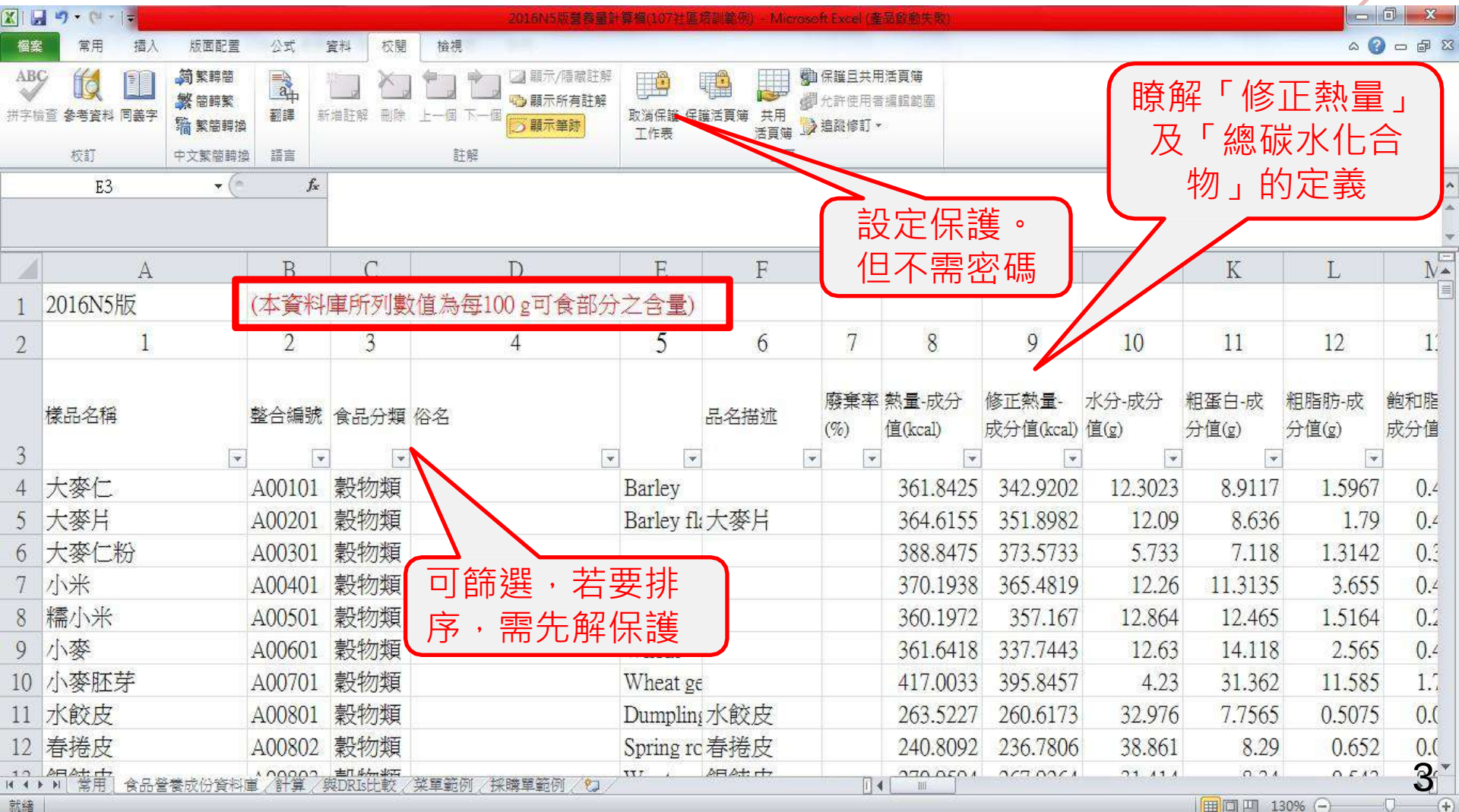
營養量計算檔使用說明

使用工具

- 電腦軟體：Excel
  - 操作者需要有基本技巧
  - 可依個人需求自修改或新增欄位、功能
- 資料庫：衛福部「台灣食品成分資料庫」
- 「食品營養成分光碟資料庫內容說明」

