

食物品項舉例

定義

食用頻率

五穀根莖類

蔬菜類

水果類

奶類

蛋豆魚肉類

油脂類

甜點

飲料類

丸、餃類

調味料 / 醬

綠燈可食

高營養、熱量較低，油、糖量較少
適合天天食用
麥片、薏仁、燕麥、五穀雜糧飯、白飯、蒸豬血糕、早餐穀類（玉米脆片 / 無糖或低糖）
饅頭、銀絲捲、土司、小餐包、培果麵包、法國麵包、蔥麵包、蘋果麵包
陽春麵（清湯麵）、鍋燒麵
蒸蘿蔔糕、烤蕃薯、烤馬鈴薯、烤芋頭、粟子、菱角
水煮玉米、烤玉米
小湯圓
各種水煮、涼拌新鮮蔬菜、少量油炒青菜
各種新鮮水果
脫脂奶、低脂奶
低糖酸凝乳、低糖優酪乳
蛋白、蒸蛋、白煮蛋、滷蛋、荷包蛋、茶葉蛋、蛋花湯
豆腐、豆乾、低糖豆花、低糖豆漿
魚肉(背部)、蝦、海參、蛤、墨魚等各式海產、涼拌海蜆皮
牛、羊、豬瘦肉、豬里肌肉
去皮雞肉、去皮鴨肉、去皮鵝肉
腰果、花生、杏仁、開心果、瓜子、葵瓜子、南瓜子、核桃
少糖果凍、仙草、愛玉、粉圓、白木耳、蒟蒻、未加糖之布丁、低糖紅豆湯
白開水、礦泉水
不加糖飲料（麥茶、決明子茶、洛神茶、花果茶等）
蝦丸、鱈魚丸、魚丸、花枝餃
醋、蔥、薑、蒜、胡椒、八角、五香粉

黃燈淺嚐

營養適中、熱量適中，含油、糖量稍高
偶爾食用
炒飯、油飯、滷肉飯、蛋餅
雞蛋糕、菠蘿麵包、海綿蛋糕、起酥麵包、肉鬆麵包、漢堡、披薩
炒麵、炒米粉、不加油包之泡麵
煎蘿蔔糕
鮮肉湯圓、芝麻湯圓
蘇打餅乾、高纖餅乾
大量油炒青菜、乾扁蔬菜
非油炸乾燥蔬菜片
100% 純果汁（未加糖）
非油炸乾燥水果片、無糖水果乾（葡萄乾、蔓越莓、加州蜜棗等）
全脂奶、調味奶
酸凝乳(凝態)、優酪乳(液態)
低脂乳酪（起司）
鹹蛋、皮蛋
甜豆花、甜豆漿
魚鬆
豬肝、豬心、豬肺等內臟類
雞翅膀
腰果、花生、杏仁、開心果、瓜子、葵瓜子、南瓜子、核桃
虱目魚丸、包餡魚丸、花枝丸、鯧鮑、水餃

紅燈避口

低營養、高熱量，油、糖量較高
謹慎食用
甜八寶飯
鮮奶油蛋糕、慕斯蛋糕、牛角麵包、可頌麵包
甜甜圈、雙胞胎、油條
泡麵
炸地瓜條、炸薯條（馬鈴薯）、洋芋片
丹麥酥餅、夾心餅乾
炸蔬菜
油炸乾燥蔬菜片（乾燥香菇片、乾燥紅蘿蔔片、乾燥牛蒡絲等）
油漬筍絲罐頭
水果罐頭、稀釋果汁飲料、蜜餞
油炸乾燥水果片（乾燥香蕉片、乾燥鳳梨片、乾燥蘋果片等）
奶昔、冰淇淋、煉乳、奶水、鮮奶油
稀釋乳酸飲料（多多、養樂多、健健美、比非多等）
乳酪
臭豆腐、豆腐泡、麵筋罐頭
魚肚、油漬魚罐頭、魚卵、蝦卵、魚皮、鹹魚、蟹黃
肥肉、牛腩、三層肉、豬腦、豬腸、蹄膀、豬皮
雞皮、鴨皮
培根、火腿、香腸、熟狗、炸雞
肉鬆、鹽酥雞、肉醬罐頭、獅子頭
各式烹調油、沙拉醬、瑪琪琳、奶油、花生醬、各式油炸製品
糖果、巧克力、冰棒、甜筒、聖代、雪糕、冰淇淋蛋糕、酥皮點心、派、喜餅、小西點、月餅、蛋黃酥、鳳梨酥、太陽餅
各式汽水、可樂、果汁汽水、沙士、可可、運動飲料
各式加糖飲料、水果水、稀釋果汁
貢丸、蝦餃、蛋餃、燕餃、魚餃
蕃茄醬、沙茶醬、香油、蛋黃醬、市售果醬、蠔油、沙拉醬
蝦油、芝麻醬、肉燥

烹調也要看燈行喔！



可以多多使用

- 蒸：利用隔水加熱使食物變熟。如：蒸魚。
- 涮：肉類食物切成薄片，吃時放入滾湯裡燙熟。如：涮羊肉。
- 燙、煮：食材處理好，放入滾水或高湯中，大火滾滾就撈出是「燙」，煮得較久則是「煮」。如：燙青菜、鹽水蝦。
- 烤、烘：調味後的食物，用烤箱或架在烤網，烘熟或乾燥。如：烤雞、烘牛肉。
- 燉、滷：先大火燒滾食物，再以小火燒到爛熟是「燉」；若加入滷包就是「滷」。如：清燉牛肉、滷雞腿。
- 燒、燜：菜餚經過炒煎，加入少許水或高湯及調味料，微火燜燒，使食物熟透、汁液濃縮。如：紅燒豆腐。
- 凍：食物中加入洋菜、果膠，利用低溫把菜與湯汁凍結起來。如：肉凍。
- 拌：菜餚處理好，放入調味料拌勻。如：涼拌雞絲。

要謹慎使用

- 炒：以中大火拌炒食物。如：炒青菜。
- 爆：強火將油燒熱，菜料迅速拌炒即起鍋。如：醬爆雞丁。
- 煎：將少量油燒熱後，以中火使食物兩面發黃、外皮鬆脆。如：煎魚。
- 燴：菜餚煮熟後，加入太白粉水勾芡。如：清燴海參。
- 蜜汁：利用蜂蜜增加菜餚之特殊風味。如：蜜汁魚排。
- 糖醋：主要調味料為糖、醋，在菜餚中直接調味，或將調味料勾芡後淋在菜餚上。如：糖醋排骨。

盡量少使用

- 炸：多量油（可蓋過菜餚的量）燒熱後，將食物煮熟。如：炸雞塊。
- 酥：將油熱透，淋在已熟的食物上，使外皮變酥。如：香酥鴨。
- 三杯：薑、蔥、紅辣椒炒香後放入主菜，加麻油、香油、醬油各一杯，燜煮至湯汁收乾，再加入九層塔拌勻。如：三杯小卷。