

食物紅綠燈

	綠燈食物	黃燈食物	紅燈食物
定義	含有人體必需的營養素，可促進身體健康，是每天必須選擇的食物。	含有人體必需的營養素，但糖、油脂及鹽分含量過高，是必需限量的食物。	主要提供熱量、糖、油脂及鹽分，其他必需營養素含量很少，是可偶爾選擇的食物。
五穀根莖類	米飯、饅頭、吐司、湯麵、烤地瓜、馬鈴薯、水煮玉米、菱角、低糖紅豆湯、綠豆湯、蘿蔔糕、小餐包。 	炒飯、炒麵、炒米粉、蘇打餅、雞蛋糕、甜鹹麵包、年糕、紅豆湯、綠豆湯、煎蘿蔔糕。	炸薯條、甜甜圈、小西點、月餅、速食麵、爆米花、油條、夾心餅乾。 
蔬菜類	各種新鮮蔬菜、水煮蔬菜、少油的蔬菜。 	炒青菜、乾扁蔬菜。	醃製蔬菜、炸蔬菜。
水果類	各種新鮮水果、果汁。 	水果沙拉、罐頭。	蜜餞、甜果汁。
肉魚豆蛋類	魚肉、瘦肉、去皮雞鴨肉、水煮蛋、茶葉蛋、蛋白、各式海產、豆腐、豆漿。 	荷包蛋、皮蛋、貢丸、魚鬆、肉鬆、雞翅膀、牛肉乾、魷魚絲、豬腎、甜豆花。	培根、香腸、火腿、臘肉、五花肉、肉醬、鹽酥雞、魚肚。
奶類	脫脂奶、低脂奶、低脂乳酪、酸酪乳。 	全脂奶、調味奶、布丁、霜淇淋。	冰淇淋、養樂多、奶昔。 
油脂類	橄欖油、花生油、葵花油、玉米油、魚油。	核果、堅果類。	豬油、牛油、奶油、豬皮、雞皮。
飲料	白開水、少糖的麥茶、無糖飲料。 	100%果汁。	汽水、可樂、含糖飲料。 
其他	少糖的果凍、仙草、愛玉、蒟蒻、純米果、蔥、薑、蒜。 	漢堡、披薩、米果、海綿蛋糕。	洋芋片、奶油蛋糕、糖果、巧克力、果醬。 