

新竹市立培英國民中學 學校營養午餐

111年08-09月份午餐食譜〈葷〉

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	主食 份	豆魚肉蛋 份	蔬菜 份	水果 份	油質 份	奶類 份	總熱量
8/29	一	香Q白飯 〈白米〉	義式燉雞(煮) 〈雞丁 番茄 洋葱 馬鈴薯 義大利香料〉	金菇鮮筍(煮) 〈竹筍 油片絲 紅蘿蔔 金針菇〉	應青 〈海帶芽 肉絲 薑絲〉	海芽肉絲湯(煮) 〈海帶芽 肉絲 薑絲〉		4	2.5	1.6	0	2.7	0	629
8/30	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	古早味滷肉(煮) 〈肉角 四角油扁〉	黑輪炒花菜(炒) 〈花椰菜 紅蘿蔔 黑輪〉	有機蔬菜 〈冬瓜 排骨〉	冬瓜排骨湯(煮) 〈冬瓜 排骨〉		4	2.5	1.5	0	2.6	0	622
8/31	三	黑胡椒蘑菇炒麵(炒)+鹽酥雞丁(炸)+應青(炒)+玉米蛋花湯(煮) 〈麵條 碎干丁 絞肉 三色丁 洋葱〉〈雞丁 地瓜〉〈應青〉〈玉米 雞蛋〉						4.1	2.6	1.5	0	3	0	654.5
9/1	四	糙米飯 〈白米 糙米〉	壽喜燒肉片(煮) 〈肉片 高麗菜 胡蘿蔔 洋葱〉	珍珠燴黃瓜(燴) 〈魚丸 大黃瓜 紅蘿蔔〉	應青 〈紫菜 豆腐〉	紫菜豆腐湯(煮) 〈紫菜 豆腐〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
2	五	紫米飯 〈白米 紫米〉	咖哩洋芋炒蛋(炒) 〈雞蛋 馬鈴薯 三色丁 洋葱〉	花生麵筋(煮) 〈麵筋泡 花生 鮮菇〉	應青 〈仙草凍 米苔目〉	仙草米苔目湯(煮) 〈仙草凍 米苔目〉		4.1	2.5	1.5	0	2.6	0	629
5	一	香Q白飯 〈白米〉	香蔥肉臊(煮) 〈絞肉 碎干丁 洋葱 紅蔥頭〉	關東煮(炒) 〈白蘿蔔 黑輪 豬血糕 玉米段〉	應青 〈竹筍 肉片〉	鮮筍肉片湯(煮) 〈竹筍 肉片〉		4	2.6	1.5	0	2.6	0	629.5
6	二	糙米飯 〈白米 糙米〉	親子雞肉(煮) 〈雞丁 洋葱 雞蛋〉	炒三絲(煮) 〈豆干絲 紅蘿蔔 海帶絲〉	有機蔬菜	冬瓜魚丸湯(煮) 〈冬瓜 魚丸 薑絲〉		4	2.6	1.5	0	2.6	0	629.5
7	三	麵線糊(煮)+炸魚排*1(炸)+應青(炒)+奶皇包*1(蒸) 〈紅麵線 魚羹 筍絲 木耳〉〈生鮮魚排〉〈應青〉〈奶皇包〉						4.3	2.5	1.5	0	3	0	661
