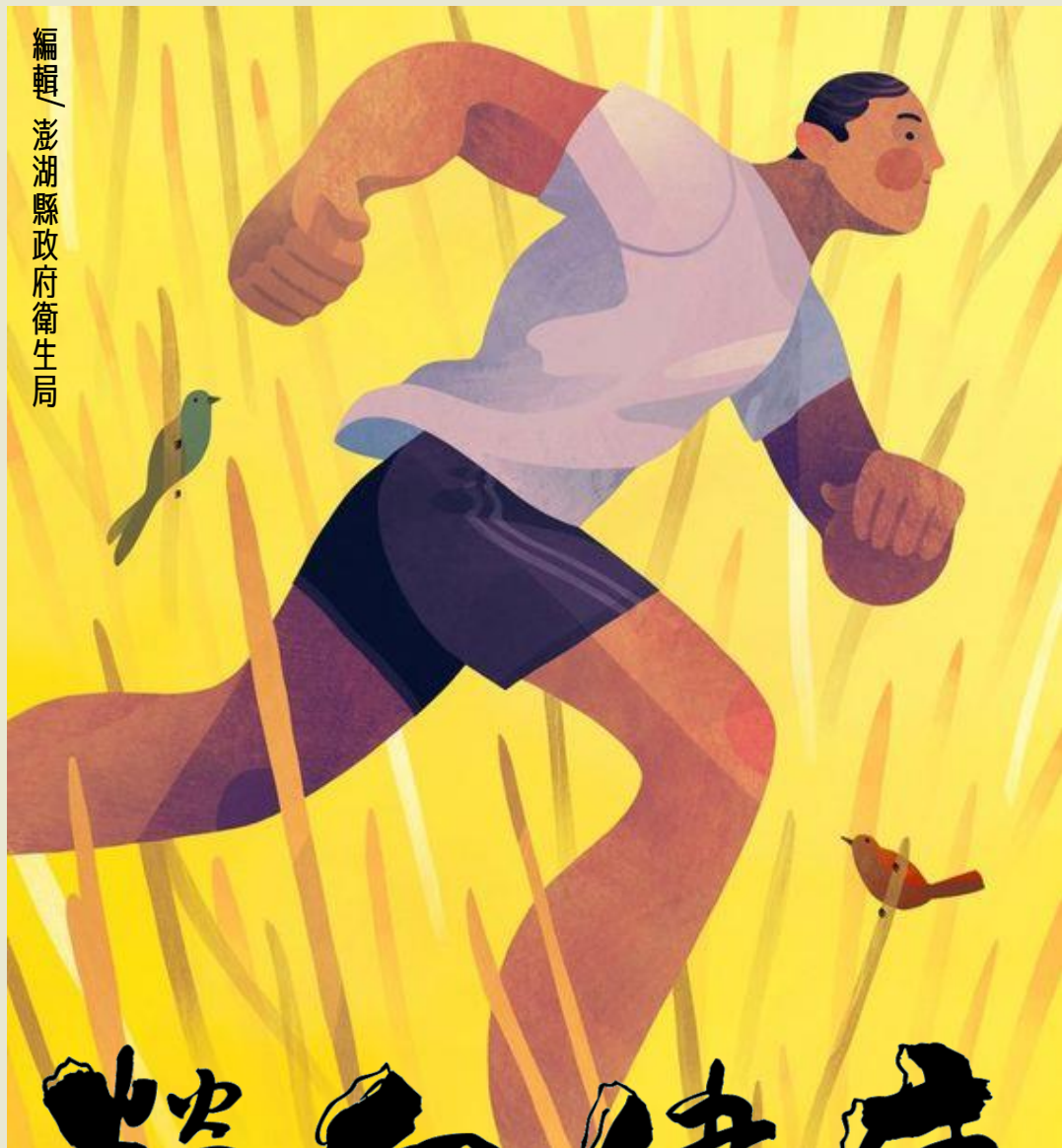


編輯 澎湖縣政府衛生局



營養健康

人生是一連串的選擇，飲食也是一樣
你的選擇裡藏著你的「健康結局」。







社區營養推廣中心

Community Nutrition Promotion Center



目錄

☀ 健康體重篇

- 一、認識健康體重..... 1
- 二、體重過重或肥胖對健康的影響..... 2
- 三、用 BMI 判斷自己是否為健康體重..... 3
- 四、用腰圍判斷自己是否為肥胖..... 6
- 五、自我評估過胖的原因..... 7

