

# 簡易營養量計算表使用說明

臺北市立聯合醫院營養部

曾美惠營養師

98年9月

# 緣起

為方便臨床供膳餐點設計，並評估個案飲食是否達到其基本營養素需求，「簡易營養量計算表」因應而生。因使用上簡單便利，亦考量同業於菜單設計時所遇到的困擾與營養量計算之繁鎖，故提供本計算表置於「[中華民國營養師公會全國聯合會全球資訊網站\檔案下載區](#)」供本會會員免費下載使用。此計算表為初版，仍很大改善空間，全聯會網站設有[討論分享區\簡易營養量計算表討論與分享](#) 敬請各位營養先進及電腦高手提供寶貴意見，使本表功能更臻完善！

# 說明

- 營養成分資料來自行政院衛生署「台灣地區食品營養成分資料庫」，僅做營養量約略估算依據，請勿用作其他營利用途。
- 目前衛生署食品資訊網下載資料針對一般民眾並無提供碘、氟、硒、維生素D、葉酸、泛酸、生物素、膽素等營養素。
- 因該資料庫使用之名稱與慣用之食材名稱略有不同，故尚無法做到輸入食材名稱可自動帶出編號，所以多一道步驟，請包涵。
- 考慮各領域營養師都可能用到此計算表，因此DRIs值請依您服務的對象自行輸入。
- 若您對excel不熟，可依此ppt檔操作。

## 安全性警告



"D:\重要資料\98年實習生\980706上課資料\第一堂\菜單營養量計算(980701).xls" 含有巨集。

巨集可能含有病毒，停用巨集可以安全地開啟此檔案，但是您可能因此失去某些功能。

停用巨集(D)

啟用巨集(E)

其他資訊(M)

檔案開啓後，請點選啟用巨集

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R
1		歸零			菜單	廢	實				全	熱量	水分	粗蛋白	粗脂肪	碳水化	粗纖維	膳食纖
2					訂購量	棄	際				日							
3	餐別	資料庫編號	菜名	食材	(公克)	率	量	餐別	資料庫編號	資料庫材料名稱	重量 (EP)	(kcal)	(g)	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	(g)	(g)
4						####	#N/A			#N/A								
5						####	#N/A			#N/A								
6						####	#N/A			#N/A								
7						####	#N/A			#N/A								
8						####	#N/A			#N/A								
9						####	#N/A			#N/A								
10						####	#N/A			#N/A								
11						####	#N/A			#N/A								
12						####	#N/A			#N/A								

黃色網底區域為資料輸入處，最多可輸入70種食材

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
1		歸零			菜單	廢	實				全	熱量
2					訂購量	棄	際				日	
3	餐別	資料庫編號	菜名	食材	(公克)	率	量				重量 (EP)	(kcal)
4												
5	早 午 晚 點						#N/A	#N/A		#N/A		
6							#N/A	#N/A		#N/A		
7							#N/A	#N/A		#N/A		
8							#N/A	#N/A		#N/A		

餐別  
以清單方式呈  
現，選擇餐別

F5 =VLOOKUP(I5,常用項目營養量!\$A\$1:\$AA\$1501,27)

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
1		歸零			菜單	廢	實				全	熱量
2					訂購量	棄	際				日	#N/A
3	餐別	資料庫編號	菜名	食材	(公克)	率	量	餐別	資料庫編號	資料庫材料名稱	重量(EP)	(kcal)
4	早		番茄炒蛋	蕃茄	50	#N/A	#N/A	早		#N/A	#N/A	#N/A
5				雞蛋	30	#N/A	#N/A				A	#N/A
6						#N/A	#N/A					
7						#N/A	#N/A					
8						#N/A	#N/A			#N/A		

輸入  
菜名&食材&菜  
單訂購量





- \* 貼上「資料庫編號」，廢棄率會自動帶出。
- \* 會自動計算 實際量 = 菜單訂購量 × (1 - 廢棄率)
- \* 營養量(白色網底部份)自動計算

E10																		
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	
1	歸零			菜單	廢	實				全	熱量	水分	粗蛋白	粗脂肪	碳水化	粗纖維	膳食纖	
2				訂購量	棄	際				日	81.20	144.85	6.97	3.30	6.28	0.70	2.00	
3	餐別	資料庫編號	菜名	食材	(公克)	率	量	餐別	資料庫編號	資料庫材料名稱	重量 (g)	(kcal)	(g)	34.3%	36.6%	30.9%	(g)	(g)
4	早	E084400	番茄炒蛋	蕃茄	50	2%	49	早	E084400	蕃茄	49	12.74	4.00	0.44	0.10	2.70	0.29	0.50
5	早	K007300		蛋	30	12%	26	早	K007300	雞蛋	26	37.49	0.00	3.19	2.61	0.08	missing	missir
6	午	I026400	三色肉片	豬肉片	20	30%	14	午	I026400	豬後腿瘦肉	14	15.96	0.00	2.90	0.39	0.41	missing	missir
7	午	G001400		木耳	10		10	午	G001400	木耳	10	3.00	0.00	0.09	0.03	0.77	0.09	0.60
8	午	E002400		紅蘿蔔	15	12%	13	午	E002400	胡蘿蔔	13	0.00	0.00	0.15	0.07	1.03	0.12	0.30
9	午	E040400		西洋芹	50		50	午	E040400	美國芹菜	50	0.00	0.00	0.20	0.10	1.30	0.20	0.50
10						####	#N/A			#N/A								
11						####	#N/A			#N/A								
12						####	#N/A			#N/A								

藍色網底為所有食材之營養量總計。若想知道各餐之營養量，請點選『與DRIs比較』

說明 / 常用項目營養量 / 與DRIs比較 / 計算 /

繪圖(R) | 快取圖案(U) | [Icons]

, . ' ; : ! ? [ ] # % & \* × ○ ◎ □ @ + - × + < > = \$ ¥ € ° mm cm km kg cc



