基酸缺乏發生。

2. 持續：

- (1) 經常性的評估有助於確認與執行治療計劃。
- (2) 病人的情況穩定時，每2-3個月評估一次。

3. 不能接受的濃度

(1) 如果血液中胺基酸濃度低於正常值時：

- ① 增加10% 尿素循環特殊奶粉，然後在3到7天內評估血液中濃度。
- ② 如果胺基酸值低於正常的最低限制，重複上述的步驟直到治療的正常值。

(2) 如果病人血液中的穀胺醯胺酸(*glutamine*)濃度過高：

- ① 降低10%的天然蛋白質的攝食量，並於三日內重新評估。
- ② 如果病人血液中的穀胺醯胺酸濃度仍高於的上限，重複上述的步驟直到治療的正常值。

(3) 血液中的穀胺醯胺酸(*glutamine*)濃度可作為高血氨的指標

- ① 取得三天的飲食紀錄
- ② 評估是否有感染
- ③ 測量血氨的濃度
- ④ 如果病人有感染，蛋白質攝取量不要高於處方建議量，保持適當的能量攝取，降低10%處方蛋白質，然後三天後重新評估血液中穀胺醯胺酸量。

重複上述的步驟直到氨與穀胺醯胺酸恢復到治療的正常值。

(二) 血液中氨的濃度

1. 初期: 每天評估直到濃度在正常值範圍內
2. 持續: 每星期評估直到病人六個月大，每兩個星期評估一次直到病人一歲時，大於一歲的病人情況穩定時則每個月評估一

次。

3. 當血氨上升時:

取得三天的飲食紀錄並評估是否有感染，如果沒有感染，蛋白質的攝取量不要超過建議值，而能量攝取不要低於建議量。

- (1) 降低10%的自然蛋白質攝取量或增加10%苯甲酸鈉鹽(sodium benzoate)、苯醋酸鈉鹽(sodium phenylacetate)與苯丁酸鈉鹽(sodium phenylbutyrate)的用量(如果尚未到達容許的上限)，然後在1-2天內再次評估血液中氨的濃度。
- (2) 如果血液中氨的濃度仍然高於上限，重複上述的步驟直到恢復致正常範圍。

注意事項: 過度限制蛋白質將會引起血液中氨的濃度增加。

(三) 蛋白質狀態

1. 一直到一歲前，每個月評估血液中白蛋白(albumin)或是 transthyretin 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，一個月後重新評估血液中白蛋白(albumin)或transthyretin的濃度。
 - (2) 如果血液中白蛋白(albumin)或是 transthyretin (或 somatomedin-C) 的濃度仍然還是低於標準，重複上述的步驟直到恢復致正常範圍。
 - (3) 每次增加處方蛋白質量時，就必須評估血氨和血液中穀胺

醯胺酸濃度。

3. 如果懷疑身體蛋白質的分解作用(catabolism)，可測量尿液中的3-甲基組織胺酸(3-methylhistidine)，當尿液中3-甲基組織胺酸(3-methylhistidine)排泄量大於 $25 \mu \text{mol}/\text{mmol}$ 肌酸酐時，則考慮有蛋白質分解作用。

(四) 鐵的狀態

1. 評估血液中鐵蛋白(ferritin)濃度

- (1) 在第6、9、12個月時評估，之後每六個月評估一次。
- (2) 如果鐵蛋白(ferritin)濃度低於標準:
 - ① 補充劑如硫酸亞鐵(ferrous sulfate)，每公斤體重補充4毫克鐵的攝食。
 - ② 補充鐵劑時，每個月評估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。

2. 全血的測量

- (1) 正常的血基質合成需要適量的甘胺酸(glycine)。
- (2) 患者應每六個月評估血紅素(hemoglobin)與血球容積(hematocrit)一次，如果患者正在服用苯甲酸鈉鹽(sodium benzoate)時，則每三個月評估一次。

(五) 血液中鈉與鉀的濃度

1. 鈉的濃度：

如果處方使用苯甲酸鈉鹽(sodium benzoate)、苯醋酸鈉鹽(sodium phenylacetate)與苯丁酸鈉鹽(sodium phenylbutyrate)，每次改變處方後需評估。

2. 鉀的濃度：

評估之後看是否需要補充。

(六) 生長狀況

1. 身高或體重

- (1) 一歲前每一個月測量一次，每三個月測量一次到生長快速的青春期，之後則每半年測量一次，且將每一次的結果紀錄在生長曲線圖上。
- (2) 維持身高或體重介於10到90正常百分比值間。

2. 如果身高或體重低於正常值

- (1) 增加5-10%處方蛋白質與能量的攝取量，一個月後測量身高體重一次。
- (2) 如果仍低於標準範圍，重複上述步驟直到回到正常範圍內。
- (3) 增加處方蛋白質期間，評估血液中氨的濃度及血液中穀胺醯胺酸(glutamine)。



一、營養照顧之長期目標

- (一) 維持正常的血氨(Ammonia)濃度。
- (二) 均衡飲食，避免體內發生蛋白質異化作用。
- (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。
- (五) 防止厭食、高血脂症及肝臟疾病的發生，維持良好的神經發育。

二、飲食治療之目的

(一) 儘速改善代謝不平衡的狀況：

1. 提供適量的營養素和胺基酸，避免因尿素循環代謝異常，造成過多的含氮廢物。身體中對胺基酸的需要量範圍很廣，視患者體內酵素活性而定，甚至對同一位患者而言，各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或健康狀

況等而不同。

2. 必需定期檢測血漿中血氨值，以便隨時調整飲食。

(二) 急、慢性高血氨症的飲食治療原則

血氨值(uM/L)	熱量	蛋白質
> 200	高熱量 (建議量的112-125%)	攝取不含蛋白質食物1-2天
< 200	高熱量 (建議量的105-115%)	低蛋白 (建議量的50%)
< 50	普通 ≤ 高熱量 (建議量的100-105%)	正常 (建議量的100%)

(三) 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) 嬰幼兒每日餵食6-8次。在4-6個月大時，可開始添加副食品，隨月齡的增加，隨副食品的添加量增加，相對地，食用一般嬰兒配方奶粉的用量也慢慢的減少，以維持每日攝取的總蛋白質量在限定範圍內。

(二) 幼童或成人則每日分4-6餐次。

(三) 每次抽血前記錄前三天之飲食。(參飲食記錄表)

(四) 依據飲食記錄計算蛋白質和熱量的攝取量。

(五) 計算飲食中維生素與礦物質的攝取量。

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

五、飲食設計

(一) 例一

剛剛被診斷出高血氨症患者，體重3.5公斤之新生兒，血氨值 <200 uM/L，

1. 飲食建議量【參見表一】

蛋白質	2.2 公克/公斤	X	3.5公斤	=	7.7 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*	蛋白質 (公克)	熱量 (大卡)
特殊奶粉*	10 公克	5.6	26
嬰兒配方	5 小匙	2.3	100
80056*	75公克	0	365
每日小計		7.9	491

