簡易營養量計算表使用說明

曾美惠營養師

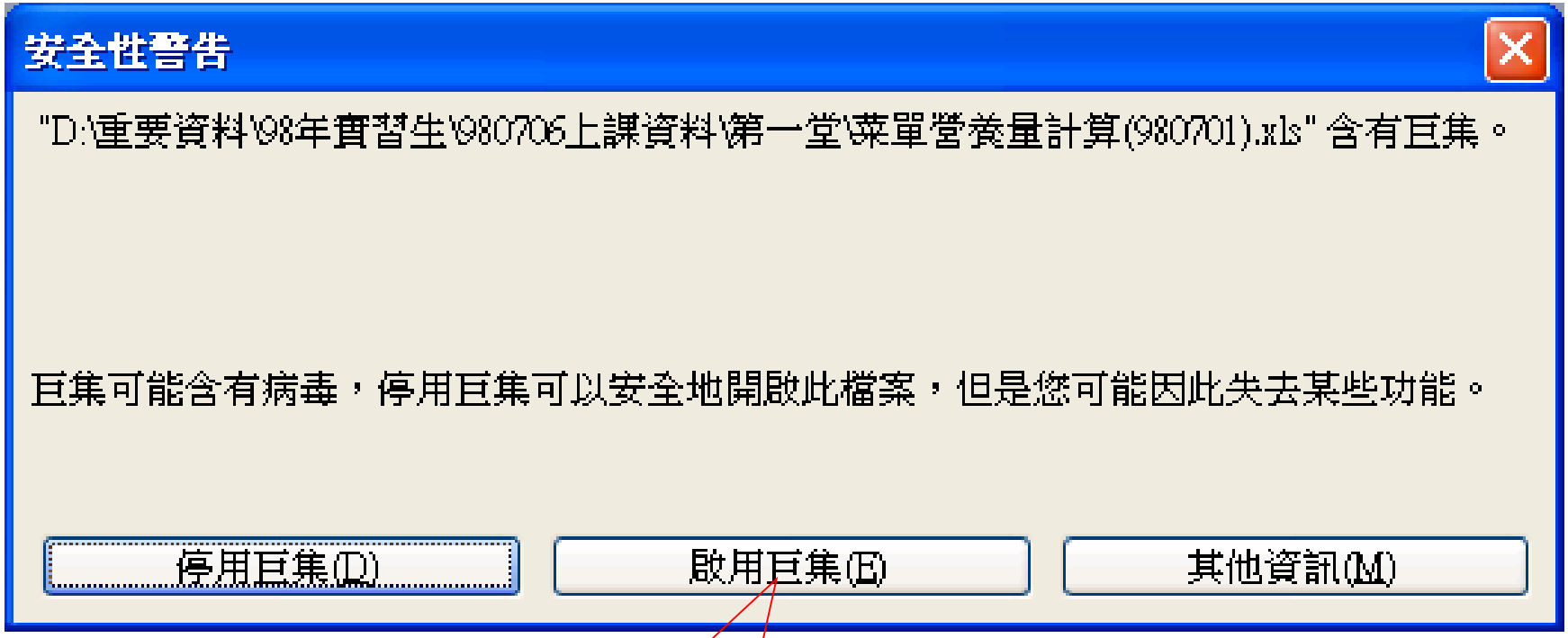
103年11月

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福利部之「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。
- 使用前請先閱讀excel之【操作說明】，若您對excel 不熟，可依此ppt檔操作。



檔案開啟後，請點選啟用巨集

Microsoft Excel - 營養量計算檔(1031117)

檔案(F) 編輯(E) 檢視(V) 插入(I) 格式(O) 工具(T) 資料(D) 視窗(W) 說明(H) Adobe PDF(B)

E2 全天營養量

歸零

『歸零』鍵將清除所有資料，但執行『歸零』前會自動儲存到【計算值備份】表。

全天營養量	熱量(kcal)	修正熱量(kcal)	水分(g)	粗蛋白(g)	粗脂肪(g)	灰分(g)	總碳水化合物(g)	粗纖維-成分值(g)	膳食纖維(g)	糖質總量(g)

註:樣品名稱有＊者，為舊版資料

餐別	菜餚名稱	食材名稱	資料庫樣品名稱	可食重量(公克)	熱量(kcal)	修正熱量(kcal)	水分(g)	粗蛋

紅框區域為資料輸入處，最多可輸入60種食材

食品營養成份資料庫 / 計算 / 與DRIs比較 / 列印(簡版) / 計算值備份

就緒 NUM

開始 營養量計算檔 Microsoft PowerPoint ... Microsoft Excel - 營... 上午 11:27

Microsoft Excel - 營養量計算檔(1031117)

