



天天吃早餐的好處

"頭腦清醒、能量加倍、營養補給、促進代謝
精神飽足、活力有氧、聰明充電、提升效率"

早餐占總熱量1/5	熱量 大卡	蛋白質 公克	脂肪 公克	飽和脂肪 公克	反式脂肪 公克	碳水化合物 公克	糖 公克	鈉 毫克
成人每天熱量	2000	60	55	18	x	320	x	2400
 成人 早餐分配	400	12	11	3.6	x	64	x	480
兒童每天熱量(10歲以上)	1600	48	44	14	x	256	x	1900
 兒童 早餐分配	320	9.6	8.8	2.8	x	51.2	x	380



馬可早餐搭配

一天的活力，來自營養均衡的健康早餐

 成人	火雞肉潛艇堡	胡蘿蔔綜合天然蔬果汁	加總
重量(公克)	245	235	480.0
熱量(大卡)	410.1	37.2	447.2

 兒童	大麥燕麥雜糧饅頭	起司抹醬	低脂牛奶	加總
重量(公克)	80	5	240	325.0
熱量(大卡)	205.6	10.3	112.6	328.5



六大類飲食建議份數

學童 (3~6年級)	熱量	全穀根莖類 (碗)	未精製 (碗)	精製 (碗)	豆魚肉蛋類 (份)	低脂乳品類 (杯)	蔬菜類 (碟)	水果類 (份)	油脂與堅果 種子類 (份)
男	2350	4	1.5	1	6	1.5	4	3	6
女	1950	3.5	1.5	2	6	1.5	4	3.5	6

青少年 (16~18歲)	熱量	全穀根莖類 (碗)	未精製 (碗)	精製 (碗)	豆魚肉蛋類 (份)	低脂乳品類 (杯)	蔬菜類 (碟)	水果類 (份)	油脂與堅果 種子類 (份)
男	2900	4.5	1.5	3	9	2	5	4	8
女	2250	3.5	1.5	2	6	1.5	4	3.5	6

成人	熱量	全穀根莖類 (碗)	未精製 (碗)	精製 (碗)	豆魚肉蛋類 (份)	低脂乳品類 (杯)	蔬菜類 (碟)	水果類 (份)	油脂與堅果 種子類 (份)
男、女	2000	3	1	2	6	1.5	4	3	6

銀髮族	熱量	全穀根莖類 (碗)	未精製 (碗)	精製 (碗)	豆魚肉蛋類 (份)	低脂乳品類 (杯)	蔬菜類 (碟)	水果類 (份)	油脂與堅果 種子類 (份)
男	1950	3	1	2	6	1.5	3	3	5
女	1600	2.5	1	1.5	4	1.5	3	2	5

●資料來源 衛生福利部國民健康署 ●可上衛福部網站依照個人不同運動量適度調整

●如果想要搜尋特定產品，請遵照下列方式進行搜尋：**Windows** 按下「Ctrl」+「F」，並鍵入商品關鍵字或名稱。

Mac 按下「command」+「F」，並鍵入商品關鍵字或名稱。

葵花子五穀雜糧 每100公克	總重	熱量 大卡	蛋白質 公克	脂肪 公克	飽和脂肪 公克	反式脂肪 公克	碳水化合物 公克	糖 公克	鈉 毫克	每條等於 幾碗五穀飯
水果多酚雜糧麵包	456	280.2	8.5	6.8	0.7	0.0	49.5	9.7	309	4.5
杏仁起士核桃雜糧麵包	185	314.8	12.4	13.4	3.6	0.2	37.1	4.2	245	2
紅莓種子雜糧土司	457	299.9	9.4	9.3	0.9	0.0	46.3	7.4	295	5
原味葵花子土司	450	276.0	9.7	7.5	0.5	0.0	45.8	5.6	345	4.5
素火腿雜糧麵包	482	280.2	12.8	11.3	3.0	0.2	34.0	4.6	496	5
起士鮭魚雜糧麵包	175	259.6	11.4	10.3	3.3	0.2	32.4	3.5	434	1.5
起士雜糧土司	462	287.6	13.0	12.1	4.3	0.2	34.0	4.2	387	4.5
培根起士雜糧麵包	492	295.5	12.5	14.1	4.3	0.2	32.0	3.9	418	5
葵花子雜糧麵包	117	276.0	9.7	7.5	0.5	0.0	45.8	5.6	345	1
蒜香羅勒雜糧麵包	439	285.8	11.7	11.5	2.8	0.2	36.4	4.5	401	4.5
優格起士雜糧堡	147	289.9	9.4	12.8	5.0	0.3	37.0	5.0	342	1.5

