

食品項 舉例	紅燈避口	高雄醫學大學 衛保組
定義	低營養、高熱量，油、糖量較高	
食用頻率	謹慎食用	
五穀 根莖類	甜八寶飯 鮮奶油蛋糕、慕斯蛋糕、牛角麵包、可頌麵包 甜甜圈、雙胞胎、油條 泡麵 炸地瓜條、炸薯條（馬鈴薯）、洋芋片 丹麥酥餅、夾心餅乾	
蔬菜類	炸蔬菜 油炸乾燥蔬菜片（乾燥香菇片、乾燥紅蘿蔔片、乾燥牛蒡絲等） 油漬筍絲罐頭	
水果類	水果罐頭、稀釋果汁飲料、蜜餞 油炸乾燥水果片（乾燥香蕉片、乾燥鳳梨片、乾燥蘋果片等）	
奶類	奶昔、冰淇淋、煉乳、奶水、鮮奶油 稀釋乳酸飲料（多多、養樂多、健健美、比菲多等） 乳酪	
蛋豆 魚肉類	臭豆腐、豆腐泡、麵筋罐頭 魚肚、油漬魚罐頭、魚卵、蝦卵、魚皮、鹹魚、蟹黃 肥肉、牛腩、三層肉、豬腦、豬蹄、蹄膀、豬皮 雞皮、鴨皮 培根、火腿、香腸、熱狗、炸雞	
油脂	肉鬆、鹽酥雞、肉醬罐頭、獅子頭 各式烹調油、沙拉醬、瑪琪琳、奶油、花生醬、各式油炸製品	
甜點	糖果、巧克力、冰棒、甜筒、聖代、雪糕、冰淇淋蛋糕 、酥皮、點心、派、喜餅、小西點、月餅、蛋黃酥、 鳳梨酥、太陽餅	
飲料類	各式汽水、可樂、果汁汽水、沙士、可可、運動飲料、 各式加糖飲料、水果水、稀釋果汁	
丸、餃類	貢丸、蝦餃、蛋餃、蒸餃、魚餃	
調味料/醬	番茄醬、沙茶醬、香油、蛋黃醬、市售果醬、蠔油 、沙拉醬、蝦油、芝麻醬、肉燥	

食品項 舉例	綠燈可食	高雄醫學大學 衛保組
定義	高營養、熱量較低，油、糖量較少	
食用頻率	適合天天食用	
五穀 根莖類	麥片、薏仁、燕麥、五穀雜糧飯、白飯、蒸豬血糕 、早餐穀類（玉米脆片 / 無糖或低糖） 饅頭、銀絲捲、土司、小餐包、培菓麵包、法國麵 包、蔥麵包、蘋果麵包 陽春麵（清湯麵）、鍋燒麵 蒸蘿蔔糕、烤番薯、烤馬鈴薯、烤芋頭、栗子、菱 角水煮玉米、烤玉米 小湯圓	
蔬菜類	各種水煮、涼拌新鮮蔬菜、少量油炒青菜	
水果類	各種新鮮水果	
奶類	脫脂奶、低脂奶 低糖酸凝乳、低糖優酪乳	
蛋豆 魚肉類	蛋白、蒸蛋、白煮蛋、滷蛋、荷包蛋、茶葉蛋 蛋花湯 豆腐、豆乾、低糖豆花、低糖豆漿 魚肉（背部）、蝦、海參、蛤、墨魚等各式海產 涼拌海蜇皮 牛、羊、豬瘦肉、豬里肌肉 去皮雞肉、去皮鴨肉、去皮鵝肉	
甜點	少糖果凍、仙草、愛玉、粉圓、白木耳、蒟蒻、 未加糖之布丁、低糖紅豆湯	
飲料類	白開水、礦泉水、不加糖飲料（優茶、決明子茶、洛神茶、花果茶）	
丸、餃類	蝦丸、鱈魚丸、魚丸、花枝餃	
調味料/醬	醋、蔥、薑、蒜、胡椒、八角、五香粉	