檔案(F) 編輯(E) 檢視(V) 插入(I) 格式(O) 工具(T) 資料(D) 視窗(W) 說明(H) Adobe PDF(B)

H14 =IF($D14="","",ROUND($E14*(VLOOKUP($D14,食品營養成份資料庫!$D$1:$AQ$3289,4,0)/100),2))

歸零

『歸零』鍵將清除所有資料，但執行『歸零』前會自動儲存到【計算值備份】表。

全天營養量	熱量 (kcal)	修正熱量 (kcal)	水分 (g)	粗蛋白 (g)	粗脂肪 (g)	灰分 (g)	總碳水化合物(g)	粗纖維-成分值(g)	膳食纖維(g)	糖質總量(g)
	386.99	381.30	143.18	18.11	13.39	1.71	49.18		2.97	0.51

註:樣品名稱有＊者，為舊版資料

餐別	菜餚名稱	食材名稱	資料庫樣品名稱	可食重量(公克)	熱量 (kcal)	修正熱量 (kcal)	水分 (g)	粗蛋白 (g)	粗脂肪 (g)	灰分 (g)	總碳水化合物(g)	粗纖維-成分值(g)	膳食纖維(g)	糖質總量(g)
午餐	湯麵		刀削麵	80.0	211.87	210.35	26.82	6.68	0.75	0.81	44.94		0.77	
午餐			豬下肩瘦肉	5										
午餐													0.34	
午餐													0.28	0.51
午餐			冷凍花椰菜										1.58	
午餐			橄欖油											

餐別
以清單方式呈現，選擇餐別。
若空白，則計算值僅會加總
於「全天營養量」列。

食品營養成份資料庫 / 計算 / 與DRIs比較 / 列印(簡版) / 計算值備份

就緒 NUM

開始 營養量計算檔 Microsoft PowerPoint ... Microsoft Excel - 營... 上午 11:41

Microsoft Excel - 營養量計算檔(1031117)

H14 =IF($D14="","",ROUND($E14*(VLOOKUP($D14,食品營養成份資料庫!$D$1:$AQ$3289,4,0)/100),2))

歸零

『歸零』鍵將清除所有資料，但執行『歸零』前會自動儲存到【計算值備份】表。

全天營養量	熱量(kcal)	修正熱量(kcal)	水分(g)	粗蛋白(g)	粗脂肪(g)	灰分(g)	總碳水化合物(g)	粗纖維-成分值(g)	膳食纖維(g)	糖質總量(g)
	386.99	381.30	143.18	18.11	13.39	1.71	49.18		2.97	0.51

註:樣品名稱有＊者，為舊版資料

餐別	菜餚名稱	食材名稱	資料庫樣品名稱	可食重量(公克)	熱量(kcal)	修正熱量(kcal)	水分(g)	粗蛋白(g)	粗脂肪(g)	灰分(g)	總碳水化合物(g)	粗纖維-成分值(g)	膳食纖維(g)	糖質總量(g)
午餐	湯麵		刀削麵	80.0	211.87	210.35	26.82	6.68	0.75	0.81	44.94		0.77	
午餐			豬下肩瘦肉	50.0	65.60	65.60	37.44	10.03	2.52	0.55				
午餐			綠豆芽	25.0							1.17		0.34	
午餐			胡蘿蔔平均值	10.0							0.82		0.28	0.51
午餐			冷凍花椰菜	50.0							2.25		1.58	
午餐														

輸入菜餚&食材名稱，此二欄不影響計算，非必填欄位。

食品營養成份資料庫 / 計算 / 與DRIs比較 / 列印(簡版) / 計算值備份

就緒 NUM

開始 營養量計算檔 Microsoft PowerPoint ... Microsoft Excel - 營... 上午 11:41

Microsoft Excel - 營養量計算檔(1031117)

檔案(F) 編輯(E) 檢視(V) 插入(I) 格式(O) 工具(T) 資料(D) 視窗(W) 說明(H) Adobe PDF(B)

H14 =IF($D14="","",ROUND($E14*(VLOOKUP($D14,食品營養成份資料庫!$D$1:$AQ$3289,4,0)/100),2))