☀ 健康飲食篇

- 一、認識每日飲食指南..... 8
- 二、計算每天所需熱量..... 9
- 三、依熱量需求找到每日飲食建議量..... 10
- 四、認識我的餐盤..... 13
- 五、生活四撇步..... 17
- 六、認識三好一巧..... 19
- 七、每天要喝多少水..... 20
- 八、吃到哪都均衡..... 21
- 九、我的「XX」餐盤..... 31

☀ 附錄

- 一、血壓及體重紀錄表 38
- 二、營養不良風險篩檢表(MNA-SF)..... 40
- 三、澎湖縣社區營養照護網 41
- 四、澎湖縣醫療院所營養門診服務資訊..... 42

一、認識健康體重

維持健康體重，
可以促進健康、
預防疾病及延長
壽命。



體重增加的主要原因：
吃進身體的熱量 > 消耗的
熱量。

運用均衡飲食可以
避免攝取額外的
熱量。

肥胖的兒童與青
少年，會增加慢
性疾病的發生率。



二、體重過重或肥胖對健康的影響

※體重過重或肥胖者，相較於健康體重者，罹患下列疾病的危險性如下：

※勾選你最在意的問題

非常危險 危險性為3倍以上	中度危險 危險性為2-3倍	危險 危險性為1-2倍
☐ 糖尿病 ☐ 代謝症候群 ☐ 膽囊疾病 ☐ 血脂異常 ☐ 呼吸困難 ☐ 睡眠呼吸終止	☐ 高血壓 ☐ 痛風 ☐ 骨關節炎 ☐ 冠心病	☐ 乳癌 ☐ 子宮內膜癌 ☐ 結直腸癌 ☐ 荷爾蒙異常 ☐ 多囊性卵巢症 ☐ 不孕症 ☐ 下背痛 ☐ 胎兒畸形



三、用BMI判斷自己是否為健康體重

※身體質量指數(Body Mass Index, BMI)
BMI 越高，罹患肥胖相關疾病的機率也越高。

$$\text{BMI} = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)} \times \text{身高(公尺)}}$$

※我是18歲以上的成人，如何判斷體重是否正常？

BMI (kg/m ²)範圍值	體重是否正常
BMI < 18.5	過輕
18.5 ≤ BMI < 24	健康體重
24 ≤ BMI < 27	過重
BMI ≥ 27	過胖

成人健康體重對照表

身高(公分)	正常體重範圍 ($18.5 \leq \text{BMI} < 24$)	過重體重範圍 ($24 \leq \text{BMI} < 27$)	肥胖 ($\text{BMI} \geq 27$)
144	38.4~49.6(公斤)	49.8~55.8(公斤)	56.0(公斤)
145	38.9 ~ 50.2	50.5 ~ 56.6	56.8
146	39.4 ~ 50.9	51.2 ~ 57.3	57.6
147	40.0 ~ 51.6	51.9 ~ 58.1	58.3
148	40.5 ~ 52.4	52.6 ~ 58.9	59.1
149	41.1 ~ 53.1	53.3 ~ 59.7	59.9
150	41.6 ~ 53.8	54.0 ~ 60.5	60.8
151	42.2 ~ 54.5	54.7 ~ 61.3	61.6
152	42.7 ~ 55.2	55.4 ~ 62.1	62.4
153	43.3 ~ 55.9	56.2 ~ 63.0	63.2
154	43.9 ~ 56.7	56.9 ~ 63.8	64.0
155	44.4 ~ 57.4	57.7 ~ 64.6	64.9
156	45.0 ~ 58.2	58.4 ~ 65.5	65.7
157	45.6 ~ 58.9	59.2 ~ 66.3	66.6
158	43.2 ~ 59.7	59.9 ~ 67.2	67.4
159	46.8 ~ 60.4	60.7 ~ 68.0	68.3
160	47.4 ~ 61.2	61.4 ~ 68.9	69.1
161	48.0 ~ 62.0	62.2 ~ 69.7	70.0
162	48.6 ~ 62.7	63.0 ~ 70.6	70.9
163	49.2 ~ 63.5	63.8 ~ 71.5	71.7
164	49.8 ~ 64.3	64.6 ~ 72.4	72.6
165	50.4 ~ 65.1	65.3 ~ 73.2	73.5