8	四	五穀飯 〈白米 五穀米〉	洋蔥豬柳(煮) 〈豬柳 洋葱 木耳〉	油片炒鮮瓜(炒) 〈油片絲 紅蘿蔔 鮮瓜〉	應青 〈綠豆 粉圓〉	綠豆珍珠甜湯(煮) 〈綠豆 粉圓〉		4.1	2.5	1.5	0	2.6	0	629
9	五	中秋節補假一天												
12	一	香Q白飯 〈白米〉	味噌燒肉(煮) 〈肉角 白蘿蔔 味噌〉	田園玉米(炒) 〈玉米粒 馬鈴薯 三色丁〉	應青 〈番茄 雞蛋〉	番茄蛋花湯(煮) 〈番茄 雞蛋〉	培養水果	4	2.5	1.5	1	2.7	0	686.5
13	二	薏仁飯 〈白米 洋薏仁〉	宮保雞丁(煮) 〈雞丁 豆干丁 小黃瓜〉	白菜滷(煮) 〈大白菜 木耳 紅蘿蔔〉	有機蔬菜 〈大黃瓜 魚羹 薑絲〉	黃瓜魚羹湯(煮) 〈大黃瓜 魚羹 薑絲〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
14	三	竹筍肉末鹹粥(煮)+酸菜炒肉片(炒)+應青(炒)+刈包*1(蒸) 〈白米 絞肉 碎干丁 鮮筍 紅蘿蔔 雞蛋 芹菜 紅蔥頭〉〈酸菜 肉片 花生粉〉〈應青〉〈刈包〉						4.1	2.5	1.5	0	2.6	0	629
15	四	麥片飯 〈白米 麥片〉	黑胡椒肉絲(煮) 〈肉絲 木耳 洋葱〉	義式拌時蔬(煮) 〈小黃瓜 玉米粒 紅蘿蔔〉	應青 〈凍豆腐 排骨 肉骨茶〉	肉骨茶湯(煮) 〈凍豆腐 排骨 肉骨茶〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
16	五	糙米飯 〈白米 糙米〉	蔥花炒蛋(炒) 〈雞蛋 蔥蛋〉	炸雙拼(炸) 〈地瓜 鮑菇頭〉	應青 〈紅豆 QQ〉	紅豆QQ湯(煮) 〈紅豆 QQ〉	培養鮮奶	4.2	2.5	1.5	0	3	1	774
19	一	香Q白飯 〈白米〉	泡菜肉片(煮) 〈肉片 大白菜 胡蘿蔔 泡菜〉	干片炒花椰(炒) 〈豆干片 花椰菜 紅蘿蔔〉	應青 〈大白菜 木耳 魚羹〉	浮水魚羹湯(煮) 〈凍豆腐 高麗菜〉		4	2.5	1.6	0	2.7	0	629
20	二	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	唐揚雞丁(炸) 〈雞丁 百頁豆腐〉	玉米肉末(煮) 〈玉米粒 絞肉〉	有機蔬菜 〈冬瓜 肉片 薑絲〉	冬瓜肉片湯(煮) 〈冬瓜 肉片 薑絲〉		4	2.6	1.5	0	3	0	647.5