歸零

『歸零』鍵將清除所有資料，但執行『歸零』前會自動儲存到【計算值備份】表。

全天營養量	熱量(kcal)	修正熱量(kcal)	水分(g)	粗蛋白(g)	粗脂肪(g)	灰分(g)	總碳水化合物(g)	粗纖維-成分值(g)	膳食纖維(g)	糖質總量(g)
	386.99	381.30	143.18	18.11	13.39	1.71	49.18		2.97	0.51

註:樣品名稱有 * 者，為舊版資料

餐別	菜餚名稱	食材名稱	資料庫樣品名稱	可食重量(公克)	熱量(kcal)	修正熱量(kcal)	水分(g)	粗蛋白(g)	粗脂肪(g)	灰分(g)	總碳水化合物(g)	粗纖維-成分值(g)	膳食纖維(g)	糖質總量(g)
午餐	湯麵		刀削麵	80.0	211.87	210.35	26.82	6.68	0.75	0.81	44.94		0.77	
午餐			豬下肩瘦肉	50.0	65.60	65.60	37.44	10.03	2.52	0.55				
午餐			綠豆芽	25.0	6.88								0.34	
午餐			胡蘿蔔平均值	10.0	3.65								0.28	0.51
午餐			冷凍花椰菜	50.0	10.63								1.58	
午餐			橄欖油	10.0	[illegible]									

由「食品營養成分資料庫」選擇食材，複製於此欄。

食品營養成份資料庫 / 計算 / 資料庫比較 / 列印(簡版) / 計算值備份

就緒 NUM

開始 營養量計算檔 Microsoft PowerPoint ... Microsoft Excel - 營... 上午 11:41

Microsoft Excel - 營養量計算檔(1031117)

檔案(F) 編輯(E) 檢視(V) 插入(I) 格式(O) 工具(T) 資料(D) 視窗(W) 說明(H) Adobe PDF(B)

D2398 橄欖油

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
1	代碼	分類	編碼	樣品名稱	自訂常用品項，請打☆	熱量-成分值(kcal)	水分-成分值(g)	粗蛋白-成分值(g)	粗脂肪-成分值(g)	灰分-成分值(g)	總碳水化合物-成分值(g)	粗纖維-成分值(g)	膳食纖維-成分值(g)	糖質總量-成分值(g)	鈉-成分值(mg)	鉀-成分值(mg)
2	A	穀物類		刀削麵	☆	264.83	33.52	8.35	0.94	1.01	56.18		0.96		225.69	72.8
3	A	穀物類	A017600	刀削麵 *		272.00	33.50	8.40	0.90	1.00	56.20	1.40	1.00		226.00	73.0
4	A	穀物類		大麥	☆	367.18	11.60	9.30	3.00	1.90	74.20		15.30		37.00	376.0
5	A	穀物類		大麥片	☆	364.62	12.09	8.64	1.79	0.82	76.67		6.00		7.19	245.9
6	A	穀物類	A002200	大麥片 *												248.0
7	A	穀物類	A002600	大麥片 *												244.0
8	A	穀物類		小米	☆											201.9
9	A	穀物類	A003200	小米 *		372.00	12.60	11.50	4.60	1.20	70.10	0.70	2.60		2.00	199.0
10	A	穀物類	A003600	小米 *		368.00	11.90	11.10	2.70	1.00	73.30	0.70	1.80		0.00	205.0
11	A	穀物類		小麥	☆	361.64	12.63	14.12	2.57	1.52	69.17		11.27		1.37	364.3
12	A	穀物類	A005200	小麥 *		361.00	13.00	14.30	2.80	1.50	68.40	2.50	11.30		2.00	335.0
13	A	穀物類	A005600	小麥 *		362.00	12.30	13.90	2.30	1.50	69.90	2.20	11.20		1.00	394.0
14	A	穀物類		小麥胚芽	☆	417.00	4.23	31.36	11.59	4.91	47.92		9.98		3.12	986.1
15	A	穀物類	A006400	小麥胚芽 *		414.00	4.80	29.80	11.10	4.70	49.60	2.50	8.90		4.00	845.0

自『食品營養成份資料庫』找到食材，
複製到『計算』表之「樣品名稱」欄

食品營養成份資料庫 / 計算 / 與DRIs比較 / 列印(簡版) / 計算值備份

就緒 NUM

開始 營養量計算檔 Microsoft PowerPoint ... Microsoft Excel - 營... 上午 11:44

Microsoft Excel - 營養量計算檔(1031117)

H14 =IF($D14="","",ROUND($E14*(VLOOKUP($D14,食品營養成份資料庫!$D$1:$AQ$3289,4,0)/100),2))