成人健康體重對照表

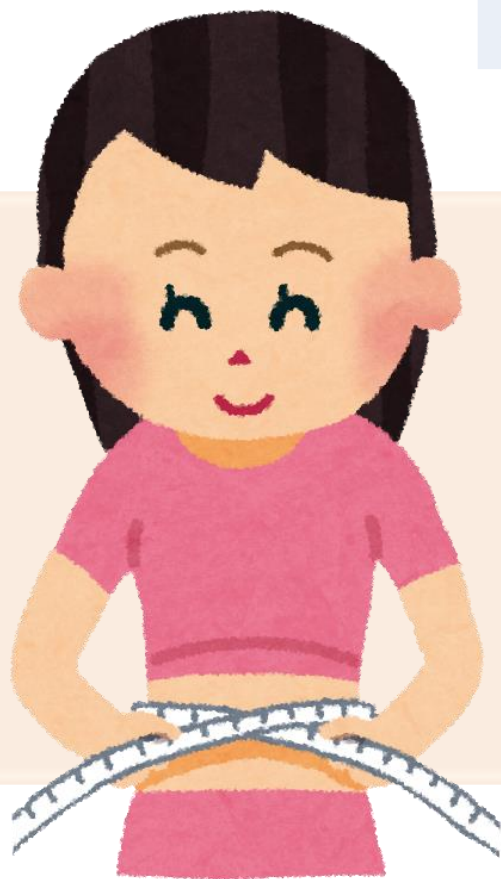
身高(公分)	正常體重範圍 ($18.5 \leq \text{BMI} < 24$)	過重體重範圍 ($24 \leq \text{BMI} < 27$)	肥胖 ($\text{BMI} \geq 27$)
166	51.0~65.9(公斤)	66.1~74.1(公斤)	74.4(公斤)
167	51.6 ~ 66.7	66.9 ~ 75.0	75.3
168	52.2 ~ 67.5	67.7 ~ 75.9	76.2
169	52.8 ~ 68.3	68.5 ~ 76.8	77.1
170	53.5 ~ 69.1	69.4 ~ 77.7	78.0
171	54.1 ~ 69.9	70.2 ~ 78.7	79.0
172	54.7 ~ 70.7	71.0 ~ 79.6	79.9
173	55.4 ~ 71.5	71.8 ~ 80.5	80.8
174	56.0 ~ 72.4	72.7 ~ 81.4	81.7
175	56.7 ~ 73.2	73.5 ~ 82.4	82.7
176	57.3 ~ 74.0	74.3 ~ 83.3	83.6
177	58.0 ~ 74.9	75.2 ~ 84.3	84.6
178	58.6 ~ 75.7	76.0 ~ 85.2	85.5
179	59.3 ~ 76.6	76.9 ~ 86.2	86.5
180	59.9 ~ 77.4	77.8 ~ 87.2	87.5
181	60.6 ~ 78.3	78.6 ~ 88.1	88.5
182	61.3 ~ 79.2	79.5 ~ 89.1	89.4
183	62.0 ~ 80.0	80.4 ~ 90.1	90.4
184	62.6 ~ 80.9	81.3 ~ 91.1	91.4
185	63.3 ~ 81.8	82.1 ~ 92.1	92.4
186	64.0 ~ 82.7	83.0 ~ 93.1	93.4

四、用腰圍判斷自己是否為肥胖

※腰圍可以反應腹部脂肪的多寡。

※腰圍越大，腹部脂肪越多，影響身體代謝導致三酸甘油酯、血糖升高，增加罹患心血管和糖尿病的風險。

性別	理想腰圍範圍
成年男	<90公分(35英寸)
成年女	<80公分(31英寸)



五、自我評估過胖的原因

※勾選看看，自己有沒有下列行為？

- ☐ 只要有電梯，就會選擇坐電梯不走樓梯。
- ☐ 雖然走路只要10分鐘，我還是會騎車。
- ☐ 邊看電視邊吃零食。
- ☐ 每日看電視、滑手機超過2小時。
- ☐ 喜歡待在家裡，很少從事戶外活動。
- ☐ 不喜歡吃蔬菜、水果。
- ☐ 喜歡油炸食物。
- ☐ 喜歡含糖飲料。
- ☐ 習慣吃宵夜、點心。

想想看，哪些導致
肥胖的行為可以立
即改善呢？



一、認識每日飲食指南

※沒有一種食物可以提供人體所需要的所有營養素。

※六大類食物都有各自的功能，千萬不能漏掉任何一類。



水果類	蔬菜類	全穀雜糧	豆魚蛋肉	乳品類	堅果種子
提升免疫	腸道健康	提供能量	修補組織	骨骼健康	有益心血管

備註：各類食物功能廣泛且相輔相成，上表僅列一項代表。

二、計算每天所需熱量

※先檢視自己每天的活動量。

每天活動量	活動種類
輕度	從事靜態、坐著較多的工作。
中度	從事動態、走動較多的工作。
重度	從事大量肌肉活動的工作。

※再參考BMI，用下表計算出每日所需熱量。

每天活動量	過輕	健康體重	過重或肥胖
輕度	$35 \times \text{目前體重}$	$30 \times \text{目前體重}$	$20 \sim 25 \times \text{目前體重}$
中度	$40 \times \text{目前體重}$	$35 \times \text{目前體重}$	$30 \times \text{目前體重}$
重度	$45 \times \text{目前體重}$	$40 \times \text{目前體重}$	$35 \times \text{目前體重}$

