

4.12



行政院營養改進運動刊物之三
重慶日常膳食種類數量成分表

新食譜

第一冊

開
孔祥熙題



新食譜

重慶日常膳食種類數量成分表

1. 吾人欲求營養適宜，必須有配合恰當之膳食。茲略述其要點如下：

每人每日所需熱量，至少需優三(卡)。茲訂定之成分表中，即以此為標準。若事勞作，則照下法計算酌予增加：輕工作每小時三十卡。中量工作每小時三十卡至一百卡。重工作每小時加一百卡至二百卡。凡食品食後，經消化吸收等生理作用，即變為維持生命及工作的活動力之熱量。

熱量之重要來源，為碳水化合物，如澱粉，糖類，及多數蔬菜中皆含有之。

2. 蛋白質；凡肉類及多數動植物食品中皆含有之。其含量種類及分量，則依其物之種類，各有不同。每人每日需隨個人體重及食

蛋白質之優劣而異。茲以動物蛋白質作標準，平均每人體重一公斤需蛋白質一公分。如所食為劣質蛋白質，應酌加三成至五成。

3. 脂肪；分植物性與動物性兩種。前者如菜油，麻油，香油，豬油，牛油，豬油，平均每人體重一公斤需脂肪一至二公分。每人每日約共需六十公分。

4. 維生素及礦物質；在青菜蔬菜中頗為富有。表中以每日食用五百公分(合一市斤)蔬菜為標準。以期獲得此兩種營養物質之需要。

5. 蔬菜種類以麥類為佳，炒菜忌用鹹，燒飯忌好用糙米，且不應傾去米湯，以免損失寶貴之養分。

6. 食之成分表；其成分表詳列於後。可依個人經濟條件選用之。每表列有食物七至八種，每種備舉同類食物若干，應用時每組中依量任擇一至數種，惟以每組一種為至低限度(食物之未列於表者，可依其種類，加入應用)。

7. 表中食物(半)記號者，或為含蛋白質甚豐，或富於維生素及礦物質；應多利用之。



(南)

MG
TS972.1
11/3

重慶日常膳食種類數量成分表



3 1774 1051 5

經濟膳食成分表

(成人每日用量)

每日用量及其所含重要成分 食品名稱	每日用量	所含重要成分及所發熱量			
		蛋白質	鹽	肪	熱 量 鈣 質
1. 五穀類					
糙米	450(公分)	42.98(公分)	4.05(公分)	1647.0(卡)	0.1850(公分)
(或小麥, 玉米, 高粱, 等品)					
2. 豆類					
米大黃豆	60(公分)	24.40(公分)	12.12(公分)	264.0(卡)	0.1140(公分)
(或豆腐, 千張, 豆腐干, 豆渣, 豆漿, 其他大豆製品)					
(蠶豆, 豌豆, 其他)					
3. 根莖類					
甘藷	400(公分)	4.32(公分)	0.76(公分)	376.0(卡)	
(或洋芋, 芋頭) (白蘿蔔, 葫蘆種)					
4. 青菜類					
* 大白菜	500(公分)	0.00(公分)	0.60(公分)	60.0(卡)	0.5000(公分)
(或小白菜, 菠菜, 青菜, 油菜, 黃芽菜, 牛皮菜, * 苜蓿菜, 菜, 茭黃豆芽菜, 心菜, 韭菜, 葱, 蒿苳, 其他)					
5. 油類					
菜油	10(公分)		10.0(公分)	98.0(卡)	
(其他油類)					
鹽	隨意				
糖類					
茶					
計	1420(公分)	77.7(公分)	27.53(公分)	2440.0(卡)	0.7990(公分)

上列數字係指實際下叫食物而言購買時應加一成(10%)以備烹調食用時之

市斤含500公分

*內食品可以相當之分量代用

普通膳食成分表

(成人每日用量)

普通膳食成分表

食品名稱	每日用量及其所含重要成分	每日用量	所含重要成分及所發熱量			
			蛋白質	脂肪	熱量	鈣質
1. 五穀類						
糙米		450(公分)	42.98(公分)	4.05(公分)	1647.0(卡)	0.185.(公分)
(或小麥, 玉米, 高粱等品)						
2. 豆類						
洋大黃豆		60(公分)	24.40(公分)	12.12(公分)	264.0(卡)	0.114(公分)
(或豆腐, 豆腐干, 豆腐皮, 豆渣, 豆漿, 干豇其他大豆製品)						
(或胡豆, 豌豆, 及其他豆類)						
3. 根莖類						
甘藷		130(公分)	1.40(公分)	0.25(公分)	12200(卡)	
(或洋芋, 芋頭, 白蘿蔔, 胡蘿蔔)						
4. 青菜類						
大白菜		500(公分)	6000(公分)	9060(公分)	6000(卡)	60510(公分)
(或小白菜, 菠菜, 苜蓿, 黃芽白菜, 半牛皮菜, 苣荬菜, 芥蘭菜, 黃豆芽, 大蒜, 蒜苗, 雪裏紅, 葱其他)						
5. 動物性食料						
牛肉		60(公分)	10.60(公分)	12.70(公分)	167.0(公分)	0.033(公分)
(或腸, 胃, 豬, 頭, (耳鼻腦) 肝, 腰, 心, 或血與骨)						
6. 油類						
菜油		20(公分)		20.00(公分)	186.0(卡)	
(豬油, 花生油, 豆油, 其他)						
7. 調味品						
食鹽		隨意				
(醬油, 糖, 酒, 醋, 辣椒)						