21	三	炒日式烏龍麵(炒)+鐵路豬排*1(油)+應青(炒)+味噌湯(煮) 〈烏龍麵 肉絲 紅蘿蔔 洋葱 香菇〉〈豬排〉〈應青〉〈味噌 豆腐 海帶芽〉						4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
22	四	麥片飯 〈白米 麥片〉	打拋檸檬豬(煮) 〈絞肉 洋葱 番茄 檸檬汁〉	海根炒油片絲(炒) 〈海帶根 油片絲 紅蘿蔔〉	應青 〈肉片 冬粉 凍豆腐 酸菜〉	酸菜粉絲湯(煮) 〈肉片 冬粉 凍豆腐 酸菜〉		4	2.5	1.6	0	2.7	0	629
23	五	紫米飯 〈白米 紫米〉	番茄炒蛋(炒) 〈雞蛋 番茄〉	塔香魷腸(炒) 〈魷腸 九層塔 鮮菇〉	應青 〈地瓜 地瓜圓〉	地瓜圓湯(煮) 〈地瓜 地瓜圓〉	培養豆漿	4.1	2.5	1.5	0	2.6	0	629
26	一	香Q白飯 〈白米〉	三杯雞(煮) 〈雞丁 九層塔 鮮菇〉	蛋酥白菜(煮) 〈大白菜 洗選蛋 紅蘿蔔〉	應青 〈玉米段 排骨〉	玉穗排骨湯(煮) 〈玉米段 排骨〉	培養水果	4	2.5	1.5	1	2.7	0	686.5
27	二	薏仁飯 〈白米 洋薏仁〉	洋芋燉肉(煮) 〈馬鈴薯 肉角 味酥〉	麻婆豆腐(煮) 〈板豆腐 絞肉 三色丁〉	有機蔬菜 〈肉片 麵筋 紅蘿蔔 白蘿蔔〉	書香湯(煮) 〈肉片 麵筋 紅蘿蔔 白蘿蔔〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
28	三	茄汁筆管麵(煮)+麥克雞塊*3(炸)+應青(炒)+南瓜濃湯(煮) 〈筆管麵 番茄 洋葱 絞肉〉〈雞塊〉〈應青〉〈南瓜 馬鈴薯 三色丁 火腿丁〉						4.1	2.5	1.5	0	3	0	647
29	四	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	沙茶肉絲(煮) 〈肉絲 木耳 洋葱〉	培根炒高麗<炒> 〈高麗菜 紅蘿蔔 培根〉	應青 〈番茄 豆腐〉	番茄豆腐湯(煮) 〈番茄 豆腐〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
30	五	麥片飯 〈白米 麥片〉	海芽蒸蛋(蒸) 〈海帶芽 紅蘿蔔〉	醬燒油腐(煮) 〈油豆腐 香菇 洋葱〉	應青 〈鳳梨 山粉圓〉	鳳梨山粉圓湯(煮) 〈鳳梨 山粉圓〉	培養鮮奶	4	2.5	1.5	0	2.6	1	742

