

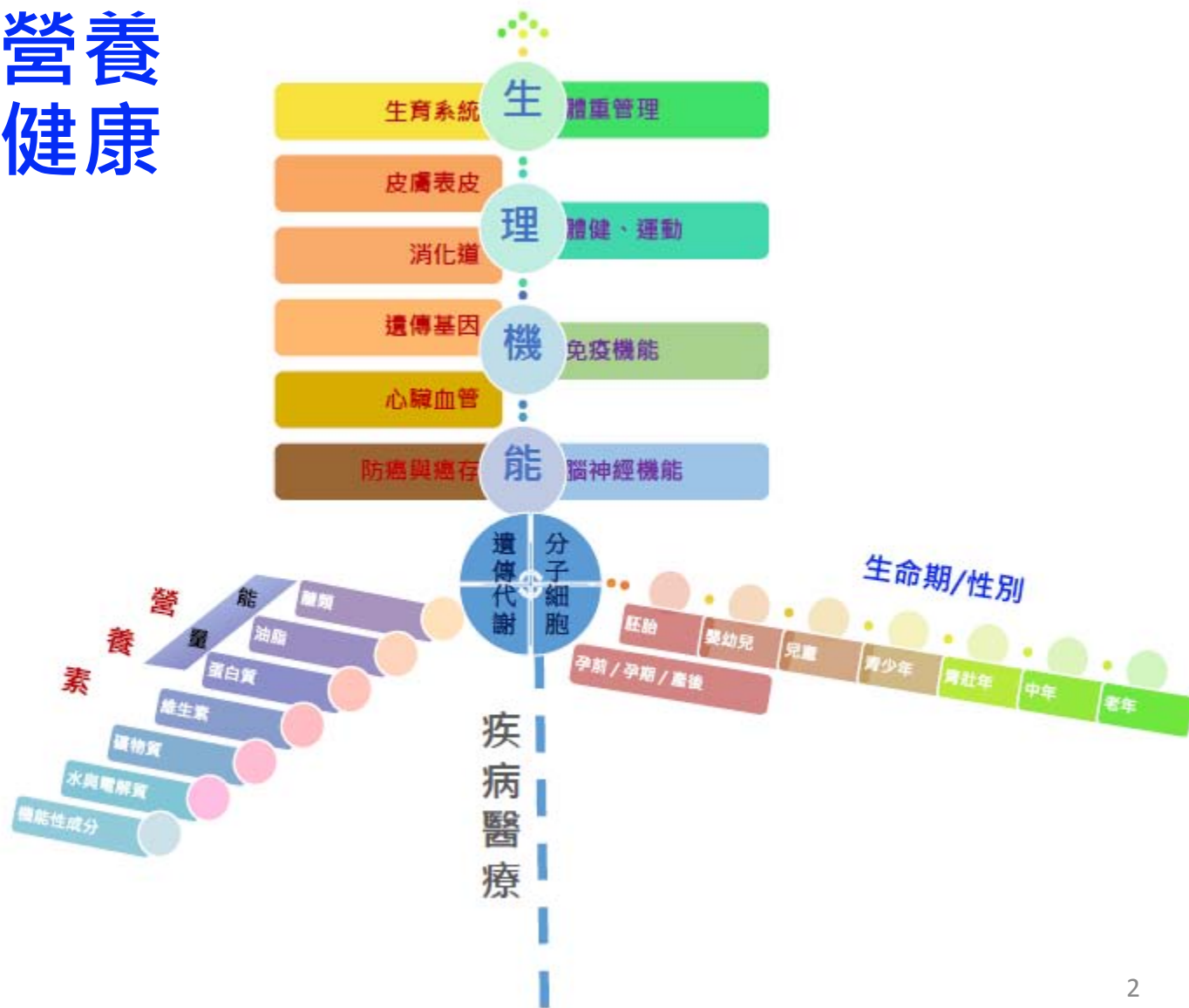
# 精準營養與飲食管理工具

授課教師：蕭寧馨



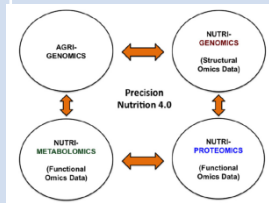
2019.09.17

# 精準概念：需求個人化而多元

## 機能營養 拼組健康



# 營養管理工具之演進

營養管理 里程碑	使用人員	技術層級	管理平臺/工 具	營養資料 庫形式	平台實例
Nutr 0.0	專業人員	人工	問卷紙本/書 面資料	紙本、圖 鑑等	
Nutr 1.0 E化	專業人員	資訊程式	Excel 資料表 與演算 套裝程式	紙本/PC/ 磁碟	御廚房 (1990)
Nutr 2.0 個人化	專業人員 民眾參與 個人成長	網路平臺	網路平臺	雲端資料 庫與演算	2007 
Nutr 3.0 行動化	專業人員 民眾參與 個人成長	資通電技術 行動裝置 雲端伺服器 個資管理	智慧手機 網路/雲端平 臺	雲端資料 庫與演算	2018 
Nutr 4.0  Precision nutrition		資通電技術 體學技術 大數據 跨領域	(OMICS 2016;20:69)		

# 營養九九資訊網 (2007~)：營養2.0

使用者：專業教學、通識推廣、社會服務(iFIT、醫師)等

The screenshot shows the homepage of the Taiwan Nutrition Information website. At the top, it displays the site name '營養九九資訊網 Taiwan Nutrition Information' and the number of visitors '406422 人'. Below the header is a navigation menu