下載網址：
https://consumer.fda.gov.tw/Food/TFND.aspx?nodeID=178

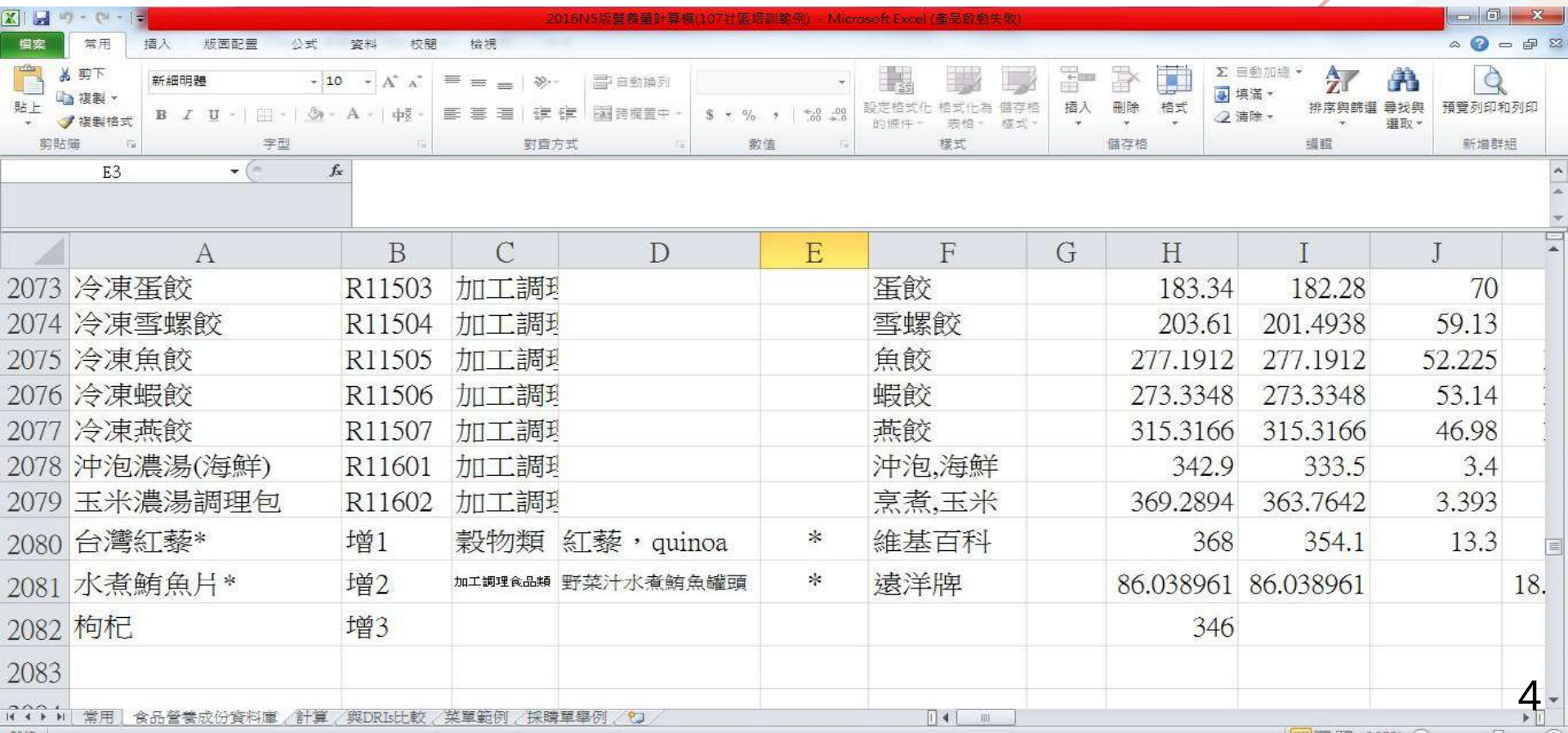
工作表介紹-「食品營養成份資料庫」



	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
1	2016N5版	(本資料庫所列數值為每100 g可食部分之含量)											
2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1
3	樣品名稱	整合編號	食品分類	俗名		品名描述	廢棄率(%)	熱量-成分值(kcal)	修正熱量-成分值(kcal)	水分-成分值(g)	粗蛋白-成分值(g)	粗脂肪-成分值(g)	飽和脂成分值
4	大麥仁	A00101	穀物類		Barley			361.8425	342.9202	12.3023	8.9117	1.5967	0.4
5	大麥片	A00201	穀物類		Barley fl	大麥片		364.6155	351.8982	12.09	8.636	1.79	0.4
6	大麥仁粉	A00301	穀物類					388.8475	373.5733	5.733	7.118	1.3142	0.3
7	小米	A00401	穀物類					370.1938	365.4819	12.26	11.3135	3.655	0.4
8	糯小米	A00501	穀物類					360.1972	357.167	12.864	12.465	1.5164	0.2
9	小麥	A00601	穀物類					361.6418	337.7443	12.63	14.118	2.565	0.4
10	小麥胚芽	A00701	穀物類		Wheat ge			417.0033	395.8457	4.23	31.362	11.585	1.7
11	水餃皮	A00801	穀物類		Dumplin	水餃皮		263.5227	260.6173	32.976	7.7565	0.5075	0.0
12	春捲皮	A00802	穀物類		Spring ro	春捲皮		240.8092	236.7806	38.861	8.29	0.652	0.0

