## 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

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





s M	істо	soft Excel -	簡易菜單營養	<b>種計算檔(980</b>	821)												_		×
Ø)	檔算	R(E) 編輯(	E) 檢視(V)	插入(1) 格式	(Q) Iļ	to i	資料(D)	袳	1窗(型)	说明( <u>H</u> )				輸入需	要解答的	問題	•	- 8	×
	2	🖬 🖪 🔒	🖪 🖪   🖑	۵ 🔏 🛴 ۹	🖺 🔻 🍕	19	- (°) -		δ τ τ	🕴 🗛   🛍 🤘	100	)% 🚽 🤇							
新細明體 - 12 - B I U   三 三 三 三 四   \$ % , *** 🖓 🖆 譯   🖽 - 🌭 - 🗛 -																			
	1	12 🗠	200	2 🗄 🖻	₩√ 回覆	變更( <u>C</u> ).	結束	檢閲	I(N)										
L73 • f																			
	A	В	С	D	E	F	G	H	Ι	J	K	L	М	N	0	Р	Q	R	^
1		語零			菜軍	廢	實				全	熬量	水分	粗蛋白	粗脂肪	碳水化 合物	粗繊維	甚食機	Ī
2					訂購量	棄	際				日					014			
3	登別	査科庫編號	菜名	食材	(公文)	率	量	餐別	资料水场量	<b>査科庫</b> 材料名翻	重量 (EP)	(kcal)	(g)	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	(g)	(g)	
4						####	₿N/A			FN/A									
5						####	<b>#</b> N/A			fn/a		共	之父凶	-	┎ ╋	至次	<u>本</u> に		
б						####	<b>#</b> N/A			fn/a		更t 設 <sup>-</sup>	り、「「「「」」の「「」の「」の「」の「」の「」の「」の「」の「」の「」の「」の「」	匹回	ユタス	う 貝	//+ · ,		
						####						甲町ノ	へ烦	,取	マクト		$\wedge$		
7	_											<b>N</b>	7	0種	食材	F		)	
8						####	₿N/A			#N/A									
9						####	₩N/A			₽N/A									
10						####	<b>#</b> N/A			<b>#</b> N/A									
11						####	<b>#</b> N/A			#N/A									
12						####	₩N/A			<b>#</b> N/A									
4 4	•	N \Sheet2,	(常用項目營	養量(與DRIs	比較入記	#### 算/	#N/A			atini/A		<						>	~
繪區	3(R)	• 🗟   快取	/ →(U)楽圖			1 🕄 🛛	3 🔏	&	• <u>4</u> •	<mark>A</mark> - ≡ ≡	₽	1 🗊 📮							
,	٠	×;:	! ? [	ſ (【#	% &	* *	( O	0		× ÷	<	> = \$	¥€℃	; mm cm	km kg	cc 💂			
就緒																N	JM		



Microsoft Excel - 簡易菜單營養量計算檔(980821)														
劉檔	謠(E)	編輯(E) 檢視(	20) 插入(1) 格式(Q)	) 工具(I) 資料(D)	視窗(W) 説	2明(H)				輸入需要解答的問題	Į	8 ×		
🗋 😂 🛃 🛃 🚳 💁 🖏 🖏 🖏 🖓 🛍 🛍 🕶 🏈 🕶 🔍 🚽 😒 Σ 🗕 🤮 Σ 🗤														
新細明體 - 12 - 12 - 12 - 12 - 12 - 12 - 12 - 1														
10 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2														
	<b>F</b> 5	•	≉ =VLOOKUP	(15,常用項目營着	€量!\$A\$1;	: \$AA\$150	)1,27)	1						
	A	В	С	D	E	F	G	H	Ι	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	<b>餐</b> 別	資料庫編號	資料庫材料名種	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	蛋 30 <sup>0</sup> #N/A #N/A				輸入 A #					
6					#NI/A	#N/A		菜名 <b>8</b> 單	&食材&孕 訂購量					
7						#N/A	#N/A							
8		ΉοσtΩ /賞田頂F	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	藤、計筒/		#N/A	#N/A			#N/A				
繪圖(F	⊆/  ™ ≶]   + (§	快取圖案(U)▼		₩ <u>₩</u>	3» + 🦽 + 1	<u>↓</u> - = =	 							
, .		; : ! ?		% & * % 0 @		- x ÷	< >	=	\$ \$ ¥ € ℃	mm cm km kg cc				
光绪											NT IM			

