

# 馬上學會 海鮮一餐吃多少



根據國民健康署《每日飲食指南》手冊  
**豆魚蛋肉類**為含豐富蛋白質的食物！

其中，豆魚蛋肉類中的**「魚」類**，包括各種魚、蝦、貝類、甲殼類、頭足類等俗稱海鮮的水產動物性食物，  
**脂肪含量普遍較禽畜類低**，是日常飲食重要的選擇之一。

## 一餐海鮮吃多少？

白色肉質魚肉脂肪含量低

紅色肉質魚肉的腹部脂肪量高



魚70公克



蝦仁約8-10隻(100公克)



花枝約4-6圈(60公克)



牡蠣約4-6顆(130公克)



蛤蜊約12-14顆



干貝約4顆

\*以一日2,000大卡規劃，上述海鮮份量，大約等於一餐所需的14克蛋白質\*

廣告

五權國中營養大補帖 日期:114.12.29-115.0112