工作表介紹-「食品營養成份資料庫」

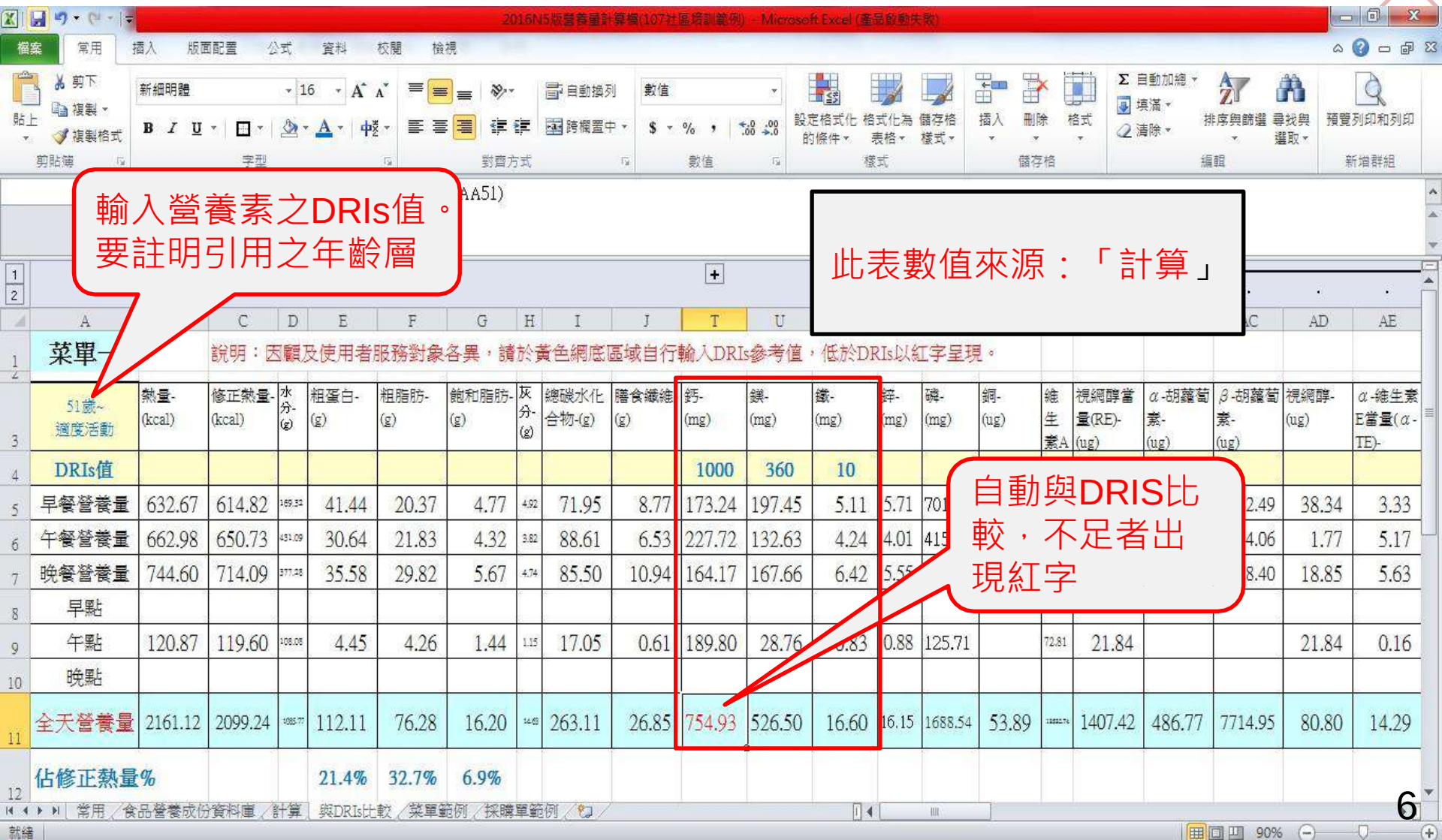
- 可自行新增品項



	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	
2073	冷凍蛋餃	R11503	加工調理			蛋餃		183.34	182.28	70	
2074	冷凍雪螺餃	R11504	加工調理			雪螺餃		203.61	201.4938	59.13	
2075	冷凍魚餃	R11505	加工調理			魚餃		277.1912	277.1912	52.225	
2076	冷凍蝦餃	R11506	加工調理			蝦餃		273.3348	273.3348	53.14	
2077	冷凍燕餃	R11507	加工調理			燕餃		315.3166	315.3166	46.98	
2078	沖泡濃湯(海鮮)	R11601	加工調理			沖泡,海鮮		342.9	333.5	3.4	
2079	玉米濃湯調理包	R11602	加工調理			烹煮,玉米		369.2894	363.7642	3.393	
2080	台灣紅藜*	增1	穀物類	紅藜，quinoa	*	維基百科		368	354.1	13.3	
2081	水煮鮪魚片*	增2	加工調理食品類	野菜汁水煮鮪魚罐頭	*	遠洋牌		86.038961	86.038961		18.
2082	枸杞	增3						346			
2083											

工作表介紹 -「計算」

工作表介紹 -「與DRIs比較」



菜單一	說明：因顧及使用者服務對象各異，請於黃色網底區域自行輸入DRIs參考值，低於DRIs以紅字呈現。																				