歸零

『歸零』鍵將清除所有資料，但執行『歸零』前會自動儲存到【計算值備份】表。

全天營養量	熱量 (kcal)	修正熱量 (kcal)	水分 (g)	粗蛋白 (g)	粗脂肪 (g)	灰分 (g)	總碳水化合物(g)	粗纖維-成分值(g)	膳食纖維(g)	糖質總量(g)
	386.99	381.30	143.18	18.11	13.39	1.71	49.18		2.97	0.51

註:樣品名稱有 * 者，為舊版資料

餐別	菜餚名稱	食材名稱	資料庫樣品名稱	可食重量(公克)	熱量 (kcal)	修正熱量 (kcal)	水分 (g)	粗蛋白 (g)	粗脂肪 (g)	灰分 (g)	總碳水化合物(g)	粗纖維-成分值(g)	膳食纖維(g)	糖質總量(g)
午餐	湯麵		刀削麵	80.0	211.87	210.35	26.82	6.68	0.75	0.81	44.94		0.77	
午餐			豬下肩瘦肉	50.0	65.60	65.60	37.44	10.03	2.52	0.55				
午餐			綠豆芽	25.0	6.88	6.24							0.34	
午餐			胡蘿蔔平均值	10.0	3.65	3.12							0.28	0.51
午餐			冷凍花椰菜	50.0	10.63	7.63							1.58	
午餐			橄欖油	10.0	88.36	88.36								

輸入食材使用量。
請注意：必須是扣除廢棄之可食量。

食品營養成份資料庫 / 計算 / 與DRIs比較 / 列印(簡版) / 計算值備份

就緒 NUM

開始 營養量計算檔 Microsoft PowerPoint ... Microsoft Excel - 營... 上午 11:41

Microsoft Excel - 營養量計算檔(1031117)

檔案(F) 編輯(E) 檢視(V) 插入(I) 格式(O) 工具(T) 資料(D) 視窗(W) 說明(H) Adobe PDF(B)

H14 =IF($D14="","",ROUND($E14*(VLOOKUP($D14,食品營養成份資料庫!$D$1:$AQ$3289,4,0)/100),2))

歸零

『歸零』鍵將清除所有資料，但執行『歸零』前會自動儲存到【計算值備份】表。

全天營養量	熱量(kcal)	修正熱量(kcal)	水分(g)	粗蛋白(g)	粗脂肪(g)	灰分(g)	總碳水化合物(g)	粗纖維-成分值(g)	膳食纖維(g)	糖質總量(g)
	386.99	381.30	143.18	18.11	13.39	1.71	49.18		2.97	0.51

註:樣品名稱有 * 者，為舊版資料

餐別	菜餚名稱	食材名稱	資料庫樣品名稱	可食重量(公克)	熱量(kcal)	修正熱量(kcal)	水分(g)	粗蛋白(g)	粗脂肪(g)	灰分(g)	總碳水化合物(g)	粗纖維-成分值(g)	膳食纖維(g)	糖質總量(g)
午餐	湯麵		刀削麵	80.0	211.87	210.35	26.82	6.68		0.81	44.94		0.77	
午餐			豬下肩瘦肉	50.0	65.60	65.60	37.44	10.03		0.55				
午餐			綠豆芽	25.0	6.88	6.24	23.04	0.63		0.08	1.17		0.34	
午餐			胡蘿蔔平均值	10.0	3.65	3.12	8.97	0.13		0.07	0.82		0.28	0.51
午餐			冷凍花椰菜	50.0	10.63	7.63	46.90	0.64		0.20	2.25		1.58	
午餐			橄欖油	10.0	88.36	88.36	0.01							

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』(如次頁)

食品營養成份資料庫 / 計算 / 與DRIs比較 / 列印(簡版) / 計算值備份

就緒 NUM

開始 營養量計算檔 Microsoft PowerPoint ... Microsoft Excel - 營... 上午 11:48

Microsoft Excel - 營養量計算檔(1031117)