備註：表格中的數字表示每公斤體重所需的大卡數。

三、依熱量需求找到每日飲食建議量

※動動手，將自己每日所需的熱量勾起來吧！

打勾 食物份量 熱量							
	1200 大卡	1400 大卡	1600 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2400 大卡
全穀雜糧(碗)	1.5	2	2.5	3	3	3.5	3.8
豆魚蛋肉(份)	3	4	4.5	5	6	6	7
乳品(杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
蔬菜(碗)	1.5	1.5	1.5	1.5	2	2	2.5
水果(份)	2	2	2	2	3	3.5	4
油脂與堅果種子 (茶匙)	4	4	5	5	6	6	6



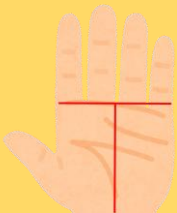
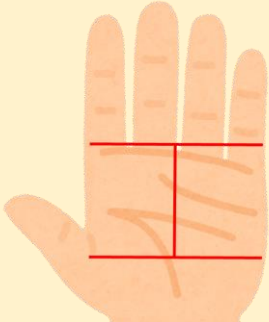
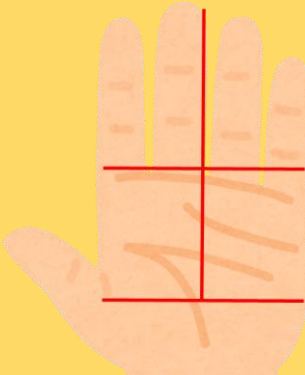
認識定量工具

※找到自己的每日飲食建議量並不難，學會定量才是真功夫！

	定量單位	定量工具	
全穀雜糧	碗	1碗＝拳頭大	
豆魚蛋肉	份	1份＝半掌心 (以三兩手為例) ＝雞蛋1顆＝板豆腐1/4盒 ＝嫩豆腐1/2盒＝豆干1.5片	
乳品	杯	1杯＝240毫升	
蔬菜	碗	1碗＝拳頭大	
水果	份	1份＝拳頭大	
油脂與堅果種子	茶匙	1茶匙＝1/3免洗湯匙	

認識手掌大小

※拿尺量量看，判斷自己的手掌屬於何種類型。
(若介於兩者之間者以較小的手掌為基準)

	豆魚蛋肉 份數	手掌大小 (掌心底部到中指末端的距離)
三兩手	3份	 15公分
四兩手	4份	 17.5公分
五兩手	5份	 20公分

四、認識我的餐盤

※我的餐盤是進一步將食物圖像化，讓您能更輕鬆掌握六大類食物的份量。



※營養師溫馨小叮嚀

☆有乳糖不耐症的朋友，不妨試試看無糖優格、優酪乳。

☆早餐不容易攝取到蔬菜，因此午、晚餐最好能比飯多。

☆南瓜、地瓜、玉米也是主食，可別傻傻當作是蔬菜了。

☆豆魚蛋肉中的「豆」，是指黃豆、黑豆、毛豆及其製品。

常被誤認成蔬菜的主食



※下列八種食材都屬於全穀雜糧，比起白飯、麵條、麵包等，營養價值高很多。



南瓜



地瓜



芋頭



玉米



山藥



蓮藕



馬鈴薯



青豆仁



常被大家遺忘的蔬菜



豆薯



木耳



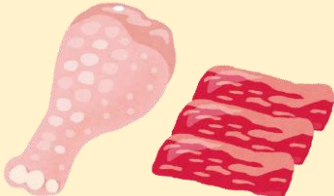
杏鮑菇



四季豆

(每餐) 豆魚蛋肉一掌心

※考量飽和脂肪、膽固醇含量，建議的順序如下

選擇順序	食物	說明	圖片
1	豆	優質蛋白質的來源，也能避免吃進過多的飽和脂肪。	
2	魚	魚類含有對人體健康有益的 ω -3脂肪酸。	
3	蛋	蛋的營養價值豐富，目前研究顯示與寫意中膽固醇較不具關連性。	
4	肉	瘦肉優於肥肉，適量才能補充營養又不增加身體負擔。	