■ Microsoft Excel - 簡易菜單營養量計算檔(980821)																	
:2	檔案(E) 編	輯(E) 檢視(M) 插2	入(1) 格式(0	)) 工具(I	) 資料(D)	視窗(W)	説明(H)				8 ×						
1	🞽 🖬 🔒	a a 🛯 🕫	1 X 🗈 🕻	🛃 🕶 🝼 🛛	L) - (L -	😣 Σ 🔻	2   X   🛍 🍕	100%	• 🕜 📮								
: 💷	4904			Y 1942989	2(2) #1.70%												
	A384	▼ <i>]</i> ×	E084400	_						-							
<u> </u>	A	B		D	E Marter és	H And the state	Li THE LE VIL A HIM	H 1017 GMB 444	1 <del>35</del> & 646 64	J t= A	K K	└	M中表E				
	1代1時	食物名稱		水分	柤蛋日	粗脂肪	<u> </u>	粗痲維	唐食纈維	灰分	1997日198日	離生系科双刀	#EE 兼E				
2	-		/l= 1)	(.)	(.)	(.)	Ψ (·)	(.)	(.)	(.)	( .)	(DD)					
3	TOPOCOO	177 to 1	(Kcal)	(g) 197	(g)	(g) 05	(g)	(g)	(g) 25	(g) 5 P	(mg)	(KE)	(a missi				
380	E080000	1作米	28	- 87	1.5	0.5	5.2	1.1	3.5	2.8	missing	29.2	missi				
381	E081400	<b>時</b> 1月以	10	93	1.1	0.2	3.1	0.2	1.3	2.7	missing	)	missi				
382	E082400	<b>劉</b> 永 七 5	14	90.6	0.9	0.4	2.2	0.9	1.9	5.9	missing	b./					
181			82	73.9	<u>구</u>						()		0.0				
384	E084400	【 番加 二 # # # # # # #	26	92.9	目『行	目『											
385	E084402	番加罐頭	34	89.8	複製到	複製到『計算』表之「資料庫編號」欄											
386	E084501	番茄汁	21	93.8								-	missi				
387	E085500	大心介采	88	95.7									missi				
388	E086500		124	72.3	2.8	3.4	20.6	0.7	3.3	0.9	missing	20	missi				
389	E087600	山斤采	27	92.6	2.8	2.2	0.4	3.6	1.7	2	missing	663.7	missi				
390	E088600	山樂	73	82.1	1.9	2.2	12.8	0.3	1	1	missing	0	missi				
391	E089600	日皮蛇瓜	19	94.5	1.4	0.3	3.2	0.6	1.2	0.6	missing	20	missi				
392	E090600	日鳳糸	27	91.5	2	0.4	4.8	3.3	3.3	1.3	missing	573.3	missi				
393	E091600	角糸	41	87.3	2.7	0.5	7.7	1.8	6.l	1.9	missing	810	missi				
394	E092600	豆瓣糸	21	93.1	2.2	0.3	3.2	0.3	2	1.3	missing	688.3	missi				
395	E093600	<u> 芥藍菜嬰</u>	26	92.2	2.2	0.5	4.2	1	2.6	0.9	missing	6.7	missi				
<u>396</u>	E094600	青菇   八 常田項日登養量	I 50 ₽ 7₽₽DRIsH	- 86.5 ∵較/計算	2.5	l 1.ń	7.7	1.7	3.3	1.7	missing	1176.7	∣ missi ≚				
論語	∄(R) - 🕞 🗆 🛤					ðn <del>+</del> .⊿ +	A • = = =	₹		,							
		• 1 2 F P	( ! #	06 P					• ¥ 2	27 mm am	km ka co						
· ·	· · ,	• : :	(1#	70 OZ #			×÷	~ / =	<b>→</b> + ∈		NII Ng CC						
<b></b> 新精												NOM					

🛛 Microsoft Excel - 簡易菜單營養量計算檔(980821)

