

透過餐點圖卡，我知道了什麼

蛋白質品質(Protein Value)

蛋白質消化率校正胺基酸評分(PDCAAS)為國際公認的蛋白質品質評估標準，藉由衡量蛋白質的消化率以及其是否能夠滿足人體胺基酸的需求而對不同的蛋白質進行評分，

優質0.8~1、中等0.6~0.7、低品質<0.6分。

本餐廳除了考量PDCAAS，尚考量烹調方式、

加工程度等因素，進行蛋白質品質分級。

表1.蛋白質食物PDCAAS分級表

PDCAAS \geq 0.8		PDCAAS 0.6~0.7		PDCAAS<0.6	
雞蛋、牛奶蛋白、大豆分離蛋白、乳清蛋白、酪蛋白	1	鷹嘴豆	0.74	糙米	0.59
牛肉	0.92	黑豆	0.72	白米	0.56
豌豆蛋白補充劑(植物性乳清蛋白)	0.86	燕麥	0.73	核桃	0.55
		藜麥	0.68	小麥	0.48
		葵花籽	0.66	杏仁	0.39

鈉 (Sodium)

- 一般成人鈉建議以2,300 毫克/天(約6g鹽)為基準。
- 運動員於高溫環境、高強度訓練且大量流汗而言，需即時且適量的補充鈉。

🔑 實務重點

- 運動期間，適量補充水分與鈉
- 過量攝取可能導致水分滯留與短期體重上升
- 若攝取過多鈉，可搭配蔬菜、水果等富含鉀的食物，促進排出

🔑 隱藏性高鈉食物

加工食品及外食占了將近70%鈉攝取來源，尤其高鈉食物：泡麵、麵線、雞絲麵、濃湯、醬料、香腸、臘肉、加工食品、罐頭等。

鐵 (Iron)

- 鐵與氧代謝相關。
- 運動員(特別是女性與高強度耐力訓練者)為高風險族群。
- 成人建議攝取量10~15毫克/日
如有疑似缺鐵症狀，請務必至家醫科安排血液檢查，請勿自行補充鐵劑，避免急性鐵中毒或慢性鐵質沉積於臟器。

🔑 鐵缺乏高風險族群

- 女性(月經、懷孕哺乳)
- 素食者
- 吸收不良或營養不足者
- 不吃紅肉者
- 高強度或耐力型運動員
- 先天性貧血

🔑 飲食策略

- **動物性來源**：牛、羊、鴨、文蛤、牡蠣、鴨血、豬肝等。
- **植物性來源**：黑豆、干絲、豆包、毛豆仁、五香/黑豆干等。
- 避免干擾吸收因子：餐前、後1小時內，避免攝取茶、咖啡、高鈣食物(與鐵質競爭吸收)、植酸(全麥、乾豆類)。
- 搭配維生素C補充，促進吸收。

我對食物過敏嗎?

人體免疫系統對特定食物產生了「異常的免疫反應」，將其誤判為有害物質並啟動免疫攻擊。

表2.食物過敏類型

	立即性過敏	遲發性過敏
症狀	蕁麻疹、喉嚨腫脹、呼吸困難，嚴重時可能導致過敏性休克	腸胃道問題(嘔吐、腹瀉、吸收不良)
發作時間	數分鐘~2小時內	數小時~數天
機制	IgE抗體 + 組織胺釋放	T細胞或其他免疫細胞

1分鐘教你看懂餐點圖卡

蛋白質品質

依蛋白質含量、PDCAAS、脂肪含量等，分為
1~2顆星：蛋白質含量偏低、PDCAAS<0.8。
3~5顆星：富含蛋白質且PDCAAS \geq 0.8。

脂肪

包含食材本身及烹調油脂，建議優先選擇 \leq 3顆星。

鈉

依食材本身鈉含量、烹調方式及加工程度而有所不同，建議優先選擇 \leq 3顆星。

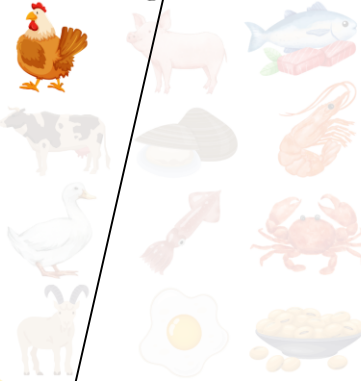
鐵

依主食材含鐵量分級，3顆星以上，即為每100公克食物之含鐵質 \geq 2.5毫克，建議優先選擇 \geq 3顆星。

沙嗲雞丁 Stir-fried Chicken Satay

蛋白質 Protein value	★★★★★
脂肪 Fat	★★★★☆
鈉 Sodium	★★★★☆
鐵 Iron	★☆☆☆☆

主食材 Ingredients



主食材或配料所含之食物來源。

207kcal
Protein 14.9g

Serving size



食物過敏原
Food allergies

- 甲殼類
Crustacean shellfish
- 芒果Mango
- 花生
Peanuts
- 乳製品
Milk/Dairy
- 蛋Eggs
- 堅果類Nuts
- 芝麻Sesame
- 含麩質Gluten
- 大豆Soy
- 魚類Fish

熱量標示

「每100公克」或「每份(依標示)」所提供之熱量、蛋白質(或碳水化合物)。

供應份量

供應份量之標準碗採用本餐廳白色瓷碗。

食物過敏原

依食藥署公告「食品過敏原標示規定」表列11類食物過敏原，甲殼類、芒果、花生、牛奶/羊奶、蛋、堅果類、芝麻、麩質穀物、大豆、魚類、亞硫酸鹽類等相關製品。如有特殊過敏體質者，請謹慎選擇或可向餐廳確認烹調方式，避免誤食非屬有意摻入過敏原。

Reference.

1. Liu, Y., Aimutis, W. R., & Drake, M. A. (2024). Dairy, plant, and novel proteins: Scientific and technological aspects. *Foods*, 13(7), Article 1010. <https://doi.org/10.3390/foods13071010>
2. Nancy Clark. (2020). Nancy Clark運動營養指南(李寧遠等,譯;第2版). 禾楓書局.
3. Bill I. Campbell. (2022). NSCA運動營養指南(詹貴慧等,譯). 禾楓書局有限公司.
4. 衛生福利部(民國111年4月8日)。「國人膳食營養素參考攝取量」第八版。
5. 衛生福利部(2018年8月21日)。食品過敏原標示規定。取自 <https://www.fda.gov.tw>
6. Nowak-Węgrzyn, A. (2026). *Management of IgE-mediated food allergy: An overview*. In *UpToDate*. Retrieved April 27, 2026, from <https://www.uptodate.com>