



台灣大學



財團法人

台灣地理資訊中心



營養九九網站操作說明- 外食專區

2011.12.25rebyniki

外食專區

營養九九資訊網 Taiwan Nutrition Information

網站瀏覽人次 5004 人

使用說明 網站導覽 會員登入

- 食材查詢
- 食譜查詢
- 外食專區
 - 產品營養資訊
 - 健康外食
- 營養標準
- 我的食譜
- 飲食管理
- 功能簡介
- 關於我們
- 相關連結

外食專區

- 產品營養資訊
- 健康外食

會員登入 MEMBER LOGIN

您尚未登入! 登入

還不是會員? 加入會員->

算 BMI

計算 腰臀比

建立 我的食譜

建立 飲食紀錄

我的 營養標準

2009/10/29 太過積極降低血壓 對糖尿病患不見得好

今天發表的研究報告指出，試圖積極降低血壓和膽固醇的糖尿病患者，不但沒有降低心臟病的風險，還可能遭受負面效應。

2009/10/13 衛署澄清 鯨仍不可食

2009/09/09 天冷使用熱水器類傳中毒 檢驗局提醒注意

2009/09/09 「控制飲食」對減肥的人很重要

2009/09/09 多吃含膠質食物滋潤皮膚 預防發作

NEW 健康外食

輕厚餅皮個人比薩_燒雞
絲蘑菇_必勝客

MORE

MORE

行政總機 資訊安全政策 隱私權保護政策 與我們聯繫 建議使用IE 8.0以上版本，螢幕解析為 1024 X 768

產品營養資訊

查詢產品詳細營養資訊



3

1. 輸入產品名稱 或 店名
2. 點選「查詢」
3. 找到想查詢的產品，點選產品名稱或圖片

產品營養查詢

針對指定的外食食譜名稱，可以列出所用食材名稱、類別與用量等資料，以供參考。

使用步驟 STEP BY STEP INSTRUCTION

輸入食譜 → 選擇食譜 → 瀏覽食譜食材及份量結果 → 加入食譜收藏盒

請輸入食譜關鍵字:

鍋比盆大

1

查詢

您可以輸入食譜名稱的關鍵字或詞



查詢食譜列表:

FOOD
PICTURE

食譜名稱: 養生素鍋套餐_鍋比盆大

營養標示



食譜名稱: 養生素鍋套餐_鍋比盆大

營養標示

3

產品營養資訊

查詢產品詳細營養資訊



4

- 4.調整想要查詢的產品數量：
例如：1人份、250公克...
- 5.點選「重新計算」

食譜食材用量查詢結果：目前重量： 人份

其請其材類別及份量



食譜名稱: 養生素燉香雞_鍋
比量大
營養標示

食譜名稱	烹調方式	是否油炸	食譜重量
養生素燉香雞_鍋 比量大	炒	否	920g

食譜食材類別及份量

食材大類	食材名稱	重量(g)	份量
五穀根莖類	五穀根莖類	227.2	2.3份
豆魚肉蛋類	豆魚肉蛋類	76.3	0.7份
蔬菜類	蔬菜類	180.6	1.8份
水果類	水果類	38.9	0.4份
堅果種子類	堅果種子類	38.9	0.4份
總計		561.2	

※ 數值 < 0.1 者標記為"0"

4

產品營養資訊

查詢產品詳細營養資訊



5

7.點選頁籤「食譜食材類別及份量」，可以看到該產品各類食物份數資訊

8.點選頁籤「食譜食材營養資訊」，可以看到該產品各營養素含量資訊

食譜食材用量查詢結果: 目前份量: 1 人份 7 重新計算

食譜食材類別及份量 7 食譜食材營養素資訊



食譜名稱: 養生素鍋香卷_鍋比-台大
烹調方式: 炒
是否油炸: 否
食譜重量: 920g

食材大類	食材名稱	重量(g)	份量
五穀根莖類	五穀根莖類	227.2	2.3份
	五穀根莖類	227.2	2.3份
豆魚肉蛋類	豆魚肉蛋類	76.3	0.7份
	豆魚肉蛋類	76.3	0.7份
蔬菜類	蔬菜類	180.6	1.8份
	蔬菜類	180.6	1.8份
水果類	水果類	38.9	0.4份
	水果類	38.9	0.4份
堅果種子類	堅果種子類	38.9	0.4份
	堅果種子類	38.9	0.4份
總計		561.2	

※數值<0.1者標記為"0"