with categories like '食材查詢', '食譜查詢', '外食專區', '營養標準', '我的食譜', '飲食管理', '功能簡介', '關於我們', and '相關連結'. The main content area features a '焦點營養 NUTRITION FOCUS' section with a '每日飲食指南' (Daily Diet Guide) and a '衛生署發佈2011年新版飲食指南' (Ministry of Health publishes 2011 new edition of dietary guidelines). There is also an 'ANNOUNCEMENT' section with several notices regarding account issues and updates. On the right side, there are utility buttons for '會員登入 MEMBER LOGIN', '計算 BMI', '計算 腰臀比', '建立 我的食譜', '建立 飲食紀錄', and '我的 營養標準'. The footer contains information about the website's development and copyright.

03/ 791,580  
06/ 837,611

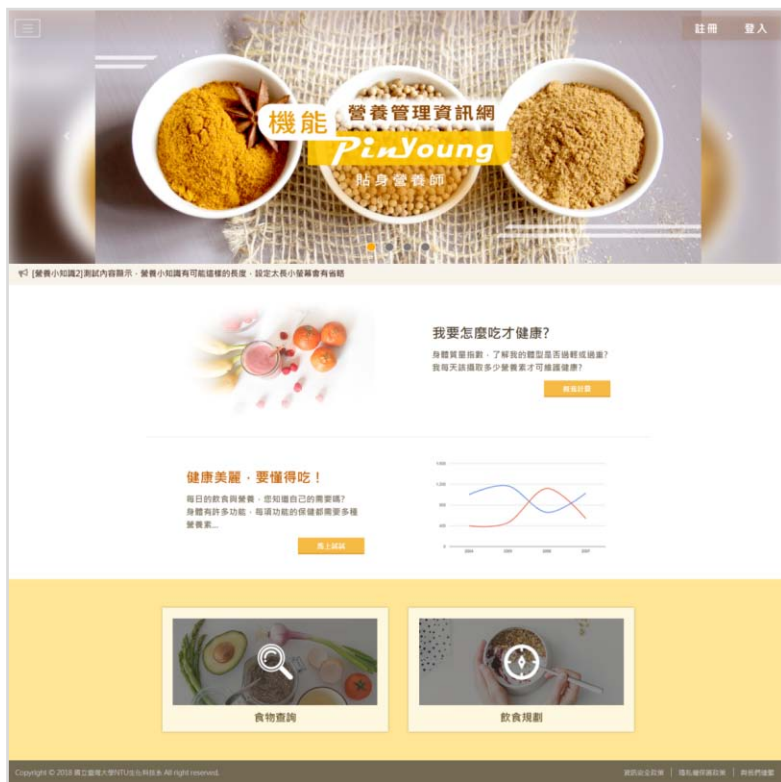
<http://inyoung99.cloud.ntu.edu.tw/>  
<https://www.youtube.com/watch?v=ZIAS92r0p3s>

# Nutr 3.0 個人化與行動化工具

機能

營養管理資訊網

PinYoung



燒燙燙出爐!!

