

# 低渣食物選擇表

102.06.28 制定  
109.11.06 日四修

食物種類	可食	忌食
奶類及其製品	無	各式奶類及其製品
全穀雜糧類	所有精製五穀類及其製品，如米飯、麵條、土司等	全穀類及其製品如：米糠、糙米、麥麩、燕麥、玉米、全麥麵包、黑麵包、麩皮麵包等。根莖類食品，如：甘薯、芋頭等
肉、魚類	去皮去筋的肉、魚	未去皮、筋之肉魚類及油炸、油煎的肉、魚類，雞肫、鴨肫、牛筋等
黃豆類及其製品	加工精製的豆製品，如：豆漿、豆花、豆腐、豆干等	油炸過的豆製品及未加工的豆類，如：黃豆。
蛋類	除油炸、煎外其他各種烹調法製作之各類蛋類	煎蛋、荷包蛋、滷製過久的硬蛋。
蔬菜類	各種過濾的蔬菜汁，去皮、去瓜子的成熟瓜類如：冬瓜、大黃瓜、小黃瓜、胡瓜、胡瓜，嫩的葉菜類等。	粗纖維多的蔬菜如：竹筍、芹菜等。蔬菜的梗、莖及老葉、未烹調的蔬菜。
水果類	各種過濾果汁	未過濾果汁及高纖維的水果，如：黑棗、蕃石榴等。
油脂類		堅果類
點心類	清蛋糕、餅乾	加水果、乾果的蛋糕及派，油膩過甜的點心，如：沙其瑪、綠豆糕、八寶飯等。
其他		刺激性調味品，如：辣椒、大蒜、胡椒等、油膩調味太重的湯，加果粒的果醬、蜜餞。

如您對低渣食物選擇表  
內容瞭解請簽名

病人或家屬簽章 \_\_\_\_\_ 日期 \_\_\_\_\_