1. 本菜單內容若因天災等不可抗拒因素，將稍作調整，不便之處，敬請原諒
2. 應青品項依當天實際供應為主
3. 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材
4. 有機蔬菜原則上每週二供應，如遇特殊情况則另訂

健康飲食3多3少3均衡，守護健康

國民健康署提醒民眾，重油、重鹹、多肉少蔬果、暴飲暴食的不健康飲食，會增加許多慢性疾病罹患風險，建立健康的飲食型態，是維持健康體重，遠離慢性疾病的重要的關鍵，國民健康署提供民眾3多3少3均衡，聰明吃救健康，讓我們共創飲食新生活：

- 1.多喝白開水：多喝白開水可維持體溫恆定預防中暑，並透過排除尿液、汗以及糞便清除體內廢物，促進腸胃蠕動進而預防便秘，以及避免尿道發炎。因白開水為人體最健康、經濟的水份來源，建議起床一杯水、餐前喝杯水、外出要帶水，每天攝取1,500毫升以上的白開水。
- 2.多蔬果：蔬菜與水果含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，可促進腸胃蠕動、腸道益菌生長、降低血膽固醇，天天攝取適當蔬果的份量，可促進身體健康及預防慢性疾病。蔬菜的顏色越深綠或深黃，含有的維生素A、C及礦物質鐵、鈣也越多，深色蔬菜包括地瓜葉、青江菜、菠菜、芥蘭菜、莧菜、芹菜、油菜、紅鳳菜等。水果主要提供維生素，尤其是維生素C，其外皮含有豐富的膳食纖維，例如芭樂的維生素C含量較高，又是低熱量、高纖維，易有飽足感之水果；而番茄除了提供維生素C之外，所含的番茄紅素，可抗氧化及預防癌症。
- 3.多全穀根莖：未精製全穀根莖類中含有各種維生素、礦物質和膳食纖維，而這些有益於健康的營養素和食物成分會受到加工處理方式影響而流失，民眾應多攝取未精製全穀根莖類，包括糙米、胚芽米、全麥、全蕎麥或雜糧、蕃薯、南瓜、山藥、蓮藕、蓮子、皇帝豆等。建議民眾三餐應以全穀為主食，或至少應有1/3為未精製全穀根莖類。
- 4.少油脂：民眾應採低脂少油炸的飲食型態，改變烹調方式，以蒸、煮、川燙等少油方式為主要烹調法，使用植物油但避免高溫起鍋，避免食用含反式脂肪的食品，包括以酥油和人造奶油製作的烘培食物(如有「餡」糕點、甜甜圈、蛋糕)、油炸食物(如薯條、炸雞、雞塊)及點心(如爆米花、餅乾)。
- 5.少鹽：鹽攝取過多會使得過多的水分滯留體內，造成浮腫、水腫、血流量上升、血壓升高，增加心臟的負擔。低鈉飲食的重點主要需以新鮮食材為主，同時減少攝取含鈉量高的食物，包括加工類的食品，如:飲料、罐頭、包裝食品；調味沾醬類，如醬油、豆瓣醬、辣椒醬等；醃製類的食物，如香腸、醬菜等。
- 6.少糖：攝取過多的糖會引起肥胖、糖尿病、血脂異常、癌症等慢性疾病。且糖會影響體內荷爾蒙，降低飽足感及進食後的歡愉感，使人吃進更多食物，民眾應減少甚至拒絕喝含糖飲料，且減少高糖分加工食品，如糕點、餅乾、蛋糕等精緻甜點。
- 7.選天然、原態、在地食材：選擇天然原態的食物可減少因加工過程中營養素的流失及額外的添加物造成身體的負擔。而當令食材是最適天候下所生產，不但營養價值高，品質好，價錢也較為便宜。而選擇在地食材不但較為新鮮，且減少長途運輸之能源消耗，亦符合節能減碳之原則。
- 8.均衡飲食：每種食物之成分均不相同，增加食物多樣性，均衡攝取各大類食物，才不致發生營養缺乏。
- 9.正常三餐、不過量：三餐應定時定量，不要吃零食和宵夜，或以水果取代點心。且飲食應適量，過量飲食容易造成熱量攝取過多或是食物廢棄浪費。故購買與製備餐飲時，應注意份量適中，且避免吃到飽型式的餐廳。資料來源:國民健康署