[www.pininyoung.tw](http://www.pininyoung.tw)



# 放到手機主畫面，使用更方便

## Android Chrome 瀏覽器



## iOS Safari 瀏覽器



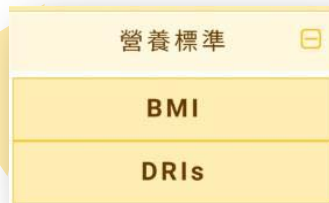
操作步驟，由左到右

1. 開啟Safari，輸入網址pininyoung.tw，開啟 機能營養管理資訊網
2. 工具選單 點選中間那個小圖
3. 選"加入主選單"



# 手機瀏覽更便利

## 查詢、體驗、管理 (分析&回饋)



# 平台架構：前台(後台)

## PinYoung 機能營養管理資訊網

共用功能

食物查詢

飲食規劃

簡易飲食評估

營養標準

飲食日誌

食譜收藏

飲食追蹤

重點機能

血液保健設定

腦智保健設定

體健肌骨

免疫強身

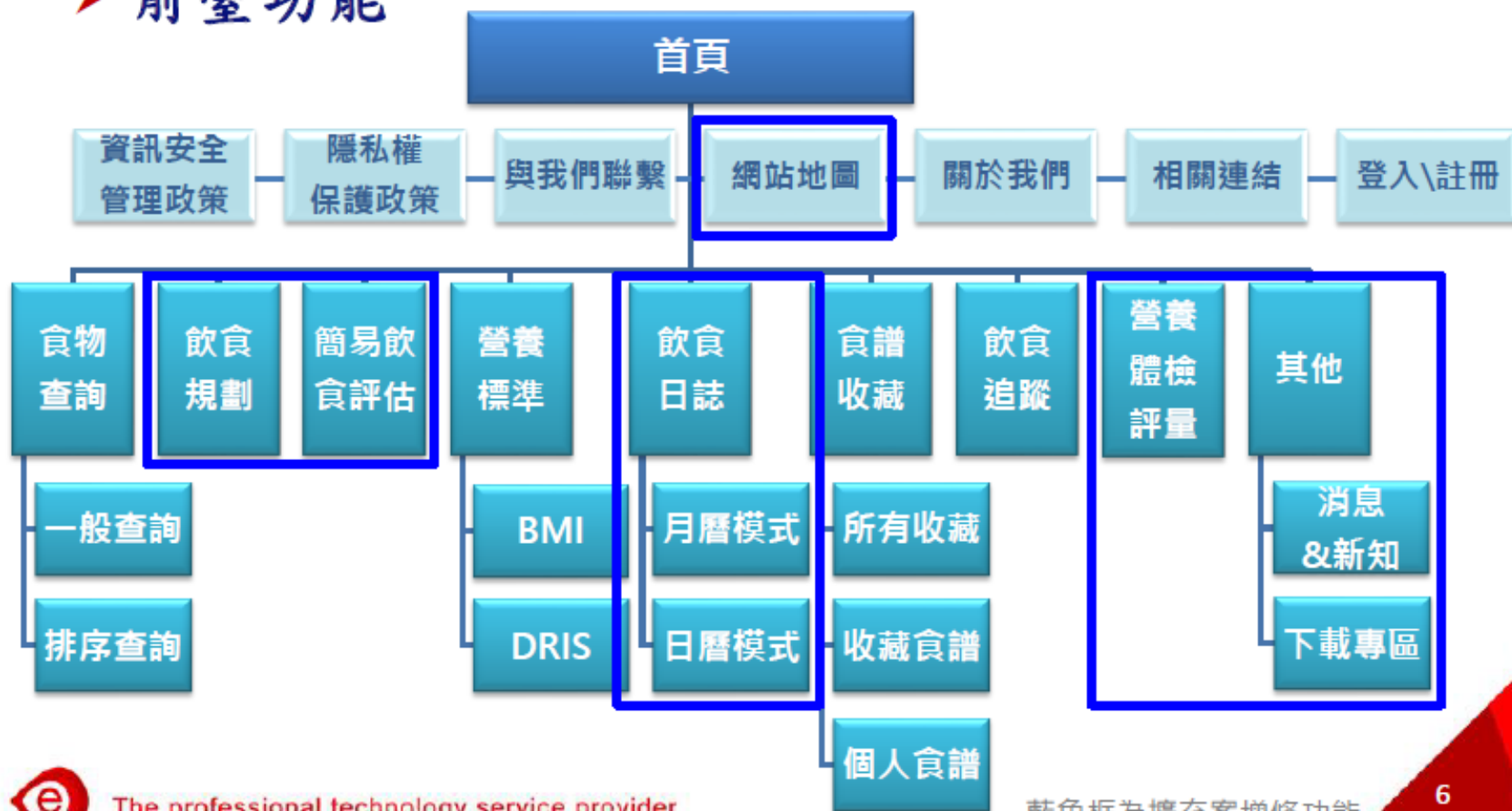