* 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。

* 特殊奶粉以Nutricia之UCD1(Milupa)為例。

* 80056為MeadJohnson無蛋白質之營養補充品。

(二) 例二

十五歲青少年，罹患高血氨症，體重50公斤，身高170公分，血氨值控制在<200 uM/L

1. 營養評估

(1) 十五歲青少年 (參考衛生署：我國6-15歲男生生長曲線圖)

體重50公斤 (<50 percentile)

身高170公分 (75 percentile)

三天飲食記錄：計算熱量、蛋白質量

2. 飲食建議量【參見表一】

蛋白質 24 公克

熱量 2500 大卡

3. 飲食設計【表二~四】

食物種類	份量*	蛋白質 (公克)	熱量 (大卡)
特殊奶粉*	11.5公克	6.4	29.9
80056*	35 公克	0	173
五穀根莖類(白米飯)	8份(2碗飯)	16.0	560
蔬菜類	3份	1.5	30
水果類	2份	1.0	120
油脂類	30毫升	-	270
低蛋白食品			1300
每日合計		24.9	2482.9

備註：白米飯2碗= 400公克

* 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。

* 特殊奶粉以Nutricia之UCD1(Milupa)為例。

* 80056為MeadJohnson無蛋白質之營養補充品。

【表一】高血氨症之每日飲食建議量

年齡	營養素		
	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	2.2-1.25	150-125	160-150
3-<6 個月	2.0-1.15	140-120	160-130
6-<9 個月	1.8-1.05	130-115	150-125
9-<12個月	1.6-0.9	120-110	130-120
孩童			
1-<4 歲	8-12	945-1890	945-1890
4-<7 歲	12-15	1365-2415	1365-2445
7-<11 歲	14-17	1730-3465	1730-3465
女			
11-<15 歲	20-23	1575-3150	1575-3150
15-<19 歲	20-23	1260-3150	1260-3150
≥ 19歲	22-25	1785-2625	1875-2625
男			
11-<15 歲	20-23	2100-3885	2100-3885
15-<19 歲	21-24	2200-4095	2200-4095
≥ 19歲	23-32	2625-3465	2025-3465

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

【表二】高血氨症患者之特殊奶粉蛋白質來源

	每匙 (公克)	蛋白質 (公克/每匙)	熱量 (大卡/每匙)
特殊奶粉			
(cyclinex-1)	8	0.6	41
特殊奶粉			
(cyclinex-2)	6.5	1.0	31
特殊奶粉			
(UCD1)	5.0	2.8	13

【表三】常用食物之蛋白質份量代換

食物種類	每份/匙 (公克)	蛋白質 (公克)	熱量 (大卡/每份)
白米飯	50	2.0	70
米粉/麥粉	5	0.6	20
嬰兒配方奶粉	10	0.9	40
嬰兒配方奶粉	5	0.45	20
特殊奶粉(cyclinex-1)	8	0.6	41
特殊奶粉(cyclinex-2)	6.5	1.0	31
特殊奶粉(UCD1)	5.0	2.8	13

【表四】食物中蛋白質來源

食物種類	蛋白質(公克/每份)	熱量(大卡/每份)
五穀根莖類	2.0	70
蔬菜類	0.5	10
水果類	0.5	60
油脂類	-	45
低脂奶類	8.0	120
肉、魚、蛋、豆類	7.0	75

資料來源：衛生署



高血氨症(Urea Cycle Disorders, UCD)是一種罕見、遺傳性的疾病，患者體內的蛋白質無法將代謝產生的廢物「阿摩尼亞」(氨)正常排出，變成毒素。當血中氨濃度太高，重則致命，輕則引起腦部神經傷害。

飲食中主要的營養素之一是蛋白質，由不同的胺基酸組成，供身體組織生長及修補之用。在人體消化及代謝過程中，蛋白質會分解產生氨，氨是種高毒性物質，人體靠尿素循環來排氨，主要於肝臟中作用。過多的氨堆積在血液中，若不及早治療，會破壞腦部發育或神經系統障礙，甚至危害生命。經過有效治療的高血氨症小孩，可以跟正常小孩一樣成長。

一、高血氨症的治療包括甚麼？

終生要服用降血氨藥物，並配合飲食中限量的蛋白質及足夠的熱量，供身體需要以維持正常的生長及發育。血液中過量或適量的血氨值取決於驗血測試，而飲食治療過程亦會根據驗血氨值做適度調整。

二、飲食要注意哪些事項？

- (一) 低蛋白質飲食可以成功治療高血氨症，但是這種飲食方式需要終生維持。
- (二) 高蛋白質食物如肉類、魚貝類、家禽類、蛋類、奶類、起司、豆類、果仁類等都是被限量食用的。
- (三) 患者每日飲食除了要限制攝取含有高蛋白質的食物以外，因為身體仍需要適量蛋白質供患者成長與發育，所以可選用含低蛋白質的食物如：所有蔬菜類、水果類及主食類（如米飯、米粉、冬粉和米苔目等）攝取量適度調配，再配合食用特殊奶粉。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。



高血氨症的患童需終身飲用特殊奶粉及控制飲食，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"含有高蛋白質的食物"，可能不會立即出現明顯的病徵。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，高血氨症兒童需要與一般兒童享有相同的對待。

貳、食物資料庫



高血氨症

UCD

食用資料庫

特殊奶粉

尿素循環代謝異常 (Urea Cycle Disorders, UCD)

品 牌	名 稱	份量	重量 (公克)	蛋白質 (公克)	熱量 (大卡)
Mead Johnson	Protein-Free Diet Powder	1t	5.0	0.0	25.0
Abbott	Cyclinex-1 (嬰幼兒)	1T	8.0	0.6	41.2
	Cyclinex-2	1T	6.5	1.0	31.2
Nutricia (SHS)	Dialamine (1歲至成人)	1t	5.0	1.3	18.0
	UCD1 (Milupa)	1t	5.0	2.8	12.6

"*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)	熱量 (大卡)
*西谷米	0.1	356
*蕃薯粉	0.1	354
*樹薯粉 (太白粉)	0.1	352
*蓮藕粉	0.1	352
*玉米粉	0.3	370
*蒟蒻	0.1	20
*米粉	0.4	357
*米苔目	0.6	118
芋頭	0.5	142
甘藷	1.0	99
蓮藕	1.8	70
山藥	2.0	56
馬鈴薯	2.1	81
馬鈴薯粉	7.2	337
栗子(生)	3.5	186
栗子(糖炒)	4.2	208
玉米	3.8	111
菱角	4.2	143
埔里米粉	0.5	355
濁水米粉	5.3	355
糯米粉	5.6	360