(每天) 早晚一杯奶

※除了牛奶之外，原來乳製品還有這麼多選擇

食物	說明	圖片
鮮乳	一杯240毫升牛奶，就可以提供人體約1/4的鈣質需求。	
沖泡奶粉	經濟且方便的乳製品，冬天來上一杯，補鈣又助眠。	
保久乳	保存較久的關鍵在於殺菌技術，而不是添加防腐劑。	
優酪乳	部分乳糖已經發酵為乳酸，乳糖不耐症的朋友不妨試飲看看。	
優格	和優酪乳相同，可以補充益生菌，選擇無糖來減少身體負擔。	
起司	適合搭配入菜，增加菜餚變化。	

五、生活四撇步

① 每周運動150分鐘



② 水取代含糖飲料



③ 口味清淡不過鹹



④ 當季食材多變化

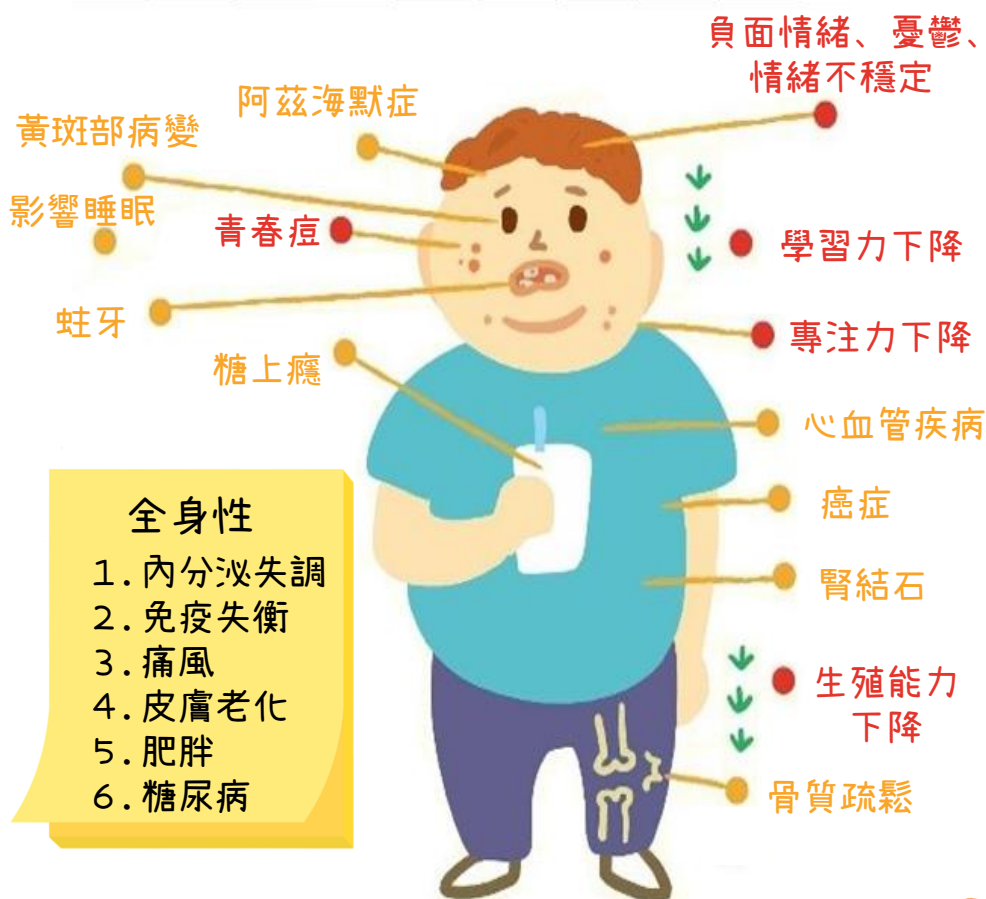


喝含糖飲料的壞處

※不論任何的糖，即便是甘蔗汁、柳丁汁、蜂蜜、楓糖等，都不建議攝取過量。WHO建議：精製糖熱量應少於每日總熱量的10%（低於5%會更健康）

※♂1600大卡為例，換算糖量應少於 40g (20g)

※♀1200大卡為例，換算糖量應少於 30g (15g)



六、認識三好一巧

①吃得下



善用烹飪技巧
讓食物變得更好入口

②吃得夠



少量多餐
餐間補充點心

③吃得對



吃足六大類食物
新鮮少加工

④吃得巧



天然辛香料提味
愉悅的用餐氛圍

※營養師小叮嚀

☆牙口功能如若健全，蔬果清洗乾淨後，連皮食用營養更多。

☆若食慾良好，三餐定時定量會是更好的選擇！

七、每天要喝多少水



60
(公斤)



30~35
(毫升/公斤)

2000~2100
(毫升)