消化腸胃

一生計畫：

新人、孕產、調養哺乳、嬰幼、兒少、長照

# 前臺功能

## ➤ 前臺功能



The professional technology service provider

藍色框為擴充案增修功能

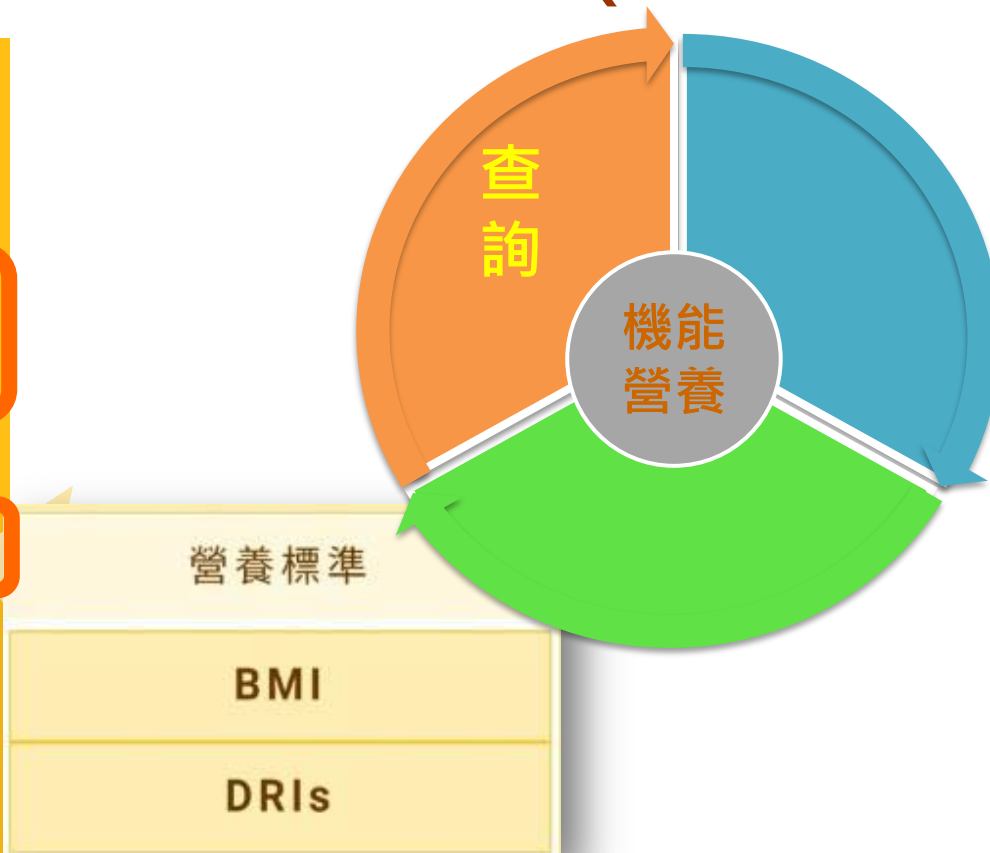
6

# 詳盡的食物分類

大類	小類
全穀根莖類	<ul style="list-style-type: none"><li>• 精製穀類</li><li>• 全穀根莖類（未精製）</li></ul>
豆魚肉蛋類	豆類、魚類(蝦貝)、肉類(禽畜)、蛋類
奶類	
蔬菜類	綠、紅、黃、紫、白五色
水果類	綠、紅、黃、紫、白五色
油脂與 堅果種子類	<ul style="list-style-type: none"><li>• 食用油(植物油)</li><li>• 堅果種子</li></ul>