食物名稱	蛋白質 (公克)	熱量 (大卡)
再來米粉	6.1	352
廣式蘿蔔糕	1.7	139
廣式芋頭粿	2.1	118
傳統年糕	2.3	240
寧波年糕	4.0	218
白飯	3.1	183
免煮飯	3.2	168
速食粥(海鮮)	8.5	351
糙米片隨身包	6.4	409
壽司米	7.0	351
池上米	7.2	355
加鈣米	7.4	355
稻米	7.5	355
甘納豆	7.0	
胚芽米	7.7	357
糙米麩	7.8	395
糙米	7.9	364
長糯米	7.9	356

*此類食物蛋白質含量較低，可多利用，以增加熱量攝取。

食物名稱	蛋白質 (公克)	熱量 (大卡)
蓬萊有機米	8.1	352
在來米	8.2	355
高纖米	8.3	363
圓糯米	8.4	359
黑糯米	10.9	362
小米	11.5	372
鍋燒麵	4.5	122
衛生油麵	5.5	160
刀削麵	8.4	272
拉麵	9.3	302
雞絲麵	9.8	448
意麵	10.1	288
麵線	10.8	329
蚵仔麵線	11.3	305
菠菜麵(乾)	11.8	353
麵條(乾)	12.3	357
雞蛋麵(乾)	12.5	355
通心麵	15.3	350
紅蘿蔔麵(乾)	21.1	350
小薏仁	7.2	364
薏仁	14.0	381
饅頭	8.1	247
大麥片	8.8	368

食物名稱	蛋白質 (公克)	熱量 (大卡)
小麥	14.3	361
麥片	11.0	406
燕麥	11.5	402
蕎麥仁(三角米)	10.7	356
蕎麥	11.6	366
綜合玉米片	12.0	414
即食燕麥片	9.8	405
穀類早餐食品	6.5	385
米漿粉	9.1	441
低筋麵粉	7.8	365
中筋麵粉	12.1	359
高筋麵粉	12.5	364
全麥麵粉	13.0	358
麵包粉	13.2	372
蓮子	23.8	321
花豆	19.0	333
蠶豆	24.6	304
紅豆	22.4	332
綠豆	23.4	342
綠豆仁	24.1	342

豆類及其製品 (每一百公克食物)

食物名稱	蛋白質 (公克)	熱量 (大卡)
黑豆漿	1.1	39
豆奶(雞蛋)	1.9	55
粉豆	1.9	26
敏豆	1.9	34
豆漿	2.1	13
菜豆	2.2	30
素肉羹	2.6	62
花蓮豆	3.2	49
甜豌豆	3.2	41
鹹豆漿	3.5	37
嫩豆腐	4.9	51
雞蛋豆腐	6.9	79
傳統豆腐	8.5	88
皇帝豆	8.7	108
味噌	11.7	222
凍豆腐	12.9	127
素火腿	13.2	231
臭豆腐	13.5	133
毛豆	13.5	123
素雞	14.5	192
油豆腐	18.2	244

食物名稱	蛋白質 (公克)	熱量 (大卡)
干絲	18.3	169
日式炸豆皮	19.2	385
五香豆干	19.3	191
麵腸	20.6	136
綠豆粉	21.7	344
豆豉(黑豆)	22.0	266
豆腐皮	25.3	198
百頁	27.2	260
素肉鬆	32.9	453
黑豆粉	36.0	456
黃豆	36.3	359
黃豆粉	37.4	401
黑豆	38.8	381
麵筋(乾)	44.4	638

蔬菜類 (每一百公克食物)

食物名稱	蛋白質 (公克)	熱量 (大卡)
嫩薑	0.0	21
冬瓜	0.4	11
美國芹菜	0.4	13
芹菜(熟)	0.5	15
芹菜(生)	0.7	16
青椒(熟)	0.6	18
青椒(生)	0.9	26
櫻桃蘿蔔	0.6	16
葫蘆瓜	0.7	14
茄子(熟)	0.8	28
茄子(生)	1.1	26
韭蔥(熟)	0.8	31
黃瓜	0.8	115
洋蔥(熟)	0.9	28
洋蔥(生)	1.2	32
胡瓜	0.9	17
苦瓜	0.9	19
澎湖絲瓜	0.9	18
蕪菁(熟)	0.9	21
蕪菁(生)	1.1	31
鹹菜	0.9	14

食物名稱	蛋白質 (公克)	熱量 (大卡)
白蘿蔔	1.0	20
高麗菜(熟)	1.0	19
高麗菜(生)	1.1	23
絲瓜	1.0	20
鵝菜心	1.0	16
包心白菜	1.1	12
南瓜	1.1	34
紅蘿蔔(生)	1.1	43
紅蘿蔔(熟)	1.1	46
海帶	1.1	14
紫高麗菜(熟)	1.1	22
紫高麗菜(生)	1.4	29
薑	1.1	41
大白菜(酸菜)	1.2	14
大白菜(生)	1.5	14
大白菜(熟)	1.6	12
山東白菜	1.2	15
甘藍	1.2	23
花胡瓜	1.2	15
辣椒	1.2	32
蕃茄(熟)	1.2	25
蕃茄(生)	1.3	30
蕪菁甘藍(生)	1.2	36

食物名稱	蛋白質 (公克)	熱量 (大卡)
蕪菁甘藍(熟)	1.2	34
菊苣(生)	1.3	18
茭白筍	1.3	23
萵苣(生)	1.3	20
韭菜黃	1.4	17
韭蔥(生)	1.5	62
翠玉白菜	1.5	21
翠玉白菜芽	1.5	120
小白菜	1.6	15
川七	1.6	12
鵝仔白菜	1.6	13
小蔥	1.7	24
青江菜	1.7	16
青蒜	1.7	30
香椿	1.7	47
金針花	1.8	32
蘿蔔櫻	1.8	32
白花椰菜(熟)	1.9	25
白花椰菜(生)	2.1	24
紅鳳菜	1.9	25
雪裡紅	1.9	25
筍茸	1.9	230
玉米筍	2.0	27

食物名稱	蛋白質 (公克)	熱量 (大卡)
白鳳菜	2.0	27
韭菜花	2.0	28
苧薺	2.0	79
蘑菇(熟)	2.0	25
蘑菇(生)	2.3	27
空心菜	2.1	20
秋葵(熟)	2.1	34
茼蒿	2.1	21
榨菜	2.1	29
綠豆芽(熟)	2.1	21
綠豆芽(生)	3.0	28
美國空心菜	2.2	22
蠔菇	2.2	25
四季豆(熟)	2.3	32
金針菇	2.3	26
綠花椰菜(生)	2.3	23
綠花椰菜(熟)	3.0	30
大頭菜(醃漬)	3.0	36
油菜	2.4	23
芥蘭	2.4	26
韭菜	2.4	26
香芫荽	2.4	23
野苦瓜	2.4	36