新竹市立培英國民中學 學校營養午餐

111年08-09月份午餐食譜〈素〉

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	主食 份	豆魚肉蛋 份	蔬菜 份	水果 份	油質 份	奶類 份	總熱量
8/29	一	香Q白飯 〈白米〉	義式烤魷(煮) 〈烤魷 番茄 馬鈴薯〉	金菇鮮筍(煮) 〈竹筍 油片絲 紅蘿蔔 金針菇〉	應青 〈海帶芽 薑絲〉	薑絲海芽湯(煮) 〈海帶芽 薑絲〉		4	2.5	1.6	0	2.7	0	629
8/30	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	古早味素滷(煮) 〈筍干 油豆腐〉	素炒花菜(炒) 〈花椰菜 紅蘿蔔 素火腿〉	有機蔬菜 〈冬瓜 素排骨〉	冬瓜素排骨湯(煮) 〈冬瓜 素排骨〉		4	2.5	1.5	0	2.6	0	622
8/31	三	黑胡椒蘑菇炒麵(炒)+鹽酥拼盤(炸)+應青(炒)+玉米蛋花湯(煮) 〈麵條 碎干丁 絞肉 三色丁 番茄〉〈素雞丁 地瓜〉〈應青〉〈玉米 雞蛋〉						4.1	2.6	1.5	0	3	0	654.5
9/1	四	糙米飯 〈白米 糙米〉	日式嫩豆包(煮) 〈豆包 紅蘿蔔 味露〉	珍珠燴黃瓜(燴) 〈素丸 大黃瓜 紅蘿蔔〉	應青 〈紫菜 豆腐〉	紫菜豆腐湯(煮) 〈紫菜 豆腐〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
2	五	紫米飯 〈白米 紫米〉	咖哩洋芋炒蛋(炒) 〈雞蛋 馬鈴薯 三色丁〉	花生麵筋(煮) 〈麵筋泡 花生 鮮菇〉	應青 〈仙草凍 米苔目〉	仙草米苔目湯(煮) 〈仙草凍 米苔目〉		4.1	2.5	1.5	0	2.6	0	629
5	一	香Q白飯 〈白米〉	香菇素肉臊(煮) 〈香菇 碎干丁〉	關東煮(煮) 〈白蘿蔔 油豆腐 玉米段〉	應青 〈竹筍〉	竹筍湯(煮) 〈竹筍〉		4	2.6	1.5	0	2.6	0	629.5
6	二	糙米飯 〈白米 糙米〉	香拌素什錦(煮) 〈素雞丁 甜椒 玉米筍〉	炒三絲(煮) 〈豆干絲 紅蘿蔔 海帶絲〉	有機蔬菜 〈冬瓜 薑絲〉	冬瓜枸杞湯(煮) 〈冬瓜 薑絲〉		4	2.5	1.6	1	2.6	0	684.5
7	三	麵線糊(煮)+可樂餅*1(炸)+應青(炒)+奶皇包*1(蒸) 〈紅麵線 素羹 筍絲 木耳〉〈馬鈴薯 三色豆〉〈應青〉〈奶皇包〉						4.3	2.5	1.5	0	3	0	661
8	四	五穀飯 〈白米 五穀米〉	塔香茄煲(煮) 〈茄子 九層塔 素絞肉〉	油片炒鮮瓜(炒) 〈油片絲 紅蘿蔔 鮮瓜〉	應青 〈綠豆 粉圓〉	綠豆珍珠甜湯(煮) 〈綠豆 粉圓〉		4.1	2.5	1.6	0	2.6	0	631.5
9	五	中秋節補假一天												
12	一	香Q白飯 〈白米〉	味噌燒凍腐(煮) 〈凍豆腐 白蘿蔔 味噌〉	田園玉米(炒) 〈玉米粒 馬鈴薯 三色丁〉	應青 〈番茄 雞蛋〉	番茄蛋花湯(煮) 〈番茄 雞蛋〉	培養水果	4	2.5	1.5	1	2.7	0	686.5
13	二	薏仁飯 〈白米 洋薏仁〉	宮保鮑菇(煮) 〈鮑菇頭 豆干丁 小黃瓜〉	白菜滷(煮) 〈大白菜 木耳 紅蘿蔔〉	有機蔬菜 〈大黃瓜 素羹 薑絲〉	黃瓜素羹湯(煮) 〈大黃瓜 素羹 薑絲〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
14	三	竹筍鹹粥(煮)+酸菜炒干片(炒)+應青(炒)+刈包*1(蒸) 〈白米 碎干丁 鮮筍 紅蘿蔔 雞蛋 芹菜〉〈酸菜 肉片 花生粉〉〈應青〉〈刈包〉						4.1	2.5	1.5	0	2.6	0	629