# 手機瀏覽更便利

## 查詢、體驗、管理 (分析&回饋)



# 營養標準：BMI



## 計算結果

BMI 23.4

正常

年齡：19  
身高：160 公分  
體重：60 公斤  
腰臀比：0.9 **異常**

理想數值範圍  
身高：160 公分  
體重：47.4-61.4 公斤  
腰臀比：< 0.85

你的BMI落點位置

<18.5	18.5~24.0	24.0~27.0	>27.0
過輕	正常	過重	肥胖

體態參考



BMI  $\leq$ 17    17 < BMI  $\leq$ 20    **20 < BMI  $\leq$ 24**    24 < BMI  $\leq$ 27    27 < BMI  $\leq$ 32    32 < BMI  $\leq$ 35    BMI > 35

健康建議

你的腹部脂肪偏高，會增加慢性病風險，請適度運動，控制油脂和糖分的攝取，請參考飲食評估建議。

重新計算

BMI 26.3

過重 Test

年齡：27.8  
身高：163 公分  
體重：70 公斤  
腰臀比：

理想數值範圍

身高：163 公分  
體重：49.2-63.8 公斤  
腰臀比：< 0.85

你的BMI落點位置

<18.5	18.5~24.0	24.0~27.0	>27.0
過輕	正常	過重	肥胖

體態參考



# 營養標準：DRI

機能 營養管理資訊網  
PinYoung

## 計算結果

年齡：19 歲~30 歲  
性別：女  
活動量：適度

### 能量營養素 & 脂溶性維生素

營養素項目	參考攝取量	安全限量	單位
每日攝取熱量	2050		大卡(kcal)
蛋白質	50		公克(g)
維生素A	500	≤ 3000	微克(μg)
維生素D	10	≤ 50	微克(μg)
維生素α-E	14	≤ 1000	毫克(mg)

### 水溶性維生素

營養素項目	參考攝取量	安全限量	單位
維生素C	110	≤ 2000	毫克(mg)
維生素B1	1		毫克(mg)
維生素B2	1.1		毫克(mg)
維生素B6	1.9	≤ 80	毫克(mg)
維生素B12	2.6		微克(μg)
菸鹼素	13	≤ 35	毫克(mg)
葉酸	600	≤ 1000	微克(μg)
泛酸	6		毫克(mg)
生物素	30		微克(μg)
膽素	380	≤ 3500	毫克(mg)

### 礦物質

營養素項目	參考攝取量	安全限量	單位
鈣	1000	≤ 2500	毫克(mg)
鎂	800	≤ 4000	毫克(mg)
錳	350	≤ 700	毫克(mg)
鐵	15	≤ 40	毫克(mg)
銅	200	≤ 1000	微克(μg)
鋅	3	≤ 10	毫克(mg)
硒	60	≤ 400	微克(μg)
鉀	15	≤ 35	毫克(mg)

重新計算

機能 營養管理資訊網  
PinYoung

## 計算結果

年齡：19 歲~30 歲  
性別：女  
活動量：適度  
孕期狀態：第一期(0~3個月)  
哺乳期：無

### 能量營養素 & 脂溶性維生素

每日攝取熱量 單位：大卡(kcal)