黑麥五穀雜糧 每100公克	總重	熱量 大卡	蛋白質 公克	脂肪 公克	飽和脂肪 公克	反式脂肪 公克	碳水化合物 公克	糖 公克	鈉 毫克	每條等於 幾碗五穀飯
朱古力奶酪雜糧麵包	430	311.1	9.7	13.5	5.4	0.0	41.4	3.9	206	5
肉脯雜糧麵包	397	257.9	11.6	6.5	0.6	0.0	42.4	5.8	238	3.5
紅豆核桃雜糧麵包	457	303.0	10.4	9.9	1.0	0.0	47.5	5.2	152	5
紅豆雜糧麵包	167	278.4	9.8	5.0	0.4	0.0	52.0	5.7	139	1.5
核桃雜糧麵包	110	334.4	11.2	16.0	1.4	0.0	42.4	4.5	168	1.5
巧克力核桃麵包	414	331.3	9.1	11.6	2.9	0.0	47.8	0.5	222	4.9
脆皮黑麥雜糧麵包	470	284.1	10.8	7.8	0.6	0.0	47.2	5.1	194	5
黑麥土司	450	276.0	10.5	7.0	0.5	0.0	47.7	5.3	198	4.5
黑麥雜糧麵包	450	276.0	10.5	7.0	0.5	0.0	47.7	5.3	198	4.5
葡萄乾核桃雜糧麵包	482	310.9	10.1	11.5	1.1	0.0	47.7	4.3	164	5.5
葡萄乾雜糧麵包	110	280.2	9.4	6.1	0.4	0.0	52.6	4.5	170	1
優格紅豆雜糧麵包	460	287.8	9.9	9.7	3.3	0.0	43.8	4.8	176	4.5
優格香橙雜糧麵包	445	287.2	8.7	10.0	3.4	0.0	43.8	12.5	189	4.5

養生蔬菜五穀雜糧 每100公克	總重	熱量 大卡	蛋白質 公克	脂肪 公克	飽和脂肪 公克	反式脂肪 公克	碳水化合物 公克	糖 公克	鈉 毫克	每條等於 幾碗五穀飯
奶酥雜糧土司	440	314.5	9.8	11.7	3.2	0.0	44.6	10.3	194	5
奶酥雜糧麵包	143	318.1	9.8	11.8	3.4	0.0	45.1	11.1	185	1.5
肉脯奶酥雜糧土司	440	301.6	10.1	10.6	2.8	0.0	43.5	10.0	215	4.5
肉脯奶酥雜糧麵包	143	305.0	10.1	10.7	3.0	0.0	44.0	10.7	206	1.5
原味蔬菜土司	450	282.0	9.2	7.5	0.4	0.0	47.9	6.7	246	4.5
起司核桃雜糧麵包	447	313.3	10.4	13.9	2.6	0.1	40.3	5.1	383	5
蔬菜雜糧麵包	117	282.0	9.2	7.5	0.4	0.0	47.9	6.7	246	1

超愛餡雜糧麵包 每100公克	總重	熱量 大卡	蛋白質 公克	脂肪 公克	飽和脂肪 公克	反式脂肪 公克	碳水化合物 公克	糖 公克	鈉 毫克	每條等於 幾碗五穀飯
Q軟葡萄土司	440	265.2	7.1	2.5	0.9	0.0	54.5	4.7	184	4
北海道紅豆麵包	200	243.0	7.2	3.3	1.7	0.1	45.7	5.3	171	1.5
巧豆豆墨西哥	300	325.7	7.1	10.7	6.3	0.0	49.8	14.4	170	3.5
芋頭紫米三角戀	280	246.4	5.7	1.5	0.5	0.0	52.0	6.9	142	2.5
紅莓寶石乳酪麵包	325	279.1	7.1	8.3	4.9	0.3	44.7	4.4	215	3
香蔥肉脯麵包	230	228.4	8.4	3.4	1.2	0.0	40.6	5.4	292	2