回查詢結果列表

食譜食材用量查詢結果: 目前份量: 1 人份 8 重新計算

食譜食材類別及份量 食譜食材營養素資訊 8



食譜名稱: 養生素鍋香卷_鍋比-台大
營養標示

能量營養素	含量
總量_千焦耳	0kJ
總量_大卡	256kcal



餅圖顯示:

- 碳水化合物: 35.2g
- 蛋白質: 16.7g
- 脂肪: 5.2g

營養素單位說明

產品營養資訊

-查詢營養標示



6

1. 輸入產品名稱 或 店名
2. 點選「查詢」
3. 找到想查詢的產品，點選「營養標示」標籤

產品營養查詢

針對指定的外食食譜名稱，可以列出所用食材名稱、類別與用量等資料，以供參考。

使用步驟 STEP BY STEP INSTRUCTION

輸入食譜 → 選擇食譜 → 瀏覽食譜食材及份量結果 → 加入食譜收藏盒

請輸入食譜關鍵字: 鍋比盆大

1

查詢

您可以輸入食譜名稱的關鍵字或詞



查詢食譜列表:

FOOD
PICTURE

食譜名稱: 養生素鍋套餐_鍋比盆大

營養標示



食譜名稱: 養生素鍋套餐_鍋比盆大

營養標示

3

產品營養資訊

查詢營養標示



7

- 4.可點選「每日營養素攝取量之基準值」，查詢「每份提供每日營養素攝取量基準值之百分比」之基準值
- 5.可點選「列印」，列印輸出產品營養標示

營養標示			營養標示			
每100公克 (或每100毫升)			每1份量619.5公克(或毫升) 相當於1「人份」			
熱量	36	大卡	每1份量			
蛋白質	2.4	公克	熱量	223	大卡	11 %
脂肪	0.6	公克	蛋白質	15	公克	25 %
飽和脂肪	0	公克	脂肪	4	公克	7 %
反式脂肪	0	公克	飽和脂肪	0	公克	暫無資料 %
碳水化合物	5	公克	反式脂肪	0	公克	暫無資料 %
鈉	5.3	毫克	碳水化合物	31.2	公克	10 %
			鈉	33	毫克	1 %

每日營養素攝取量之基準值

[列印]

4

營養標示			營養標示				每日營養素攝取量之基準值	
每100公克 (或每100毫升)			每1份量619.5公克(或毫升) 相當於1「人份」				項目	基準值
熱量	36	大卡	每1份量				*熱量	2000大卡
蛋白質	2.4	公克	熱量	223	大卡	11 %	*蛋白質	60公克
脂肪	0.6	公克	蛋白質	15	公克	25 %	*脂肪	55公克
飽和脂肪	0	公克	脂肪	4	公克	7 %	*碳水化合物	320公克
反式脂肪	0	公克	飽和脂肪	0	公克	暫無資料 %	*鈉	2400毫克
碳水化合物	5	公克	反式脂肪	0	公克	暫無資料 %	飽和脂肪酸	18公克
鈉	5.3	毫克	碳水化合物	31.2	公克	10 %	膽固醇	300毫克
			鈉	33	毫克	1 %	膳食纖維	20公克
							維生素A	600微克
							維生素B1	1.4毫克
							維生素B2	1.6毫克
							維生素C	60毫克
							維生素E	12毫克
							鈣	800毫克

每日營養素攝取量之基準值

[列印]

5

註1：「每份提供每日營養素攝取量基準值之百分比」代表吃下去的營養素佔建議攝取量的比例，可以幫助消費者了解營養的攝取是否過量或不足，也可用來比較兩個產品的營養優劣。

註2：確切的營養素建議攝取量因性別、年齡、活動量而異，此百分比僅提供參考之用，最適合適度活動量的成年女性或稍低活動量的成年男性作為參考。

健康外食

8



本平台特別列出由營養師推薦，符合營養原則之「健康外食」，業者們也非常努力，與營養師配合，積極研發營養健康又美味的餐點，以服務消費者。

營養九九資訊網 Taiwan Nutrition Information

網站瀏覽人次 5004 人
使用說明 網站導覽 會員登入

食料查詢
食譜查詢
外食專區
· 產品營養資訊
· 健康外食

營養標準
我的食譜
飲食管理
功能簡介
關於我們
相關連結

焦點營養 NUTRITION FOCUS

關於 Nutrition Analysis
Nutrition Analysis 是一個專業的營養分析網站，台灣大學農化系營養科學組研究提供，旨在提供一般人或專業人士可以很容易的了解我們一般日常生活所攝取的營養成分，幫助我們了解獲得的營養概念或進一步研究。我們歡迎各界使用並提供意見，希望未來可以建立華文最大的營養資料庫，成為各界研究的基礎。