15	四	麥片飯 〈白米 麥片〉	黑胡椒素柳條(煮) 〈豆包絲 木耳 甜鹹〉	義式拌時蔬(煮) 〈小黃瓜 玉米粒 紅蘿蔔〉	應青 〈凍豆腐 肉骨茶〉	肉骨茶湯(煮) 〈凍豆腐 肉骨茶〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
16	五	糙米飯 〈白米 糙米〉	鮮蔬炒蛋(炒) 〈雞蛋 高麗菜〉	炸雙拼(炸) 〈地瓜 鮑菇頭〉	應青 〈紅豆 QQ〉	紅豆QQ湯(煮) 〈紅豆 QQ〉	培養鮮奶	4.2	2.5	1.5	0	3	1	774
19	一	香Q白飯 〈白米〉	麻油凍腐(煮) 〈白米 凍豆腐 高麗菜〉	干片炒花椰(炒) 〈豆干片 花椰菜 紅蘿蔔〉	應青 〈大白菜 木耳 素羹〉	浮水素羹湯(煮) 〈大白菜 木耳 素羹〉		4	2.5	1.6	0	2.7	0	629
20	二	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	唐揚素雞丁(炸) 〈素雞丁 百頁豆腐〉	玉米素肉末(煮) 〈玉米粒 素絞肉〉	有機蔬菜 〈冬瓜 紅龜 薑絲〉	冬瓜紅龜湯(煮) 〈冬瓜 紅龜 薑絲〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
21	三	炒日式烏龍麵(炒)+樹子蒸豆包*1(蒸)+應青(炒)+味噌湯(煮) 〈烏龍麵 素蛋鴨 紅蘿蔔 香菇〉〈豆包 破布子〉〈應青〉〈味噌 豆腐 海帶芽〉						4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
22	四	麥片飯 〈白米 麥片〉	素香打拋肉(煮) 〈魷腸 番茄 鮮菇 檸檬汁〉	海根炒油片絲(炒) 〈海帶根 油片絲 紅蘿蔔〉	應青 〈冬粉 凍豆腐 酸菜〉	酸菜粉絲湯(煮) 〈冬粉 凍豆腐 酸菜〉		4	2.5	1.6	0	3	0	642.5
23	五	紫米飯 〈白米 紫米〉	番茄炒蛋(炒) 〈雞蛋 番茄〉	塔香魷腸(炒) 〈魷腸 九層塔 鮮菇〉	應青 〈地瓜 地瓜圓〉	地瓜圓湯(煮) 〈地瓜 地瓜圓〉	培養豆漿	4.1	2.5	1.5	0	2.6	0	629
26	一	香Q白飯 〈白米〉	三杯鮮菇(煮) 〈豆干丁 九層塔 鮮菇〉	蛋酥白菜(煮) 〈大白菜 洗選蛋 紅蘿蔔〉	應青 〈玉米段 芹菜〉	芹香玉穗湯(煮) 〈玉米段 芹菜〉	培養水果	4	2.5	1.6	1	2.7	0	689
27	二	薏仁飯 〈白米 洋薏仁〉	洋芋毛豆(煮) 〈馬鈴薯 毛豆 花椰菜 味酥〉	麻婆豆腐(煮) 〈板豆腐 絞肉 三色丁〉	有機蔬菜 〈魷腸 豆皮 紅蘿蔔 白蘿蔔〉	書香湯(煮) 〈魷腸 豆皮 紅蘿蔔 白蘿蔔〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
28	三	茄汁筆管麵(煮)+素麥克雞塊*3(炸)+應青(炒)+南瓜濃湯(煮) 〈筆管麵 番茄 素絞肉〉〈素雞塊〉〈應青〉〈南瓜 馬鈴薯 三色丁 素火腿〉						4.1	2.5	1.5	0	3	0	647
29	四	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	沙茶素腰花(煮) 〈素腰花 玉米筍 木耳〉	素蜜鵝炒高麗<炒> 〈高麗菜 紅蘿蔔 素蜜鵝〉	應青 〈番茄 豆腐〉	番茄豆腐湯(煮) 〈番茄 豆腐〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
30	五	麥片飯 〈白米 麥片〉	海芽蒸蛋(蒸) 〈海帶芽 紅蘿蔔〉	醬燒油腐(煮) 〈油豆腐 鮮菇 脆苔片〉	應青 〈鳳梨 山粉圓〉	鳳梨山粉圓湯(煮) 〈鳳梨 山粉圓〉	培養鮮奶	4	2.5	1.5	0	2.6	1	742