\*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		10	<b>▼</b>	Ř																		
	А	В	С	D	Е	F	G	Η	Ι	J	K	L	М	N	0	Р	Q	R	^			
l		歸零			菜軍	廢	實				全	熬量	水分	粗蛋白	粗脂肪	碳水化 合物	粗繊維	膳食機				
2					訂購量	棄	際				日	81.20	144.85	6.97	3.30	6.28	0.70	2.0				
3	餐 別	資料庫編號	菜名	食材	(公克)	率	量	餐別	亨利申延登	資料庫材料 名稱	重量 (EP)	(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	0.44	0.10	2.70	0.29	0.5				
5	早	K007300		蛋	30	12%	26	早	K007300	雞蛋	26	37.49		3.19	2.61	0.08	missing	missir				
б	午	1026400	三色肉片	豬肉片	20	30%	14	ዣ	1026400	豬後腿瘦肉	14	15.96		2.90	0.39	0.41	missing	missir				
7	午	G001400		木耳	10		10	ዣ	G001400	木耳	10	3.		0.09	0.03	0.77	0.09	0.6				
8	午	E002400		紅蘿蔔	15	12%	13	ዣ	E002400	胡蘿蔔	13			0.15	0.07	1.03	0.12	0.3				
9	午	E040400		西洋芹	50		50	Ŧ	E040400	美國芹菜	50			0.20	0.10	1.30	0.20	0.5				
10						####	<b>#N/A</b>			#N/A	藍色網底爲所有食材之營養量總											
11						####	₿N/A			#N/A	計。若想知道各餐之營養量,請											
12				$\bigcap$		####	₿N/A			#N/A	點	選『與	DRIS	比較	1				~			
H 4	•	▶\說明/	常用項目營養	量(與DRIs比	較人計	篁/	-	-	-													
繪圖	(R) ·	• 🗟   快取	(圖案(U)▼ /			(; <b>8</b>	3	8	• <b>- </b> -	<u>A</u> - ≡ ≡	₽.											
; ,	٠	× ; :	! ? F	ſ ( [ #	% &	* ※	0	0		- — × ÷	<	> = \$	¥€°	C mm cm	km kg	cc 🗕						
就緒																CAPS N	UM					

- • 🛛

σ×



s Mi	Microsoft Excel - 簡易菜單營養量計算檔(980821)															×			
¥)	檔案	K(E) 編輯(	E) 檢視(V)	插入(1) 格式	(Q) I,	t (I) j	資料(D)	Ŕ	現窗(W) 🏮	説明( <u>H</u> )				輸入需:	要解答的鬥	問題	•	- 8	×
新細明體 - 12 - 12 - 12 王 三 三 三 三 三 三 三 14 % , 14 🖓 🖓 🗐 🐨 🖓 - ▲																			
🧾 🔄 🖄 🖉 🏊 🌀 🏷 📴 崎 🕪 🕼 🕸 🥵 🥵 🖓 🖏 🤹 🖏 👘 🖓 回覆變更(Q) 結束檢閲(Q) 🦕																			
	A	<u>،</u> 4	<b>→</b> j	fx															
	A	В	С	D	E	F	G	Η	Ι	J	K	L	М	N	0	P	Q	R	^
1		歸零			菜單	廢	實				全	熬量	水分	粗蛋白	粗脂肪	儼水化 合物	粗繊維	膳食機	
2					訂購量	棄	際				日								
3	餐 別	査科庫編號	名	食材	(公文)	率	量	餐別	<u> </u>	資料庫材料 名稱	重量 (EP)	(kcal)	(g)	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	(g)	(g)	
4		<b>-</b>				####	<b>#N/A</b>			#N/A									
5						####	<b>#N/A</b>			₩N/A									
б		· 一 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	新計算書	1. 他菜單	時,	影得	Ę ſį	掃		₩N/A									
7		零』	,可清除	余全部資	料		- •	1.		₩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									~
• •	•	▶\說明/	常用項目營養	養量/與DRIs比	<b>☆</b> λ註	篂/					•							>	
繪區	(R) •	- 🗟   快取	【圖案(U)▼ \			C 1	3 🔏	8	<u>+ 4</u> +		₽								
,	۰	· ; :	! ? F	ſ (【#	% &	* *	0	0		× ÷	<	> = \$	¥€°	C mm cm	km kg	<sup>cc</sup> =			
犹緒																N	UM		

机箱