參考攝取量 安全限量

2050

# 食物查詢：一般查詢

- 查詢指定食物營養成分
- 多關鍵字查詢
- 可彈性篩選查詢 食材、食譜、外食

食物查詢

一般查詢  排序查詢

針對指定食物，提供常用名稱與俗名，依機能設定可查詢該營養素密度或營養素含量。

輸入食物名稱  食材  食譜  外食

推薦快選

莧菜綠濃湯 紅燒牛肉麵 蕃茄牛肉麵\_1 四蔬煎蛋\_半碟 小米 水 春捲皮 鍋燒意麵 花豆(乾) 花豆(生鮮) 玉米醬罐頭

紅豆 雞精 雞肉筍絲粥 小魚擔頁菜 水 大麥 糯小米

查詢

王○名

機能 營養管理資訊網

PinYoung

食物查詢

一般查詢  排序查詢

針對指定食物，提供常用名稱與俗名，依機能設定可查詢該營養素密度或營養素含量。

輸入食物名稱

食材  食譜  外食

推薦快選

# 食物查詢：一般查詢

## 查詢結果

- ✓ 熱門營養素
- ✓ 完整營養成分
- ✓ 食物基本資料



- 食譜：瀏覽食材內容
- 食材：份量換算
- ✓ 會員可『收藏食譜』

## 可調整食物量：

- ✓ 重量：g
- ✓ 常用單位：碗、湯匙、個、兩、份、人
- ✓ 大卡：kcal

查詢結果

100 g 100g=100g

蕃茄牛肉麵\_1

能量	蛋白質	碳水化合物	脂肪	纖維	維生素D	碘	鈉
178kcal	9.3g	30.7g	7g	0.66g	0	0	1.6g
鈣	鉀	鎂	鐵	鋅	銅	錳	硒
30.3mg	209mg	11mg	20mg	1.3mg	0.88g	0.83g	0.33g
鈉	維生素A	維生素C					
11.12mg	451.65μg	7.91mg					

營養素詳情

食譜名稱：蕃茄牛肉麵\_1  
食譜來源：維他命營養師公司  
烹調方式：煮食(開水)  
地區：  
標籤：  
※高度與標籤以自助餐為準。

食譜資訊 收藏

食材類別及份量

食材名稱	重量(g)	份量
全蛋碎(罐頭)		0.4(個)
鹽菜肉	36.3	1.8(份)
碎肉(肉類)		0.6(兩)
牛柳碎(肉類)	21.4	0.6(份)
碎肉(肉類)		0.5(兩)
大薯(平均個)	25.7	0.2(份)
洋葱	6.4	0.1(份)
海苔	5.3	0.1(份)
蒜末	1.1	0.1(份)
香料/調味/調味料		
鹽	1.1	0.1(茶匙)
白胡椒粉	0.2	0(茶匙)
黑胡椒	1.6	0.1(茶匙)
蒜	0.3	0(茶匙)
紅粉糖	0.4	0(茶匙)
麵粉(麵粉)	0.2	0.3(茶匙, 菓子)
總計	100 g	

\* 數量 = 0.1 單位記為 "0"

營養資訊

# 食物定量說明

## 常用單位



### 標準碗

250 C.C

定量：主食、蔬菜、水果



### 杯

240 C.C

定量：果汁、牛奶、豆漿  
註：240C.C鮮奶=3湯匙奶粉



### 免洗湯匙

250 C.C

定量：主食、奶類、油脂、糖  
註：15C.C



### 雞蛋

定量：雞蛋



### 手掌

# 食物定量說明

## 手掌測量方式



## 手機對比手掌尺寸



# 食物定量說明：面積與厚度

如何判斷兩(3兩掌為例)