51歲~適度活動	熱量-(kcal)	修正熱量-(kcal)	水分-(g)	粗蛋白-(g)	粗脂肪-(g)	飽和脂肪-(g)	灰分-(g)	總碳水化合物-(g)	膳食纖維(g)	鈣-(mg)	鎂-(mg)	鐵-(mg)	鋅-(mg)	磷-(mg)	銅-(ug)	維生素A	視網醇當量(RE)-(ug)	α-胡蘿蔔素-(ug)	β-胡蘿蔔素-(ug)	視網醇-(ug)	α-維生素E當量(α-TE)-
DRIs值										1000	360	10									
早餐營養量	632.67	614.82	169.53	41.44	20.37	4.77	4.92	71.95	8.77	173.24	197.45	5.11	5.71	701					2.49	38.34	3.33
午餐營養量	662.98	650.73	431.09	30.64	21.83	4.32	3.82	88.61	6.53	227.72	132.63	4.24	4.01	415					4.06	1.77	5.17
晚餐營養量	744.60	714.09	377.28	35.58	29.82	5.67	4.74	85.50	10.94	164.17	167.66	6.42	5.55						8.40	18.85	5.63
早點																					
午點	120.87	119.60	108.08	4.45	4.26	1.44	1.15	17.05	0.61	189.80	28.76	0.83	0.88	125.71		72.81	21.84			21.84	0.16
晚點																					
全天營養量	2161.12	2099.24	1085.77	112.11	76.28	16.20	14.45	263.11	26.85	754.93	526.50	16.60	16.15	1688.54	53.89	1882.74	1407.42	486.77	7714.95	80.80	14.29
佔修正熱量%				21.4%	32.7%	6.9%															

- 若您發現此計算檔有錯誤或使用上有疑問，敬請通知全聯會秘書處02-29633530，謝謝！