食物名稱	蛋白質 (公克)	熱量 (大卡)
麻竹筍	2.4	21
黃秋葵	2.4	40
蘆筍(熟)	2.4	26
牛蒡	2.5	98
芥菜	2.5	24
荷蘭豆	2.5	27
青蔥(生)	2.5	72
芫荽	2.5	31
球莖甘藍(生)	2.5	36
球莖甘藍(熟)	2.5	38
竹筍	2.6	19
甜菜	2.6	28
蒜苗	2.7	37
山芋	2.8	124
莧菜	2.8	25
菠菜(生)	2.9	22
菠菜(熟)	3.0	23
九層塔	3.0	28
紅莧菜	3.0	22
龍鬚菜	3.0	17
豌豆苗	3.1	29
薄荷	3.1	55
油菜花	3.2	31

食物名稱	蛋白質 (公克)	熱量 (大卡)
甘薯葉	3.3	30
柳松菇	3.3	37
香菇	3.4	40
梅乾菜	3.6	62
草菇	3.8	34
蘿蔔乾	3.8	60
紅蔥頭	3.9	87
荷蘭豆菜心	3.9	30
龍延草	3.9	79
大蒜	4.2	126
苜蓿芽	4.5	60
黃豆芽(熟)	5.0	37
黃豆芽(生)	6.3	50
豌豆(熟)	5.2	79
野苦瓜嫩梢	5.7	77
野萹	6.3	41
高麗菜乾	7.2	180
白木耳	8.0	200
乾海帶(乾昆布)	9.8	224
黑木耳(乾)	11.6	205
枸杞	12.4	346
大蔥	19.0	30
髮菜	19.9	275

食物名稱	蛋白質 (公克)	熱量 (大卡)
香菇(乾)	20.0	211
紫菜	27.1	229

水果類 (每一百公克食物)

食物名稱	蛋白質 (公克)	熱量 (大卡)
楊桃汁	0.0	35
楊桃	0.8	38
甘蔗汁	0.1	252
甘蔗	0.6	254
芒果汁	0.1	44
芒果	0.6	66
椰子	0.1	75
蘋果汁	0.1	42
蘋果	0.2	59
芭樂汁	0.2	71
土芭樂	0.7	83
番石榴	0.8	51
泰國芭樂	0.8	28
粗梨	0.2	37
粗梨罐頭	0.3	29
梨子	0.4	59
西洋梨	0.3	60
水梨	0.4	40
櫻桃罐頭	0.2	46
鳳梨汁	0.3	52
鳳梨罐頭	0.4	43

食物名稱	蛋白質 (公克)	熱量 (大卡)
鳳梨	0.9	50
百香果汁	0.4	51
百香果	2.2	52
枇杷	0.4	39
山竹	0.5	159
水蜜桃罐頭	0.5	58
水蜜桃	1.1	41
甜柿	0.5	248
菠蘿	0.5	41
蓮霧	0.5	50
白柚	0.6	37
白葡萄	0.6	46
葡萄汁	0.6	62
葡萄	0.7	72
葡萄乾	3.2	303
西瓜	0.6	34
芒果青	0.6	200
芒果乾	0.6	331
柿子	0.6	70
柳橙汁	0.6	42
香瓜	0.6	30
桔餅	0.6	364
葡萄柚汁	0.6	34

食物名稱	蛋白質 (公克)	熱量 (大卡)
葡萄柚	0.7	31
加州李	0.7	56
哈密瓜	0.7	31
桔子	0.7	47
新疆哈密瓜	0.7	25
藍莓	0.7	57
文旦	0.8	41
木瓜	0.8	39
李子	0.8	55
香吉士	0.8	58
無花果(生)	0.8	75
無花果(乾)	3.2	253
楊梅	0.8	28
橄欖(白欖)	0.8	49
檸檬	0.8	32
小玉西瓜	0.9	32
金棗	0.9	50
柑橘	0.9	47
柳橙	0.9	48
桃子	0.9	48
海梨	0.9	40
小紅莓	1.0	48
奇異果	1.0	63

食物名稱	蛋白質 (公克)	熱量 (大卡)
油桃	1.0	48
荔枝	1.0	70
甜瓜	1.0	35
紅龍果	1.1	39
草莓	1.1	30
棗子	1.1	122
酪梨	1.1	58
玫瑰桃	1.2	51
紅毛丹	1.2	67
楊桃乾	1.2	34
芭蕉	1.3	104
美濃瓜	1.3	38
香蕉	1.3	91
蜜棗	1.3	321
龍眼	1.3	44
龍眼乾	4.8	162
櫻桃	1.3	71
杏子(生)	1.4	48
杏子(乾)	4.0	241
聖女蕃茄	1.4	105
石榴	1.7	41
桑葚	1.7	49
草梅李	1.8	238

食物名稱	蛋白質 (公克)	熱量 (大卡)
棗椰	2.0	272
釋迦	2.2	73
酪梨	2.2	165
黑棗	2.7	188
梅乾	2.8	240
榴槤	2.8	308
紅棗	3.2	660

肉類及其製品 (每一百公克食物)

食物名稱	蛋白質 (公克)	熱量 (大卡)
豬血	3.1	19
鴨血	4.3	23
茶碗蒸	4.9	53
豬大腸	6.8	213
豬血糕	8.2	201
豬腎	11.3	64
牛小排	11.7	390
雞蛋	12.1	142
皮蛋	12.3	145
豬小腸	12.6	132
茶葉蛋	12.7	132
鹹鴨蛋	12.9	176
熱狗	13.4	285
豬肚	13.5	155
水煮蛋	13.7	139
五花肉(豬)	14.5	393
牛腩	14.8	331
培根	14.8	309
雞心	14.9	213
梅花肉(豬)	15.2	341
豬肝連	15.3	254

食物名稱	蛋白質 (公克)	熱量 (大卡)
五香滷蛋	15.5	186
鵝肉	15.6	187
豬心	16.0	125
火腿	16.7	149
香腸(蒜味)	16.8	340
二節翅(肉雞)	16.8	227
香腸(原味)	16.9	344
雞排(肉雞)	16.9	170
牛肉條	17.3	250
小排(豬)	18.1	249
三節翅(肉雞)	18.4	224
棒棒腿(肉雞)	18.4	141
雞肝	18.4	120
清腿(肉雞)	18.5	143
羊肉	18.8	198
雞排(土雞)	18.9	158
醬肘子	19.0	134
三節翅(土雞)	19.0	198
大排(豬)	19.1	214
烏骨雞	19.3	106
豬頰肉	19.5	140
豬後腿肉	19.6	117
二節翅(土雞)	19.8	228