1兩



1.5兩



2兩



3兩

# 蔬菜份量：生鮮

## 紫高麗菜

- 這是**100**克的紫高麗菜，平常吃生菜，因為細切成絲，視覺上的體積會增加很多。



## 黃椒

- **100**克黃椒切段當生菜，份量也需要**4**兩手掌雙手捧。
- 吃完可是很有飽足感的喔！



## 苜蓿芽

- 這是**100**克未煮熟的苜蓿芽，若要達到**1**份蔬菜的攝取量，可是比想像中多很多喔！



# 蔬菜份量

## 小白菜



● 這是**100**克已去根部、未煮熟的小白菜，為**1**份小白菜的採買量。

● 小白菜的收縮率會隨著烹煮時間而增加，水煮的烹調方式體積損失最多，**1**份熟的小白菜約有**半**碗。



### 【營養成分表】

每份	熱量	蛋白質	脂肪	醣類	膳食纖維
	25大卡	1克	-	5克	1.8克

# 食物查詢：一般查詢/食物比較

➤ 比較其他食物

點選查詢結果頁下方  
「比較其他食物」

食物營養素含量		
營養素名稱	紅燒牛肉麵	清炖牛肉麵
熱量	169kcal	108kcal
蛋白質	8g	7.7g
碳水化合物	13.3g	15g

營養素名稱	食物營養素含量	
	紅燒牛肉麵	清炖牛肉麵
熱量	169kcal	108kcal
蛋白質	8g	7.7g
碳水化合物	13.3g	15g
脂質	9.3g	1.8g
葉酸	0	0
維生素D	0	0
碘	0	0
膳食纖維	0.3g	0.3g
鈉	2425mg	2808mg
鉀	86mg	86mg
鈣	8mg	8mg
鎂	8mg	8mg
鐵	0.8mg	0.6mg
飽和脂肪	4.55g	0.68g
單元不飽和脂肪	4.09g	0.71g
多元不飽和脂肪	0.48g	0.28g
膽固醇	19.15mg	9.1mg
維生素A	73.4IU	77.31IU
維生素C	2.17mg	3.49mg

# 食物查詢：排序查詢

➤ 可切換

等重量(100 g)

等熱量(100 Kcal)

## 食物查詢

一般查詢

排序查詢

選擇輸入進行排序之營養素。

鈣

重置

選擇食物方式

食物類別

綠色蔬菜

查詢

一般查詢 排序查詢

註冊 登入

### 碳水化合物

依指定營養素，由含量最高的食物降冪排列。

大類  
能量營養素

等重量(100g)

食物份量以 100g 為單位

- 芭蕉**  
水果類 > 白色水果  
碳水化合物：97.6
- 芒果乾**  
水果類 > 綠色水果  
碳水化合物：90.6
- 鳳梨蜜餞**  
水果類 > 橘黃色水果

### 鈣

依指定營養素，由含量最高的食物降冪排列。

大類 能量營養素

等熱量(100Kcal) 食物100Kcal的營養素含量，稱為營養素密度。

食材名稱	食材大類	食材小類	鈣
1. 有機石蓮花	蔬菜類	綠色蔬菜	2025
2. 廣島野菜	蔬菜類	綠色蔬菜	1267
3. 有機小白菜(1月取樣)	蔬菜類	綠色蔬菜	1114
4. 有機青江菜(10月取樣)	蔬菜類	綠色蔬菜	1014
5. 珍珠小白菜	蔬菜類	綠色蔬菜	1007
6. 灰燻乾燥海帶芽_水洗	蔬菜類	紫黑色蔬菜	993
7. 有機小白菜(7月取樣)	蔬菜類	綠色蔬菜	990
8. 水菜(日本種)	蔬菜類	綠色蔬菜	973
9. 蘿蔔菜	蔬菜類	綠色蔬菜	967
10. 有機小白菜(10月取樣)	蔬菜類	綠色蔬菜	958
11. 山東大蔥	蔬菜類	綠色蔬菜	953
12. 紅莧菜	蔬菜類	紅色蔬菜	894
13. 土植青江菜(10月取樣)	蔬菜類	綠色蔬菜	865
14. 有機青江菜(1月取樣)	蔬菜類	綠色蔬菜	860
15. 九層塔	蔬菜類	綠色蔬菜	851
16. 蘿勒	蔬菜類	綠色蔬菜	851
17. 九層塔(炒)	蔬菜類	綠色蔬菜	851
18. 有機青江菜(4月取樣)	蔬菜類	綠色蔬菜	835
19. 土植小白菜(10月取樣)	蔬菜類	綠色蔬菜	827
20. 有機小白菜(4月取樣)	蔬菜類	綠色蔬菜	821