下午3點
喝水取代含糖飲料

下午5點
喝水緩解飢餓感

晚上7點
喝水促進血液循環

午餐後
喝水幫助消化

晚上9點
喝水調節血液濃度

午餐前
喝水增加飽足感

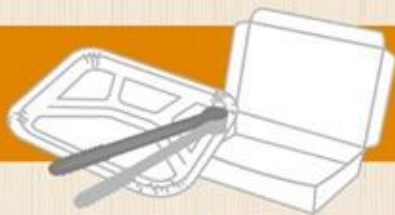
早上起床
喝水開啟一天

早上9點
喝水幫助腸胃蠕動



吃到哪都均衡

我的便當盒



嫩豆腐

番茄炒蛋

五穀飯

炒甜豌豆
滷大白菜

蛋奶素

546 大卡

炒莧菜
炒高麗菜

白飯

紅蘿蔔炒蛋

煎豬里肌

487 大卡



均衡小叮嚀

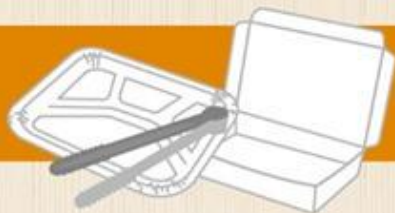
- 選擇糙米、紫米或五穀飯可以補充更多的膳食纖維與其他營養素
- 主菜盡量別選擇油炸的喔
- 別忘記再準備一個拳頭大的水果和一茶匙的堅果
- 早晚再補充一杯奶就更均衡了

● 全穀雜糧類 ● 豆魚蛋肉類 ● 蔬菜類 ● 堅果種子類 ● 乳品類 ● 水果類



吃到哪都均衡

我的便當盒



炒空心菜
清炒竹筍

五穀飯

煎蛋
五香豆干
炒毛豆仁

蛋奶素

552 大卡

滷紅蘿蔔
炒小白菜
滷海帶

493 大卡

白斬雞

白飯(下層)

均衡小叮嚀

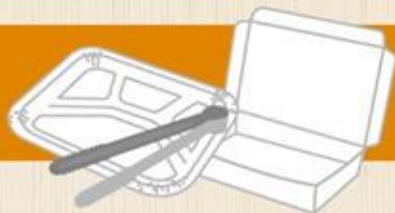
- 選擇糙米、紫米或五穀飯可以補充更多的膳食纖維與其他營養素
- 主菜盡量別選擇油炸的喔
- 別忘記再準備一個拳頭大的水果和一茶匙的堅果
- 早晚再補充一杯奶就更均衡了

● 全穀雜糧類 ● 豆魚蛋肉類 ● 蔬菜類 ● 堅果種子類 ● 乳品類 ● 水果類



吃到哪都均衡

我的大碗



炒高麗菜
炒莧菜



白飯(下層)



醬燒豆干
清炒花枝

527 大卡



炒龍鬚菜
香菇豆仁

539 大卡



五穀飯
(下層)



蒸蛋
洋蔥豬柳



均衡小叮嚀

- 選擇糙米、紫米或五穀飯可以補充更多的膳食纖維與其他營養素
- 主菜盡量別選擇油炸的喔
- 別忘記再準備一個拳頭大的水果和一茶匙的堅果
- 早晚再補充一杯奶就更均衡了

● 全穀雜糧類 ● 豆魚蛋肉類 ● 蔬菜類 ● 堅果種子類 ● 乳品類 ● 水果類



吃到哪都均衡

我的外食自助餐篇



炒地瓜葉
清炒玉米筍

白飯



匏瓜炒肉片
醋溜雞丁

514 大卡

五穀飯

521 大卡



炒彩椒
炒豆芽菜
炒青江菜
烤鯖魚



均衡小叮嚀

- 選擇糙米、紫米或五穀飯可以補充更多的膳食纖維與其他營養素
- 主菜盡量別選擇油炸的喔
- 別忘記再準備一個拳頭大的水果和一茶匙的堅果
- 早晚再補充一杯奶就更均衡了

● 全穀雜糧類 ● 豆魚蛋肉類 ● 蔬菜類 ● 堅果種子類 ● 乳品類 ● 水果類



吃到哪都均衡

我的
外食

中式早餐篇



478 大卡

生菜燒餅
夾豬里肌



蛋奶素

523 大卡

鮮蔬玉米蛋餅
荷包蛋



均衡小叮嚀

- 早餐的蔬菜量通常不太夠，建議午晚餐多吃一點來補足一日的需要。
- 豆漿與鮮奶營養價值不同，飲品可改用鮮奶替代才能更有效地補充鈣質。
- 最後記得再來點水果與堅果唷。