食物名稱	蛋白質 (公克)	熱量 (大卡)
豬前腿肉	20.0	124
牛腱	20.4	123
牛肚	20.4	109
清腿(土雞)	20.4	142
鴨肉	20.9	111
棒棒腿(土雞)	21.0	143
火雞	21.1	141
豬腳	21.7	223
雞爪	22.0	205
大里肌(豬)	22.2	187
雞胸肉(肉雞)	22.9	115
里肌肉(肉雞)	23.0	102
雞胸肉(土雞)	23.8	121
里肌肉(土雞)	25.2	109
臘肉	26.3	381
鐵蛋	26.6	286
鴨賞	31.1	302
豬肝	31.2	250
豬肉乾	31.2	325
豬肉酥	33.0	546
牛肉乾	38.0	321
豬肉條	43.2	337

水產類及其製品（每一百公克食物）

食物名稱	蛋白質 (公克)	熱量 (大卡)
海蜇皮(生,濕)	4.4	26.0
白海參	6.9	28.5
吻仔魚	8.8	43.0
文蜆	8.9	87.0
西施舌(西刀舌)	8.9	72.0
正牡蠣(生蠔)	9.8	83.0
牡蠣(蚵仔)	10.7	76.5
烏賊(花枝)	10.9	51.0
文蛤	11.4	68.9
蝦仁	12.1	51.0
章魚	13.0	61.0
鯖魚	14.4	417.0
鯉魚	14.5	91.0
鱈魚排	14.7	166.0
九孔螺(九孔)	15.0	92.0
小卷	16.0	73.9
塘虱魚(土魷)	16.3	194.0
白鯧魚	16.8	132.2
草魚	17.2	91.0
鮑魚	17.9	83.0
石斑魚	18.5	185.0

食物名稱	蛋白質 (公克)	熱量 (大卡)
黑鯧(大頭鯧)	18.7	145.0
鳳螺(風螺)	18.7	104.0
秋刀魚	18.8	314.0
海鱸	19.2	125.0
土魷(土托)	19.3	176.0
明蝦	19.3	83.0
白帶魚(瘦帶魚)	19.6	101.7
鮭魚	19.8	230.0
黃魚	20.0	99.8
虹鱈	20.1	147.0
吳郭魚	20.1	106.5
烏鯧(黑鯧)	20.4	92.0
灰海鰻(海鰻)	20.5	97.0
紅蟳	20.9	142.0
烏魚	21.4	163.4
嘉臘魚	21.6	92.0
虱目魚	21.8	200.0
正鰹(鰹魚)	23.1	149.0
四破魚	23.3	107.0
大目鮪	23.9	103.5
鯊魚(雙髻鯊)	25.8	110.0
魚肉鬆	28.2	467.0
香魚片	37.5	161.0

食物名稱	蛋白質 (公克)	熱量 (大卡)
烏魚子	37.6	305.0
蝦米	57.1	248.0
干貝	58.5	301.8
小魚干	69.2	335.0

加工調理食品 (每一百公克食物)

食物名稱	蛋白質 (公克)	熱量 (大卡)
八寶粥	1.5	75
蘿蔔糕(廣式)	2.0	89
芋頭粿	2.1	96
蘿蔔糕(廣式臘肉)	2.3	99
肉圓	3.1	135
可樂餅(奶汁)	3.6	114
茄汁蝦仁	3.8	106
洋蔥圈	4.0	278
炒板條	4.2	148
馬蹄條	4.2	193
大豆卵磷脂	4.3	379
度小月擔仔麵	4.4	123
蝦仁肉丸	4.6	151
蝦仁炒飯	4.7	138
水晶包	4.8	209
芝麻湯圓	4.8	343
廣東粥	4.9	88
蚵仔煎	4.9	194
什錦炒飯	5.0	188
春捲	5.1	270
甜不辣	5.2	201

食物名稱	蛋白質 (公克)	熱量 (大卡)
花生湯圓	5.2	342
糯米飯糰	5.9	333
咕嚕肉	6.4	183
溫州餛飩	6.5	141
鮮肉湯圓	6.5	283
筒仔米糕	6.6	244
蚵捲	6.9	184
芋泥包	7.0	251
馬拉糕	7.1	318
熟水餃(鮮肉)	7.2	247
熟水餃(素食)	7.2	208
芝麻包	7.2	350
珍菇水餃	7.4	186
豆沙包	7.4	241
冷凍饅頭	7.4	277
韭菜合子	7.5	211
蟹黃水餃	7.8	222
鮮肉鍋貼	7.8	229
蓮蓉包	7.9	290
冷凍饅頭(全麥)	8.0	294
鮮肉包	8.1	281
肉粽	8.2	233
豬肉水餃	8.3	209

食物名稱	蛋白質 (公克)	熱量 (大卡)
干貝酥	8.3	145
海鮮堡	8.3	118
魚酥	8.3	580
豬肉韭菜水餃	8.4	227
素食水餃	8.5	167
高纖珍珠丸	8.5	223
素菜包	8.6	226
酸菜扣肉包子	8.6	299
鱈魚丸	8.8	85
叉燒包	8.8	262
牛肉水餃	8.9	219
銀絲卷(奶黃)	8.9	281
鮪魚水餃	9.0	195
素食水餃	9.0	179
冬菜蝦仁餛飩	9.1	180
菜肉餛飩	9.1	244
魚板	9.3	91
蟹味棒	9.3	115
蔥油派	9.3	252
批薩(黑胡椒火腿)	9.3	208
香菇雞肉水餃	9.5	219
小籠包	9.6	240
堅果饅頭	9.6	305

食物名稱	蛋白質 (公克)	熱量 (大卡)
牛肉泡麵	9.6	472
鮮蝦泡麵	9.6	481
香酥蝦餅	9.6	126
牛肉餡餅	9.6	223
魚香肉絲	9.7	124
魚翅餃	10.0	267
香筍鮪魚	10.0	259
鮮肉湯包	10.1	252
珍珠丸	10.2	221
燒賣	10.4	198
雞肉丸	10.5	201
香菇麵筋	10.7	191
牛肉包子	10.8	267
花生麵筋	11.0	219
鮮肉雲吞	11.1	226
海鮮濃湯	11.2	341
花枝脆丸	11.3	125
花枝塊	11.3	179
牛蒡棒	11.3	115
花枝羹	11.4	125
鱈魚豆筍	11.6	150
雪螺餃	11.6	202
蝦丸	11.7	113

食物名稱	蛋白質 (公克)	熱量 (大卡)
魚丸(包肉)	11.8	169
旗魚丸	12.1	153
蛋餃	12.1	182
香菇餃	12.3	231
蝦餃	12.3	266
天婦羅(甜不辣)	12.4	174
花枝餃	12.4	167
魚丸	12.5	140
竹輪	12.5	136
花枝丸	13.3	178
鮪排	13.4	143
燕餃	13.5	299
魚卵卷	13.8	110
香酥魚捲	13.8	126
蜂王漿	13.9	140
素雞塊	14.2	205
魚餃	14.3	249
虱目魚丸	14.7	225
火鍋小香腸	14.8	247
炸雞塊	15.3	228
旗魚塊	15.3	177
魷魚圈	15.7	143
文蛤丸	16.2	209