三

特種膳食成分表 (續前)

(成人每日用量)

特種膳食成分表

每日用量及其所含重要成分 食品名稱	每日用量	蛋白質	脂肪	熱量	鈣	磷
甜瓜 玉瓜 南瓜 絲瓜 冬瓜 等	隨意					
5. 乾果類						
花生 栗子 紅棗 等	隨意					
6. 水果類						
柑桔 檸檬 柚子 地瓜 等	隨意					
7. 肉類						
豬肉	100 (公分)	9.5 (公分)	59.8 (公分)	569.0 (卡)	0.00 (公分)	
或牛肉 羊肉 雞肉 鴨肉 鵝肉 肝 肚 等						
8. 蛋類						
鴨蛋	60 (兩個)	9.50 (公分)	12.05 (公分)	155.2 (卡)	0.047 (公分)	
(鴨蛋 或 其他蛋類)						
9. 魚類						
鯉魚	70 (公分)	11.00 (公分)	0.51 (公分)	49.7 (卡)	0.038 (公分)	
(或鱈魚 鯉魚 及其他魚類)						
10. 油類						
醬油	50 (公分)		30.00 (公分)	279.9 (卡)		
(或花生油 菜油 芝麻油 等)						
11. 調味品						
(食鹽, 辣椒, 醋, 醬油, 酒等)	適量					
12. 雜類						
總計	<u>1135 (公分)</u>	<u>79.20 (公分)</u>	<u>112.46 (公分)</u>	<u>2469.4 (卡)</u>		

附註：一、上列數字係指實際下咽食物而言購買時應加一成(10%)以備烹調及食
 二、每一市斤合500公分
 三、括弧內食品可以相之分量代用

各種食品互相當量表

類	別	重 量	當 量	類	別	重 量	當 量
甘 肅		400		五穀類 (此項當量係按 其發熱量為標準)			
洋 芋			515	三號白米		500	
芋 頭			579	鮮玉蜀黍			967
				小 米			465
(四)青 菜 類				頭號白米			514
大 白 菜		500		二號白米			526
小 白 菜			160	糙 米			541
鴨 肉			72	高 粱			
波 菜			218	小 麥			
香 菜			218				
紅 苜 菜			49	黃豆類 (此項當量係按 其蛋白質之含量為標準)			
青 苜 菜			71	黃 豆		60	
韭 菜			268	豆 腐			352
小 葱			139	干 張			74
芹 菜			207	豆 瓣 醬			100
包 白 菜			26	豆 腐 乾			131
高 筍 蕪			317	毛 豆			160
芥 菜 蕪			402	油 黃 豆			74
蘿 蔔			572	藍 青 豆			71
葫 蘆			763	臭 豆 腐			213
				豆 腐 果 (油豆腐)			61
食料 (此項當量係 以蛋白質之含量為標準)				豆 油 皮			51
滑 肉		100		黃 豆 芽			357
鮮 肉			422				
肉			57				
心			72				
			51	根莖類 (此項當量係按 其發熱量為標準)			

新 食 譜

六

各種食物互相當量表 (續前)

各種食品互相當量表

類	別	重	量	當	量	類	別	重	量	當	量
鷄	肉				41	豬	肝				47
鴨	肉				87	豬	肚				71
肥瘦	羊肉				71	豬	舌				61
肥	羊肉				101	鯢	肉				66
瘦	羊肉				55	肥瘦	牛肉				53
羊	肝				44	肥	牛肉				52
豬	肉				218	瘦	牛肉				46
						牛	肝				50

行政區營養改進運動刊物目錄

民國三十年一月出版

一、改良民衆營養概說

二、菠菜栽培法

三、新食譜第一冊 重慶日常膳食種類數量成分

民國三十年二月出版

四、新食譜第二冊 普通食物成分表

五、養鷄淺說

六、戰時民衆膳食

中央政治學校附設蒙藏學校 圖書館

借閱者注意

- (一) 加意愛護勿失原有形狀
- (二) 損壞或遺失應照原價加倍賠償
- (三) 借閱以一星期為限期滿欲續借者須持書至館聲明但本館於必要收回時須即繳還
- (四) 逾期不歸還者應照章納金

中華民國三十年一月 版初 / 五千册

新食譜(第一册) 重慶日常膳食種類數量成分表

(每册定價一角(外埠酌加匯費郵費))

編者 衛生署衛生實驗處 任 林 國 錦

發行者 行政院營養改進運動

印刷者 後勤部政治部印刷所

本館歡迎翻印
但須先將費

41
- 13226

ABC
i
S972.1
1/6