說明：因顧及使用者服務對象各異，請於黃色網底區域自行輸入DRIs 參考值，低於DRIs以藍底紅字 呈現。

51歲~適度活動	熱量 (kcal)	修正熱量 (kcal)	粗蛋白 (g)	粗脂肪 (g)	總碳水化合物(g)	膳食纖維 (g)	糖質總量 (g)	水分 (g)	鈉 (mg)	鉀 (mg)	鈣 (mg)	鐵 (mg)	磷 (mg)	鎂 (mg)	鋅 (mg)	維生素B1(mg)	維生素B2(mg)	菸鹼 (mg)
DRIs值						20					1000	360	800	10	15	1.1	1.3	1
早餐營養量																		
午餐營養量	386.99	381.30	18.11	13.39	49.18	2.97	0.51	143.18	236.87	352.55	36.45	35.14	313.84	1.44	2.22	0.55	0.16	2
晚餐營養量																		
早點																		
午點																		
晚點																		
全天營養量	386.99	381.30	18.11	13.39	49.18	2.97	0.51	143.18	236.87	352.55	36.45	35.14	313.84	1.44	2.22	0.55	0.16	2

1.DRIs 請自行輸入。
2.「全天營養量」會與「DRIs」比較，
若計算得到的數字低於DRIs，則該儲存格變為藍底紅字。

以下為將三大營養素依【每公克蛋白質熱量為 4大卡，脂肪為9大卡，碳水化合物為4大卡】估算之熱量及三大營養素佔比

全日熱量 (kcal)	膳食纖維以2 Kcal/g 計算之總熱量	粗蛋白 (g)	粗脂肪 (g)	總碳水化合物(g)	膳食纖維 (g)

食品營養成份資料庫 / 計算 / 與DRIs比較 / 列印(簡版) / 計算值備份

就緒 NUM

Microsoft Excel - 營養量計算檔(1031117)

7	晚餐營養量																	
8	早點																	
9	午點																	
10	晚點																	
11	全天營養量	386.99	381.30	18.11	13.39	49.18	2.97	0.51	143.18	236.87	352.55	36.45	35.14	313.84	1.44	2.22	0.55	0.16

以下爲將三大營養素依【每公克蛋白質熱量爲 4大卡，脂肪爲9大卡，碳水化合物爲4大卡】估算之熱量及三大營養素佔比

全日熱量 (kcal)	膳食纖維以2 Kcal/g 計算之總熱量	粗蛋白 (g)	粗脂肪 (g)	總碳水化合物(g)	膳食纖維 (g)
389.67	383.73	18.11	13.39	49.18	2.97
三大營養素佔全日熱量%		18.6%	30.9%	50.5%	

因資料庫之熱量乃依「熱量係數表」計算(詳見：食品營養成分表使用說明.PDF)，故而三大營養素之熱量比總和不等於100%，為顧及營養師們之使用習慣，另計算如左表。請各位自行斟酌採用。

食品營養成份資料庫 / 計算 \ 與DRIs比較 / 列印(簡版) / 計算值備份 /

就緒 NUM

開始 營養量計算檔 Microsoft PowerPoint ... Microsoft Excel - 營... 上午 11:51

Microsoft Excel - 營養量計算檔(1031117)

檔案(F) 編輯(E) 檢視(V) 插入(I) 格式(O) 工具(T) 資料(D) 視窗(W) 說明(H) Adobe PDF(B)

H14 =IF($D14="","",ROUND($E14*(VLOOKUP($D14,食品營養成份資料庫!$D$1:$AQ$3289,4,0)/100),2))

歸零

『歸零』鍵將清除所有資料，但執行『歸零』前會自動儲存到【計算值備份】表。

全天營養量	熱量 (kcal)	修正熱量 (kcal)	水分 (g)	粗蛋白 (g)	粗脂肪 (g)	灰分 (g)	總碳水化合物(g)	粗纖維-成分值(g)	膳食纖維(g)	糖質總量(g)
	386.99	381.30	143.18	18.11	13.39	1.71	49.18		2.97	0.51

註:樣品名稱

重新計算其他菜單時，點選『歸零』，可清除全部資料，為避免誤觸，已得之數據會先複製到【計算值備份】

餐別	菜餚名稱	食材名稱													
午餐	湯麵									0.81	44.94		0.77		
午餐										0.55					
午餐			綠豆芽	25.0	6.88	6.24	23.04	0.63	0.08	0.08	1.17		0.34		
午餐			胡蘿蔔平均值	10.0	3.65	3.12	8.97	0.13	0.01	0.07	0.82		0.28	0.51	
午餐			冷凍花椰菜	50.0	10.63	7.63	46.90	0.64	0.03	0.20	2.25		1.58		
午餐			橄欖油	10.0	88.36	88.36	0.01		10.00						