● 全穀雜糧類 ● 豆魚蛋肉類 ● 蔬菜類 ● 堅果種子類 ● 乳品類 ● 水果類



吃到哪都均衡

我的
外食

西式早餐篇



655 大卡

蘿蔔糕
荷包蛋
燻雞沙拉
鮮奶茶



639 大卡

鮮蔬吐司
豬里肌
保久乳



均衡小叮嚀

- 早餐的蔬菜量通常不太夠，建議午晚餐多吃一點來補足一日的需要。
- 可以選擇無糖鮮奶茶，並在餐間或晚上多攝取一些奶類這樣才能達到早晚一杯奶哦！
- 最後記得再來點水果與堅果啲。

● 全穀雜糧類 ● 豆魚蛋肉類 ● 蔬菜類 ● 堅果種子類 ● 乳品類 ● 水果類



我的餐盤
均衡飲食

吃到哪都均衡

我的
外食

便利商店篇 ①

24hr

ATM



771 大卡

風味涼麵
綜合水果
嫩雞沙拉
茶葉蛋
綜合堅果
拿鐵



660 大卡

烤地瓜
綜合水果
烤雞腿
沙拉
綜合堅果
鮮乳



均衡小叮嚀

- 選擇不調味、無果乾的堅果，比較不容易吃過量喔
- 喜歡喝咖啡的人，可以選擇拿鐵來增加每天的乳品攝取量。不喝咖啡的人，更別忘記早晚要喝一杯奶喔！

● 全穀雜糧類 ● 豆魚蛋肉類 ● 蔬菜類 ● 堅果種子類 ● 乳品類 ● 水果類



我的餐盤
均衡飲食

吃到哪都均衡

我的
外食

便利商店篇 ②

24hr

ATM



797 大卡

雞腿便當

(飯量需減少1/4)

綜合水果

綜合堅果

拿鐵



645 大卡

烤雞三明治

茶葉蛋

綜合水果

沙拉

綜合堅果

鮮乳



均衡小叮嚀

- 選擇不調味、無果乾的堅果，比較不容易吃過量喔
- 喜歡喝咖啡的人，可以選擇拿鐵來增加每天的乳品攝取量。不喝咖啡的人，更別忘記早晚要喝一杯奶喔！

● 全穀雜糧類 ● 豆魚蛋肉類 ● 蔬菜類 ● 堅果種子類 ● 乳品類 ● 水果類



吃到哪都均衡

我的 外食 滷味篇



● 玉米筍
A菜

● 冬粉



蛋奶素

● 鵪鶉蛋
豆包

489 大卡

● 小白菜
木耳

● 蒸煮麵



● 五香豆干
豬腱肉

473 大卡



均衡小叮嚀

- 為了增加食物多樣性，可以用玉米、馬鈴薯等全穀雜糧主食來替換常見的冬粉、麵條。
- 餐後記得再加上一拳頭大的水果與一茶匙的堅果，才符合均衡飲食
- 餐間或睡前肚子餓，不妨來杯牛奶充飢吧

