

交通號誌食物分配表

經營營養師檢視

	綠燈	黃燈	紅燈
乳品類	鮮奶、奶粉、無糖優酪乳、無糖優格	全脂奶、調味奶、發酵奶、乳酪、奶昔、布丁冰淇淋	
豆魚蛋肉類	蒸蛋、水煮蛋、茶葉蛋、滷蛋、豆漿、豆乾等非油炸豆製品、非油炸之新鮮魚類、海產類、非油炸之新鮮瘦肉類、非油炸之新鮮去皮去油禽肉類	皮蛋、鹹蛋、炒蛋、荷包蛋、油炸豆製品、魚鬆、魚罐頭、煎、炒或炸之魚或海產類、肉鬆肉罐頭、西式火腿、熱狗、梅花肉、煎、炒或炸之瘦肉類及家禽類	鹹魚、中式火腿、臘肉香腸、培根、五花肉
全穀雜糧類	米飯、饅頭、土司湯麵、烤地瓜或馬鈴薯、水餃、稀飯、水煮玉米或菱角、低糖之紅豆湯、綠豆湯或蓮子湯	炒飯、炒麵、炒米粉、甜鹹麵包、煎蘿蔔糕、年糕、紅豆湯、綠豆湯	洋芋片、炸薯條、甜甜圈、小西點、奶油蛋糕、月餅、速食麵、爆玉米花
蔬菜類	水煮蔬菜、少油炒蔬菜、生菜	炒蔬菜、炸蔬菜、乾煸蔬菜	醃製蔬菜
水果類	新鮮水果	水果沙拉、水果罐頭、乾果、100%果汁	蜜餞、甜果汁
油脂與堅果種子類	含單元不飽和脂肪酸多者(橄欖油、芥花油、花生油) 含多元不飽和脂肪酸多者(葵花油、玉米油、黃豆油、棉籽油、紅花子油、魚油)	核果(依對象) 種子	含飽和脂肪酸多者 (肥肉、奶油、瑪琪琳、酥油、豬油、豬皮、雞鴨皮)
其他	開水、麥茶、無糖飲料、純米果	漢堡、披薩、海綿蛋糕、戚風蛋糕、米果(外層有糖衣或糖粉)	糖果、巧克力、汽水、可樂、含糖飲料



林新醫院
 臺中市南屯區惠中路三段36號
 電話：04-2258-6688#1815



烏日林新醫院
 臺中市烏日區榮和路168號
 電話：04-2338-8766#1815