1. 本菜單內容若因天災等不可抗拒因素，將稍作調整，不便之處，敬請原諒
2. 應青品項依當天實際供應為主
3. 有機蔬菜原則上每週二供應，如遇特殊情况則另訂
4. 有機蔬菜原則上每週二供應，如遇特殊情况則另訂

健康飲食3多3少3均衡，守護健康

國民健康署提醒民眾，重油、重鹹、多肉少蔬果、暴飲暴食的不健康飲食，會增加許多慢性疾病罹患風險，建立健康的飲食型態，是維持健康體重，遠離慢性疾病的重要的關鍵，國民健康署提供民眾3多3少3均衡，聰明吃救健康，讓我們共創飲食新生活：

- 1.多喝白開水：多喝白開水可維持體溫恆定預防中暑，並透過排除尿液、汗以及糞便清除體內廢物，促進腸胃蠕動進而預防便秘，以及避免尿道發炎。因白開水為人體最健康、經濟的水份來源，建議起床一杯水、餐前喝杯水、外出要帶水，每天攝取1,500毫升以上的白開水。
- 2.多蔬果：蔬菜與水果含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，可促進腸胃蠕動、腸道益菌生長、降低血膽固醇，天天攝取適當蔬果的份量，可促進身體健康及預防慢性疾病。蔬菜的顏色越深綠或深黃，含有的維生素A、C及礦物質鐵、鈣也越多，深色蔬菜包括地瓜葉、青江菜、菠菜、芥蘭菜、莧菜、芹菜、油菜、紅鳳菜等。水果主要提供維生素，尤其是維生素C，其外皮含有豐富的膳食纖維，例如芭樂的維生素C含量較高，又是低熱量、高纖維，易有飽足感之水果；而番茄除了提供維生素C之外，所含的番茄紅素，可抗氧化及預防癌症。
- 3.多全穀根莖：未精製全穀根莖類中含有各種維生素、礦物質和膳食纖維，而這些有益於健康的營養素和食物成分會受到加工處理方式影響而流失，民眾應多攝取未精製全穀根莖類，包括糙米、胚芽米、全麥、全蕎麥或雜糧、蕃薯、南瓜、山藥、蓮藕、蓮子、皇帝豆等。建議民眾三餐應以全穀為主食，或至少應有1/3為未精製全穀根莖類。
- 4.少油脂：民眾應採低脂少油炸的飲食型態，改變烹調方式，以蒸、煮、川燙等少油方式為主要烹調法，使用植物油但避免高溫起鍋，避免食用含反式脂肪的食品，包括以酥油和人造奶油製作的烘培食物(如有「餡」糕點、甜甜圈、蛋糕)、油炸食物(如薯條、炸雞、雞塊)及點心(如爆米花、餅乾)。
- 5.少鹽：鹽攝取過多會使得過多的水分滯留體內，造成浮腫、水腫、血流量上升、血壓升高，增加心臟的負擔。低鈉飲食的重點主要需以新鮮食材為主，同時減少攝取含鈉量高的食物，包括加工類的食品，如:飲料、罐頭、包裝食品；調味沾醬類，如醬油、豆瓣醬、辣椒醬等；醃製類的食物，如香腸、醬菜等。
- 6.少糖：攝取過多的糖會引起肥胖、糖尿病、血脂異常、癌症等慢性疾病。且糖會影響體內荷爾蒙，降低飽足感及進食後的歡愉感，使人吃進更多食物，民眾應減少甚至拒絕喝含糖飲料，且減少高糖分加工食品，如糕點、餅乾、蛋糕等精緻甜點。
- 7.選天然、原態、在地食材：選擇天然原態的食物可減少因加工過程中營養素的流失及額外的添加物造成身體的負擔。而當令食材是最適天候下所生產，不但營養價值高，品質好，價錢也較為便宜。而選擇在地食材不但較為新鮮，且減少長途運輸之能源消耗，亦符合節能減碳之原則。
- 8.均衡飲食：每種食物之成分均不相同，增加食物多樣性，均衡攝取各大類食物，才不致發生營養缺乏。
- 9.正常三餐、不過量：三餐應定時定量，不要吃零食和宵夜，或以水果取代點心。且飲食應適量，過量飲食容易造成熱量攝取過多或是食物廢棄浪費。故購買與製備餐飲時，應注意份量適中，且避免吃到飽型式的餐廳。資料來源:國民健康署