會員登入 MEMBER LOGIN
您好，您尚未登入！ 登入
還不是會員？ 加入會員 ->

計算 BMI
計算 腰臀比
建立 我的食譜
建立 飲食紀錄
我的 營養標準

訊息發佈 ANNOUNCEMENT

2009/10/29 太過積極降低血壓 對糖尿病患不見得好
今天發表的研究報告指出，試圖積極降低血壓和膽固醇的糖尿病患者，不但沒有降低心臟病的風險，還可能遭受負面效應。

2009/10/13 衛署澄清 鯨油不可食
2009/09/09 天冷使用熱水器頻傳中毒 檢驗局提醒注意
2009/09/09 「控制飲食」對減肥的人很重要
2009/09/09 多吃含膠質食物滋潤皮膚 預防發作

NEW
輕薄餅皮個人比薩_燒雞
絲蘑菇_必勝客
健康外食
MORE

MORE

隱私權政策 隱私權保護政策 與我們聯繫 建議使用 IE 8.0 以上版本，螢幕解析為 1024 X 768

健康外食



9

1.點選首頁左下方輪播之產品圖片或產品名稱，即可瀏覽產品營養資訊

營養九九資訊網 Taiwan Nutrition Information

5004 人

使用說明 網站導覽 會員登入

食材查詢
食譜查詢
外食專區
產品營養資訊
健康外食
營養標準
我的食譜
飲食管理
功能簡介
關於我們
相關連結

焦點營養 NUTRITION FOCUS

關於 Nutrition Analysis
營養科學組研究
的了解我們一般
概念或進
可以建立華

公告發佈 ANNOUNCEMENT

2009/10/29 太過積極降低血壓 對糖尿病患不見得好
研究報告指出，試圖積極降低血壓和膽固醇的糖尿病患者，不但沒有降低心臟病的
能遭受負面效應。

2009/10/13 衛署澄清 鯨仍不可食

2009/09/09 天冷使用熱水器頻傳中毒 檢驗局提醒注意

2009/09/09 「控制飲食」對減肥的人很重要

2009/09/09 多吃含膠質食物滋潤皮膚 預防發作

食譜食材用量查詢結果: 目前重量: 1 人份

食譜名稱	烹調方式	烹石條件	食譜重量
養生金剛素什_網社 金犬	炒	香	920g

食譜食材類別及份量

食料名稱	食料名稱
五點根菜類	五點根菜類
豆魚肉蛋類	豆魚肉蛋類
蔬菜類	蔬菜類
水果類	水果類
瓜果種子類	瓜果種子類
雜糧	雜糧

食譜食材營養素資訊

能量值	蛋白質	碳水化合物	非必需氨基酸
66.84 kcal	48.47 kcal	140.63 kcal	25.66 kcal

餅圖顯示營養成分:

- 碳水化合物 38.2g
- 蛋白質 16.7g
- 脂肪 5.2g

我的營養標準

健康外食



10

2. 或者可以點選「more」瀏覽所有健康外食列表

營養九九資訊網 Taiwan Nutrition Information

網站瀏覽人次 5004 人
使用說明 網站導覽 會員登入

食材查詢
食譜查詢
外食專區
產品營養資訊
健康外食
營養標準
我的食譜
飲食管理
功能簡介
關於我們
相關連結

焦點營養 NUTRITION FOCUS

健康外食

健康外食列表:

	食譜名稱: 鬆厚餅皮個人比薩_夏威夷_必勝客 營養標示		食譜名稱: 鬆厚餅皮個人比薩_六小福_必勝客 營養標示
	食譜名稱: 鬆厚餅皮個人比薩_鄉村青蔬_必勝客 營養標示		食譜名稱: 鬆厚餅皮個人比薩_韓式泡菜燒肉_必勝客 營養標示
	食譜名稱: 鬆厚餅皮個人比薩_燻雞絲蘑菇_必勝客 營養標示		食譜名稱: 鬆厚餅皮個人比薩_海鮮_必勝客 營養標示

共6筆資料 | 第一頁 | ◀ 上一頁 | 1 | 下一頁 ▶ 最後頁 | 共1頁

MORE 我的營養標準

NEW 健康外食

鬆厚餅皮個人比薩_燻雞絲蘑菇_必勝客

2