食物名稱	蛋白質 (公克)	熱量 (大卡)
豬腳凍	16.6	144
貢丸	16.8	245
冷凍熟烤雞翅	18.8	216
蒲燒鰻	21.6	300
鰻魚罐頭	22.7	240
花粉	24.7	361

市售飲料

食物名稱	重量 (公克/瓶)	熱量 (大卡/瓶)	蛋白質 (公克)
光泉鮮喝茶(紅茶)	460	147.0	0.0
統一熱帶綜合果汁	320	176.0	0.0
雀巢檸檬茶(粉)	19	80.0	0.0
光泉茉莉花茶	375	106.5	0.0
凍頂烏龍茶(無糖)	350	7.0	0.0
味丹青早茶	500	280.0	0.0
黑松麥茶	300	72.0	0.0
味全菊花茶	250	72.5	0.0
super薑茶隨身包	20	80.0	0.0
c&c維生素c飲料	350	147.0	0.0
寶礦力礦物質飲料	350	94.5	0.0
桂格養氣人參飲料	60	0.0	0.0
味全蘆薈露飲料	250	100.0	0.0
百家珍健康醋飲料(蘋果)	240	88.0	0.0
奧雷特胡蘿蔔素飲料	200	100.0	0.0
活力野菜蔬果汁	330	129.0	0.0
統一麥香綠茶	300	84.0	0.0
5度c蘋果汁	350	172.0	0.0
統一純喫茶綠茶	500	100.0	0.0
保礦力水得	340	88.4	0.0
光泉茉莉蜜茶	250	82.0	0.0

食物名稱	重量 (公克/瓶)	熱量 (大卡/瓶)	蛋白質 (公克)
可沛利水果茶(蘋果)	200	82.3	0.0
奧利多活性飲料	150	20.3	0.0
酷兒柳橙汁(清淡果汁)	330	168.0	0.0
冬瓜茶	240	172.8	Tr
黑松沙士飲料(加鹽)	600	252.0	Tr
黑松沙士飲料(低鹽)	350	40.0	Tr
維大力汽水飲料	350	136.0	0.1
立頓冰紅茶	350	106.3	0.1
泰山仙草蜜	330	115.6	0.1
百家珍果汁醋飲料(蘋果)	280	102.7	0.2
檸檬可爾必思果汁	350	43.2	0.2
雀巢三合一咖啡	16	70.0	0.5
立頓三合一奶茶	20	78.0	0.3
光泉綠茶(低糖)	460	95.7	0.5
舒跑運動飲料	600	183.8	0.5
綠洲芭樂汁	500	225.0	0.5
統一麥香奶茶	300	96.0	0.6
香吉士奇異果汁	350	164.5	0.7
統一烏龍茶奶茶	350	182.0	0.7
華世冬蟲夏草茶	75	33.8	0.8
*SHS低蛋白飲料	200	80.0	0.8
可果美蔬果汁	195	68.0	1.0
優沛蕾益菌多發酵乳(原味)300		189.0	1.0

食物名稱	重量 (公克/瓶)	熱量 (大卡/瓶)	蛋白質 (公克)
綠洲柳橙汁	500	255.0	1.0
味全亞當	100	69.3	1.1
台灣啤酒	354	106.2	1.1
健酪含鈣飲料	350	135.8	1.1
可果美蔬菜汁	195	53.0	1.2
Mr.Brown即溶咖啡	250	42.8	1.4
雀巢奶茶(粉狀)	650	79.0	1.5
咖啡豆(曼特寧)	250	100.0	2.0
統一薰衣草奶茶	500	175.0	2.5
美祿三合一飲品	32	140.0	2.8
左岸咖啡 卡貝拉索	250	108.0	3.0
左岸昂列奶茶	250	130.0	3.3
優沛蕾益菌多發酵乳	300	180.0	3.3
統一咖啡奶茶	350	173.0	3.5
統一蘋果調味乳	240	150.0	3.6
統一巧克力調味乳	240	149.0	3.6
義美原味鮮奶茶	375	187.5	3.8
味全果汁牛奶	240	132.0	4.1
咖啡飲料(左岸)	250	140.0	4.5
味全紅奶茶	280	188.0	4.5
統一果汁調味乳	240	151.0	4.6
統一原味雞精	62	18.4	4.6
黑豆穀滋養茶	30	130.0	5.0

食物名稱	重量 (公克/瓶)	熱量 (大卡/瓶)	蛋白質 (公克)
味全Biffi原味	500	345.0	6.0
統一低脂鮮乳	240	105.6	7.0
光泉茶歐蕾	460	310.5	7.4
統一AB原味優酪乳	220	141.0	7.7
統一低脂瑞穗鮮乳	290	130.5	8.7
味全全脂鮮乳	280	187.6	8.7
味全低脂鮮乳	280	145.6	9.2
味全優酪乳草莓口味	1000	800.0	23.0
豆漿	1000	516.0	39.6
台灣田園菁華農品	600	35.0	114.6

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。

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)
森永荔枝小椰果	16.5	17.3	0.0
盛香珍百香椰果	130.0	107.0	0.0
蒟蒻干(麻辣)	60.0	40.0	0.0
蒟蒻干(五香)	60.0	40.0	0.0
龍口粉絲	65.0	260.0	0.0
妙妙乳酸菌	1.5	3.8	0.0
義美知心水果軟糖	30.0	123.0	0.0
廖家蜂蜜枇杷糖	100.0	78.0	0.0
義美水果軟糖(草莓味)	30.0	123.0	0.0
立達喜C元素檸檬C片	1.1	4.4	0.0
黃心梅	30.0	92.0	0.0
甜筒軟糖	40.0	145.0	0.0
百吉蘇打雪糕	75.0	60.7	0.0
Bourbon咖啡巧克力餅	31.2	163.0	Tr
義美雪兒蒟蒻凍	17.5	21.0	Tr
森永嘜寶果凍	16.5	17.0	Tr
*SHS低蛋白巧克力夾心酥	8.0	45.0	0.008
*SHS低蛋白巧克力	45.0	292.0	0.020
統一amigo乳酸菌	2.0	4.8	0.084
野菜家族	50.0	7.0	0.1
*SHS低蛋白香料蘇打餅	33.0	150.0	0.1