● 全穀雜糧類 ● 豆魚蛋肉類 ● 蔬菜類 ● 堅果種子類 ● 乳品類 ● 水果類



吃到哪都均衡

我的外食小吃店篇



蛋奶素

- 乾麵
- 滷蛋、豆干
- 燙青菜、海帶

487 大卡

- 滷肉飯
- 滷豆腐、嘴邊肉
- 燙青菜、涼拌小黃瓜

501 大卡



均衡小叮嚀

- 小吃店裡少了乳品類、水果以及不調味的堅果種子類也可以在兩餐間額外補充喔
- 通常乾麵的油脂含量會比較高，想要減少油脂，可以改成湯麵不喝湯

● 全穀雜糧類 ● 豆魚蛋肉類 ● 蔬菜類 ● 堅果種子類 ● 乳品類 ● 水果類

我的

早午餐盤

無糖
鮮奶茶

蘋果

生菜

豬里肌

煎蛋

綜合
堅果

大番茄

吐司

● 乳品類

● 堅果種子類

● 豆魚蛋肉類

● 水果類

● 蔬菜類

● 全穀雜糧類



廣告

經費由國民健康署運用
菸品健康福利捐支應

衛生福利部
國民健康署
Ministry of Health and Welfare

31

健康飲食篇

我的

便當餐盤



油雞

白飯

苦瓜

高麗菜

蚵白菜

- 乳品類
- 堅果種子類
- 豆魚蛋肉類
- 水果類
- 蔬菜類
- 全穀雜糧類

我的

小吃餐盤



嫩豆腐
皮蛋
雞肉絲

大陸妹

白飯

乳品類

堅果種子類

豆魚蛋肉類

水果類

蔬菜類

全穀雜糧類

廣告

經費由國民健康署運用
菸品健康福利捐支應

我的 自助餐盤



煎鱈魚

五穀飯
南瓜

高麗菜

芥菜

杏鮑菇

乳品類

堅果種子類

豆魚蛋肉類

水果類

蔬菜類

全穀雜糧類

我的

野菜餐盤



保久乳



烤雞肉

綜合堅果

烤蔬菜

香蕉

五穀飯糰

● 乳品類

● 堅果種子類

● 豆魚肉類

● 水果類

● 蔬菜類

● 全穀雜糧類

我的i

樂活餐盤

堅果
牛奶

荷包蛋

木耳

絲瓜

香蕉

燕麥麵

● 乳品類 ● 堅果種子類 ● 豆魚肉類

● 水果類 ● 蔬菜類 ● 全穀雜糧類



我的i

樂活餐盤

37

健康飲食篇

杏仁
牛奶

蒸魚片

地瓜葉

柿子

苦瓜

五穀飯

● 乳品類 ● 堅果種子類 ● 豆魚蛋肉類

● 水果類 ● 蔬菜類 ● 全穀雜糧類



日期	收縮壓/舒張壓	脈搏	體重

二、營養不良風險篩檢表(MNA-SF)

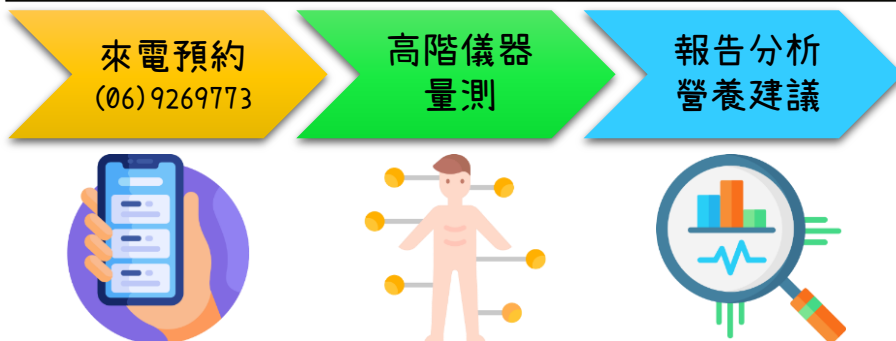
篩檢	分數
A. 過去三個月內有沒有因為食慾不振、消化問題、咀嚼或吞嚥困難而減少食量? 0分 = 嚴重減少 1分 = 中度減少 2分 = 沒有改變	
B. 過去三個月體重下降的情況 0分 = 下降大於3公斤 1分 = 不知道 2分 = 下降1~3公斤 3分 = 沒有下降	
C. 活動能力 0分 = 需長期臥床或坐輪椅 1分 = 可下床或離開輪椅，但不能外出 2分 = 可以外出	
D. 過去三個月內有無受到心理創傷或患上急性疾病? 0分 = 有 2分 = 沒有	
E. 精神心理問題 0分 = 嚴重失智或抑鬱 1分 = 輕度失智 2分 = 沒有精神心理問題	
F. 身體質量指數 (BMI) 0分 = $BMI < 19$ 1分 = $19 \leq BMI < 21$ 2分 = $21 \leq BMI < 23$ 3分 = $BMI \geq 23$	
篩檢分數 (最高14分) 12分~14分 = 正常營養狀況 8分~11分 = 有營養不良的風險 ≤7分 = 營養不良	

三、澎湖縣社區營養照護網

1. 營養不良風險篩檢、營養師到家服務



2. 身體組成份分析、肌少症篩檢、減重門診



3. 營養諮詢需求



四、澎湖縣醫療院所營養門診服務資訊

營養門診	服務項目	看診時間	時刻表/電話
社區營養推廣 中心 (第一衛生所2樓)	身體組成份分析 肌少症篩檢 減重門診	採預約制 (依FB粉專公告時間) FB粉專:老澎友最讚-站	 06-9269773
白沙衛生所	糖尿病營養門診 一般飲食門診 健康飲食指導	每週四 (8:30~11:30)	06-9931044
馬公市 第二衛生所	糖尿病營養門診 一般飲食門診 健康飲食指導	每週三 (8:30~10:30)	06-9951354
衛生福利部 澎湖醫院	糖尿病營養門診 腎臟病營養門診 疾病營養諮詢 特殊營養品指導	每週一、二、四、五 (8:30~11:30) 依門診時刻表為準	 06-9261151
三軍總醫院 澎湖分院	糖尿病營養門診 腎臟病營養門診 疾病營養諮詢 特殊營養品指導	每週一、二、三 (8:30~11:30) 每週三、四 (14:00~17:00) 依門診時刻表為準	 06-9211116







加入「老澎友最讚-站」
健康生活資訊報你知