大麥燕麥五穀雜糧 每100公克	總重	熱量 大卡	蛋白質 公克	脂肪 公克	飽和脂肪 公克	反式脂肪 公克	碳水化合物 公克	糖 公克	鈉 毫克	每條等於 幾碗五穀飯
抹茶雜糧麵包	124	286.0	9.6	5.5	1.1	0.0	49.4	7.1	181	1.5
抹茶紅豆雜糧土司	473	279.8	9.0	4.5	0.9	0.0	50.8	5.2	160	4.5
養生地瓜雜糧麵包	167	241.9	6.6	4.2	1.0	0.0	44.4	3.4	149	1.5
大麥燕麥葡萄乾	456	279.3	8.2	4.7	0.9	0.0	52.1	3.2	174	4.5
枸杞五穀米雜糧麵包	463	257.0	8.2	4.3	0.8	0.0	46.5	2.7	213	4.0
法式巧克力雜糧麵包	220	308.6	8.9	8.9	3.6	0.0	48.2	3.3	186	2.5
黑天使巧克力雜糧麵包	173	315.9	8.9	13.3	6.6	0.0	40.3	2.7	203	2.0

雜糧饅頭 80g	總重	熱量 大卡	蛋白質 公克	脂肪 公克	飽和脂肪 公克	反式脂肪 公克	碳水化合物 公克	糖 公克	鈉 毫克	每類等於 幾碗五穀飯
芝麻雜糧饅頭	80	217.6	6.8	4.6	0.6	0.0	37.3	4.7	142	1
多穀物葡萄乾雜糧饅頭	80	212.8	6.6	3.7	0.6	0.0	38.5	10.6	192	1
大麥燕麥雜糧饅頭	80	205.6	6.3	3.4	0.6	0.0	37.4	4.6	137	0.5
三寶雜糧饅頭	80	184.8	5.4	2.7	0.5	0.0	34.6	5.0	121	0.5
養生堅果雜糧饅頭	80	246.4	8.4	8.2	1.0	0.0	34.7	9.9	175	1
桂圓五穀米雜糧饅頭	80	216.0	5.9	3.5	0.6	0.0	40.1	10.3	110	1

黃金義式雜糧麵包 每100公克	總重	熱量 大卡	蛋白質 公克	脂肪 公克	飽和脂肪 公克	反式脂肪 公克	碳水化合物 公克	糖 公克	鈉 毫克	每條等於 幾碗五穀飯
黃金脆皮雜糧麵包	450	267.6	10.2	6.3	0.9	0.0	42.7	1.9	381	4.5
玉米雜糧法式麵包	315	267.6	10.2	6.3	0.9	0.0	42.7	1.9	381	3
黃金貝果雜糧麵包	117	267.6	10.2	6.3	0.9	0.0	42.7	1.9	381	1
黃金玄米雜糧土司	422	285.1	9.5	5.2	0.8	0.0	49.8	1.5	309	4.5
黃金切達起司雜糧麵包	256	270.4	10.7	8.1	2.6	0.1	38.8	1.6	517	2.5

全麥雜糧麵包 每100公克	總重	熱量 大卡	蛋白質 公克	脂肪 公克	飽和脂肪 公克	反式脂肪 公克	碳水化合物 公克	糖 公克	鈉 毫克	每條等於 幾碗五穀飯
全麥土司	450	228.5	8.1	2.5	0.4	0.0	43.0	0.7	105	3.5
全麥葡萄乾麵包	450	241.5	7.5	2.3	0.4	0.0	48.4	0.6	98	4

無糖穀芽五穀 每100公克	總重	熱量 大卡	蛋白質 公克	脂肪 公克	飽和脂肪 公克	反式脂肪 公克	碳水化合物 公克	糖 公克	鈉 毫克	每條等於 幾碗五穀飯
原味無糖穀芽雜糧土司	450	277.4	8.9	5.7	1.1	0.0	47.7	3.2	245	4.5