食物名稱	每份重量 (公克)	每份熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)
*SHS蘇打餅	33.0	148.0	0.1
*SHS低蛋白巧克力夾心餅	31.0	160.0	0.1
三立加鈣乳兒米果	4.0	15.6	0.2
幼兒孺入米果	4.5	18.0	0.2
幼兒米餅	4.2	19.5	0.2
幼兒米餅(胡蘿蔔)	4.0	16.0	0.2
旺旺仙貝	5.6	26.0	0.3
光泉咖啡凍	130.0	100.0	0.3
麥斯威爾奶精	5.0	28.3	0.3
義美咖啡奶球	10.0	23.0	0.3
義美巧克力牛奶糖	30.0	37.0	0.3
*SHS低蛋白義大利麵條	75.0	270.0	0.3
*SHS低蛋白義大利麵條(細)	75.0	270.0	0.3
華元玉米脆棒(玉米濃湯口味)	6.5	35.0	0.6
奶油椰子乖乖	28.0	44.8	0.8
掬水軒北海道鮮乳支(乳酪)	15.0	77.5	0.8
掬水軒北海道鮮乳支(抹茶)	15.0	77.5	0.8
味全蒟蒻咖啡凍	130.0	120.0	0.8
雀巢低脂奶精	5.0	22.7	0.8
義美紅豆小羊羹	30.0	80.1	1.0
三立ADD麥纖蘇打餅	34.0	79.0	1.0
Nestle蜜味粟麥	20.0	84.0	1.0
義美野菜人家蕃茄脆片	22.0	149.0	1.0

食物名稱	每份重量 (公克)	每份熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)
義美野菜人家玉米脆片	35.0	161.0	1.0
老楊方塊酥(雞蛋)	15.0	80.0	1.0
奶油玉米卷	15.0	88.0	1.0
Lotto蛋黃派	26.0	120.0	1.0
高崗屋味付海苔	3.0	10.0	1.0
虎牌埔里米粉	65.0	224.0	1.0
綠茶麻糬	30.0	100.0	1.0
加州葡萄乾	40.0	130.0	1.0
新東陽乾甜梅	15.0	20.0	1.0
義美牛奶糖	30.0	128.0	1.0
水果棉花糖	18.0	45.0	1.0
乖乖軟糖	20.0	70.0	1.0
五香乖乖	28.0	52.0	1.1
日式蘇打香蒜口味	15.0	80.0	1.1
雀巢三合一原味麥片	30.0	120.0	1.1
日式蘇打花生夾心	22.0	129.0	1.2
Nestle金黃脆片	25.0	95.0	1.3
家樂氏香甜玉米片	40.0	150.0	1.3
森永牛奶糖	50.0	211.0	1.3
Nestle玉米片	25.0	74.0	1.4
大波露白巧克力	45.0	266.0	1.4
加樂比蔬菜餅	30.0	150.0	1.5
可樂果蠶豆酥	14.0	69.0	1.5

食物名稱	每份重量 (公克)	每份熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)
九福黑芝麻糖	30.0	48.0	1.5
Nestle全麥巧克力片	25.0	100.0	1.8
蝦味先	28.0	144.0	1.8
雞蛋布丁	100.0	119.0	1.8
統一高纖高鈣糙米片 (雞肉蔬菜)	28.0	107.0	1.8
燕麥蜂蜜與原味葡萄餅 綜合包	26.0	130.0	2.0
義美草莓法蘭酥	30.0	151.0	2.0
福義軒高纖紅蘿蔔蘇打餅乾	30.0	167.0	2.0
喜年來蔬菜餅	30.0	142.0	2.0
義美檸檬夾心酥	30.0	151.0	2.0
義美加鈣優酪夾心酥	25.0	130.0	2.0
卡拉蔬菜棒	50.0	151.0	2.0
統一真好吃洋芋片(蕃茄口味)	28.0	118.0	2.0
九福花生糖	30.0	51.0	2.1
北海鱈魚香絲	28.0	32.0	2.2
卡迪娜洋芋片	28.0	157.4	2.3
Nestle美祿圓圓	25.0	95.0	2.3
藍莓夾心酥	30.0	148.0	2.4
白土司麵包	25.0	75.0	2.4
美珍蜂蜜蛋糕	100.0	142.1	2.5
義美加鈣蘇打餅	18.0	87.5	2.5

食物名稱	每份重量 (公克)	每份熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)
日正爆玉米花玉米	55.0	314.0	2.6
全麥土司	25.0	72.5	2.6
白蘭氏兒童雞精	42.0	10.8	2.7
家樂氏玉米片	40.0	150.0	2.8
味優雅棉花糖	100.0	322.0	2.8
義美小泡芙牛奶口味	30.0	176.0	3.0
老楊花生鮮奶酥	15.0	165.0	3.0
RITZ花生夾心餅	31.0	150.0	3.0
義美泡芙(巧克力)	30.0	171.9	3.0
可口上賓蛋捲	30.0	207.9	3.0
Kraft起司餅	30.0	110.0	3.0
中立芯芯蘇打夾心	40.0	200.0	3.0
玉米休閒點心	40.0	388.0	3.0
七七乳加巧克力	22.0	110.0	3.0
Lotte巧克力棒	41.0	222.0	3.1
白蘭氏雞精	42.0	12.8	3.2
Pocky巧克力棒(Men's)	41.0	199.0	3.4
義美紅豆粉粿冰棒	87.5	166.0	3.5
統一肉燥米粉	70.0	291.5	3.9
金車高頓粥吻仔魚	43.0	176.0	4.0
大波露黑巧克力	45.0	238.0	4.2
台鳳鳳梨酥	100.0	457.0	4.6
雀巢三合一高鈣脫脂麥片	26.0	90.0	4.7

食物名稱	每份重量 (公克)	每份熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)
雀巢三合一高鈣高鐵麥片	26.0	90.0	4.7
神奇寶貝羊乳片	24.0	9.0	4.8
統一真好吃披薩塊	28.0	250.0	5.0
大成紅豆燕麥	250.0	201.0	5.0
大成燕麥八寶粥	250.0	230.0	5.0
唯新黑胡椒珍味豆乾	30.0	132.0	5.0
金車高頓粥雞蓉玉米	43.0	153.0	5.0
隨緣素魷魚羹麵	105.0	294.0	5.0
義美紅豆牛奶冰棒	87.5	158.0	5.0
味全原味優格	130.0	137.0	5.1
奶酥麵包	60.0	223.0	5.5
菠蘿麵包	60.0	232.0	5.5
亞培健兒小安素	45.4	225.0	6.8
隨緣鮮蔬百匯	80.0	316.0	7.0
義美土豆仁牛奶冰棒	87.5	175.0	7.0
7-11光合三明治田園 燻雞口味	100.0	235.0	9.0
7-11肉鬆烤蛋三明治	90.0	241.0	9.0
統一喜多方醬油拉麵	110.0	513.7	10.0
統一肉燥麵	90.0	470.0	10.3
7-11奈良鮮露涼麵	250.0	31.0	10.6
統一肉骨茶	93.0	481.9	10.6
金車日式正油拉麵	102.0	502.8	11.7