食品營養成份資料庫 計算 與DRIs比較 列印(簡版) 計算值備份

就緒 NUM

開始 營養量計算檔 Microsoft PowerPoint ... Microsoft Excel - 營... 下午 12:00

Microsoft Excel - 營養量計算檔(1031117)

檔案(F) 編輯(E) 檢視(V) 插入(I) 格式(O) 工具(T) 資料(D) 視窗(W) 說明(H) Adobe PDF(B)

輸入需要解答的問題

新細明體 12 100%

C2

歸零

『歸零』鍵將清除所有資料，但執行『歸零』前會自動儲存到【計算值備份】表。

全天營養量	熱量(kcal)	修正熱量(kcal)	水分(g)	粗蛋白(g)	粗脂肪(g)	灰分(g)	總碳水化合物(g)	粗纖維-成分值(g)	膳食纖維(g)	糖質總量(g)

註:樣品名

餐別	菜餚名稱	食材名稱														

『歸零』後，全部資料清除

食品營養成份資料庫 / 計算 / 與DRIs比較 / 列印(簡版) / 計算值備份

就緒 NUM

開始 營養量計算檔 Microsoft PowerPoint ... Microsoft Excel - 營... 下午 12:03

Microsoft Excel - 營養量計算檔(1031117)

檔案(F) 編輯(E) 檢視(V) 插入(I) 格式(O) 工具(T) 資料(D) 視窗(W) 說明(H) Adobe PDF(B)

輸入需要解答的問題

新細明體 12 100%

F14

爲避免誤觸『歸零』鍵而使計算數據被清除，此表爲執行『歸零』動作前之資料。

全天營養量	熱量 (kcal)	修正熱量 (kcal)	水分 (g)	粗蛋白 (g)	粗脂肪 (g)	灰分 (g)	總碳水化合物(g)	粗纖維-成分值(g)	膳食纖維(g)	糖質總量(g)
	386.99	381.30	143.18	18.11	13.39	1.71	49.18		2.97	0.51

註:樣品名稱有＊者，爲舊版資料

餐別	菜餚名稱	食材名稱	資料庫樣品名稱	可食重量(公克)	熱量 (kcal)	修正熱量 (kcal)	水分 (g)	粗蛋白 (g)	粗脂肪 (g)	灰分 (g)	總碳水化合物(g)	粗纖維-成分值(g)	膳食纖維(g)	糖質總量(g)
午餐	湯麵		刀削麵	80.0	211.87	210.35	26.82	6.68	0.75	0.81	44.94		0.77	
午餐			豬下肩瘦肉	50.0	65.60	65.60	37.44	10.03	2.52	0.55				
午餐			綠豆芽	25.0	6.88	6.24	23.04	0.63	0.08	0.08	1.17		0.34	
午餐			胡蘿蔔平均值	10.0	3.65	3.12	8.97	0.13	0.01	0.07	0.82		0.28	0.51
午餐			冷凍花椰菜	50.0	10.63	7.63	46.90	0.64	0.03	0.20	2.25		1.58	
午餐			橄欖油	10.0	88.36	88.36	0.01		10.00					

『歸零』後，已複製到【計算值備份】

食品營養成份資料庫 / 計算 / 與DRIs比較 / 列印(簡版) / 計算值備份

就緒 NUM

開始 營養量計算檔 Microsoft PowerPoint ... Microsoft Excel - 營... 下午 12:05

Microsoft Excel - 營養量計算檔(1031117)

檔案(F) 編輯(E) 檢視(V) 插入(I) 格式(O) 工具(T) 資料(D) 視窗(W) 說明(H) Adobe PDF(B)

輸入需要解答的問題

新細明體 12 100%

C2

歸零

『歸零』鍵將清除所有資料，但執行『歸零』前會自動儲存到【計算值備份】表。

全天營養量	熱量(kcal)	修正熱量(kcal)	水分(g)	粗蛋白(g)	粗脂肪(g)	灰分(g)	總碳水化合物(g)	粗纖維-成分值(g)	膳食纖維(g)	糖質總量(g)

註:樣品名

『歸零』後，全部清料清除

餐別	菜餚名稱	食材名稱														

食品營養成份資料庫 / 計算 / 與DRIs比較 / 列印(簡版) / 計算值備份

就緒 NUM

開始 營養量計算檔 Microsoft PowerPoint ... Microsoft Excel - 營... 下午 12:03

報表列印

- 【計算值】:此工作表預設紙張為A3
- 【列印(簡版)】:此工作表預設紙張為A4，若食材種類不多，列印時，請選擇列印第一頁即可，以免浪費紙張。