貝果 一個	總重	熱量 大卡	蛋白質 公克	脂肪 公克	飽和脂肪 公克	反式脂肪 公克	碳水化合物 公克	糖 公克	鈉 毫克	每條等於 幾碗五穀飯
黃金脆皮貝果	110	294.4	11.2	6.9	1.0	0.0	47.0	2.1	419	1.5
黑麥貝果	110	303.6	11.6	7.7	0.6	0.0	52.5	5.8	218	0.8
芒果貝果	110	325.6	9.1	1.6	0.5	0.0	67.9	14.4	398	1.4
藍莓貝果	110	374.0	11.5	11.3	0.6	0.0	59.3	4.3	490	1.8

雜糧糕點 50g	總重	熱量 大卡	蛋白質 公克	脂肪 公克	飽和脂肪 公克	反式脂肪 公克	碳水化合物 公克	糖 公克	鈉 毫克
巧克力雜糧蛋糕	50	193.0	4.4	12.5	3.9	0.1	15.9	5.9	186
水果雜糧蛋糕	50	212.0	3.1	11.9	3.4	0.2	23.2	7.8	133

蛋糕捲 每100公克	總重	熱量 大卡	蛋白質 公克	脂肪 公克	飽和脂肪 公克	反式脂肪 公克	碳水化合物 公克	糖 公克	鈉 毫克
燕麥豆漿蛋糕捲	520	328.0	7.2	20.5	3.0	0.0	28.8	14.7	93
芝麻燕麥豆漿蛋糕捲	520	336.1	7.3	20.1	3.0	0.0	31.3	17.1	86
南瓜燕麥豆漿蛋糕捲	530	312.4	6.8	19.3	2.7	0.0	27.9	14.2	88
巧克力燕麥豆漿蛋糕捲	520	327.7	7.3	20.6	3.1	0.0	28.5	16.5	93
咖啡燕麥豆漿蛋糕捲	530	328.4	7.2	20.6	2.9	0.0	28.7	14.2	118

潛艇堡 一個	總重	熱量 大卡	蛋白質 公克	脂肪 公克	飽和脂肪 公克	反式脂肪 公克	碳水化合物 公克	糖 公克	鈉 毫克
Machlana潛艇堡	224	350.3	15.6	12.4	4.7	0.0	44.3	4.2	385
火腿潛艇堡	220	369.2	15.9	13.5	7.1	0.1	47.2	12.0	551
火雞肉潛艇堡	245	410.1	21.5	17.0	8.3	0.1	43.3	6.2	778
燻鮭魚潛艇堡	208	404.4	19.1	19.0	8.4	0.1	40.0	3.5	902

抹醬三明治 一個	總重	熱量 大卡	蛋白質 公克	脂肪 公克	飽和脂肪 公克	反式脂肪 公克	碳水化合物 公克	糖 公克	鈉 毫克
拿坡里抹醬三明治	138	361.8	13.4	15.7	6.2	0.2	45.0	4.5	694
草莓果醬三明治	110	302.1	8.9	8.5	2.8	0.1	47.4	5.6	273
啤酒酵母抹醬三明治	130	439.4	15.5	22.1	7.3	0.2	46.3	6.8	660
蜂蜜黑芝麻三明治	105	325.2	9.9	11.6	2.5	0.0	46.6	6.2	188

冷壓果汁 每100公克	總重	熱量 大卡	蛋白質 公克	脂肪 公克	飽和脂肪 公克	反式脂肪 公克	碳水化合物 公克	糖 公克	鈉 毫克
胡蘿蔔綜合天然蔬果汁	235	37.2	0.6	0	0	0	8.7	8.5	56
鳳梨綜合天然蔬果汁	235	41.2	0.6	0	0	0	0	9.7	14
鳳梨汁	235	48	0.6	0	0	0	11.4	11.1	0

養生飲品 每100公克	總重	熱量 大卡	蛋白質 公克	脂肪 公克	飽和脂肪 公克	反式脂肪 公克	碳水化合物 公克	糖 公克	鈉 毫克
紅薏仁銀耳露	970	28.0	0.2	0.0	0.0	0.0	6.8	0.0	93
冬瓜黑木耳露	970	33.0	0.1	0.1	0.0	0.0	7.9	0.0	4
黑木耳芽豆漿	970	39.0	1.8	0.6	0.1	0.0	6.5	0.0	4
微糖有機發芽濃豆漿	970	39.6	3.3	1.6	0.0	0.0	3.1	2.8	8
無糖有機發芽濃豆漿	970	32.1	3.3	1.6	0.0	0.0	1.1	0.0	5