食物名稱	每份重量 (公克)	每份熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)
統一札幌味噌拉麵	105.0	432.0	11.8
統一博多豚骨拉麵	104.0	445.0	11.9
金車日式味噌拉麵	110.0	500.0	12.4
珍珍魷魚絲	30.0	88.0	15.0
台糖健素糖	100.0	365.0	20.0
義美茶料生仁	130.0	649.0	21.0

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。



糕餅點心類 (每一百公克食物)

食物名稱	蛋白質 (公克)	熱量 (大卡)
豬油棧	2.6	432
蛋黃芋酥	3.1	215
鳳蜜酥	3.4	218
鳳眼糕	3.8	377
蕃薯餅	3.9	328
鳳梨酥	4.2	502
芋仔餅	4.6	351
太陽餅	5.3	460
牛舌餅	5.7	402
月餅(棗泥)	6.0	416
蜂蜜蛋糕	6.5	360
巧克力蛋糕	6.9	340
綠豆凸	6.9	389
油豆腐細粉(阿給)	6.9	145
乳酪蛋糕	7.0	280
棺材板	7.0	262
恩典酥	7.1	520
起司蛋糕	7.4	338
蘿蔔酥	7.5	439
大餅包小餅(紅豆)	8.3	373
鹹麻薯	8.7	246



食物名稱	蛋白質 (公克)	熱量 (大卡)
燒餅	9.1	320
油條	10.1	558
蛋黃酥	11.4	461

調味料及香辛類 (每一百公克食物)

食物名稱	蛋白質 (公克)	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
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	267
洋蔥麵包醬	1.0	274
甜辣醬	1.0	115
薑蓉醬	1.0	64
茯苓	1.0	323
海鮮醬	1.3	228

食物名稱	蛋白質 (公克)	熱量 (大卡)
蘑菇醬	1.5	58
朝鮮醬	1.6	105
蕃茄醬	1.6	113
無蛋沙拉	1.8	475
沙拉醬	1.9	639
糖醋醬	1.9	130
排骨醬	2.3	219
蒜蓉辣醬	2.3	78
辣椒醬	2.3	90
牛排醬	2.5	129
蕃茄糊	2.8	63
麻婆醬	2.9	189
白胡椒粉	3.7	337
大骨汁	4.2	49
芥茉醬	4.2	77
蒜蓉醬	4.2	279
辣豆瓣醬	4.5	100
甜麵醬	4.5	214
八角	4.9	357
甘草	4.9	203
烤肉醬	5.2	156
淮山	5.3	351
海苔醬	6.4	222

食物名稱	蛋白質 (公克)	熱量 (大卡)
無鹽醬油	6.5	56
蠔油	6.5	155
醬油膏	6.8	103
烏梅	6.8	219
低鹽醬油	7.4	77
油蔥酥	7.4	514
壺底油膏(低鹽)	7.6	124
素沙茶醬	7.6	665
醬油	7.8	90
醬油露	7.8	89
黑豆蔭油	8.0	128
陳皮	8.0	278
炸雞粉	8.3	331
熱狗粉	8.4	353
壺底油精	8.5	117
五香粉	8.7	384
甘草粉	9.2	361
薏仁醬油	9.3	83
肉燥	9.5	394
蒜味豆豉醬	9.5	268
芡實	9.9	340
花椒粉	10.0	373
山葵粉	10.1	384

食物名稱	蛋白質 (公克)	熱量 (大卡)
沙茶醬	10.2	723
蒸肉粉(五香)	10.3	347
鮮雞精	10.8	265
黑胡椒粉	11.6	375
炸排粉	11.9	341
素肉燥	12.4	479
咖哩粉	13.9	414
豆瓣醬	14.2	177
雞湯塊	14.7	338
辣椒粉	14.7	420
沙茶粉	15.0	503
香蒜粉	18.1	362
幼滑蝦醬	19.6	99
美極鮮味露	20.1	81
酵母粉	46.3	346



參、低蛋白食譜



UCD 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

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

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，每個桿成圓形薄片，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

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

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
醣 類	： 22.4 公克

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個）

熱 量：255 大卡
 蛋白質：0.55 公克
 脂 肪：4 公克
 醣 類：55 公克

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個）

熱 量：192 大卡
 蛋白質：0.3 公克
 脂 肪：7.7 公克
 醣 類：34 公克

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

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，桿成圓形，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

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，桿成圓形薄片，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

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

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份)

熱量	： 110 大卡
蛋白質	： 0.23 公克
脂肪	： 3.9 公克
醣類	： 18.4 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，每個捍成圓形薄片，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

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

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個)

熱量	： 245 大卡
蛋白質	： 0.57 公克
脂肪	： 10.3 公克
醣類	： 36.7 公克

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

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
 醣 類：19.6 公克

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
 醣 類：53 公克

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

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個)

熱 量：354.5 大卡
 蛋白質：0.1 公克
 脂 肪：15 公克
 醣 類：55 公克

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

醣類：58.7 公克

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
醣類	： 33.3 公克

《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

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.素鵝鬆的吸油量約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捲)

熱 量	： 264.3 大卡
蛋白質	： 0.39 公克
脂 肪	： 16 公克

糖 類 ： 32.6 公克

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

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

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

《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

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

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個）

熱 量	： 215.5 大卡
蛋白質	： 0.1 公克
脂 肪	： 0.1 公克

糖 類：53.3 公克

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

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

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

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

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份)

熱 量：110.6 大卡
 蛋白質：0.1 公克
 脂 肪：0.1 公克
 醣 類：26 公克

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

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

糖 類：42.4公克

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

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

水果凍 (12個)

材料：

麥芽糊精	20公克
洋菜粉	10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

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



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杯)

熱量：121.5 大卡
蛋白質：-- 公克
脂肪：-- 公克
醣類：30.3 公克

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。

營養師的話：

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

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

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

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



每日飲食記錄表

姓名： 性別： 生日：
 身高： 體重： 日期：

餐別	份量	Protein (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：	

肆、附件

餐別	份量	Protein (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:	
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。

【參考資料】

- Acosta, Phyllis B, and Steven Yannicelli. 1997. The Ross Metabolic Formula System Nutrition support Protocols, 3rd Edition. Ross Products Division, Division of Abbott /laboratories, USA.
- Virginia E.Schuett (1995) Low Protein Food List for PKU, Distributed exclusively by Dietary Specialties, Inc., Rochester, NY.
- 衛生署 (1998) 台灣地區食品營養成分資料庫。
- 中國預防醫學科學院 營養與食品衛生研究所 (1991) 食物成分表。人民衛生出版社。

國家圖書館出版品預行編目資料

高血氨症醫療飲食手冊—財團法人罕見疾病基金會，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：6）

參考書目：面

ISBN 986-80401-5-9（平裝）

1.新陳代謝-疾病 2.營養 3.食物治療 4.食譜

415.529

91024072

高血氨症醫療飲食手冊

編 撰：財團法人罕見疾病基金會

台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）