# 食物查詢：排序查詢/比較營養素

➤ 比較其他營養素  
點選查詢結果頁最下方  
「比較其他營養素」

結果營養素 註冊 登入

鈣

比較營養素

鎂

1. 乾裙帶菜  
蔬菜類 > 綠色蔬菜  
鈣：950 H-1  
鎂：527

2. 海帶絲  
蔬菜類 > 綠色蔬菜  
鈣：940 H-2  
鎂：720

3. 松蕩 乾

結果營養素 鈣

比較營養素 鎂

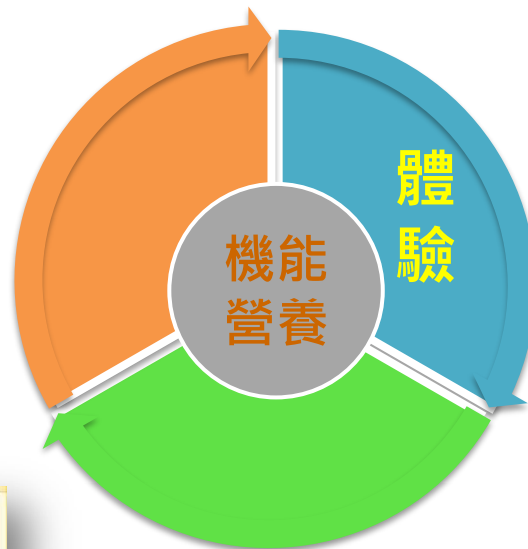
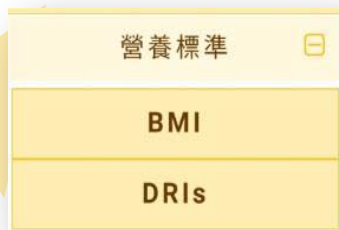
份量 100g=100g

食材名稱	食材大類	食材小類	鈣	鎂
1. 鹿尾菜_煮熟_乾	蔬菜類	紫黑色蔬菜	1400 <span>H-1</span>	620
2. 髮菜	蔬菜類	紫黑色蔬菜	1187 <span>H-2</span>	132 <span>L-3</span>
3. 裙帶菜板	蔬菜類	紫黑色蔬菜	960 <span>H-3</span>	620
4. 乾裙帶菜	蔬菜類	綠色蔬菜	950	527
5. 海帶絲	蔬菜類	綠色蔬菜	940	720
6. 鹽醃_青海菜_乾	蔬菜類	綠色蔬菜	920	880 <span>H-3</span>
7. 松蕩_乾	蔬菜類	綠色蔬菜	920	700
8. 乾海洋竹筴	蔬菜類	白色蔬菜	904	899 <span>H-2</span>
9. 繡目昆布_乾	蔬菜類	紫黑色蔬菜	900	590
10. 切裙帶菜_乾	蔬菜類	紫黑色蔬菜	820	410
11. 乾裙帶菜根	蔬菜類	綠色蔬菜	816	245
12. 乾海帶	蔬菜類	綠色蔬菜	791	652
13. 楊蕩_乾	蔬菜類	紫黑色蔬菜	790	530
14. 利尻昆布_乾	蔬菜類	紫黑色蔬菜	760	540
15. 釐目昆布_乾	蔬菜類	紫黑色蔬菜	750	660
16. 食茱萸	蔬菜類	綠色蔬菜	721	58 <span>L-1</span>
17. 青海苔_乾	蔬菜類	綠色蔬菜	720	1300 <span>H-1</span>
18. 蕨昆布_乾	蔬菜類	紫黑色蔬菜	710 <span>L-3</span>	510
19. 角寒天	蔬菜類	白色蔬菜	660 <span>L-2</span>	100 <span>L-2</span>
20. 羅白昆布_乾	蔬菜類	紫黑色蔬菜	650 <span>L-1</span>	490

# 手機瀏覽更便利

## 查詢、體驗、管理 (分析&回

饋)



# 簡易飲食評估：提醒飲食自覺

- 輸入 性別、年齡、身高、體重、活動量
- 各食物1日攝取總量 ~加一加，昨天整天吃了？碗蔬菜



今日飲食總量

王○名

今日飲食總量

單位

飯	0	碗
麵	0	碗
肉魚類	0	兩
蛋類	0	個
豆製品	0	兩
蔬菜類	0	碗
水果類	0	碗
乳品類	0	杯
含糖飲料	0	杯



PinYoung 營養管理資訊網

### 簡易飲食評估

\*孕婦 - 6歲以下孩童不適用

男生  女生  歲

身高  體重

-活動量-

今日飲食總量  \*油度與鹹度以自助餐為準。

飯	0	碗	麵	0	碗	肉魚類	0	兩
蛋類	0	個	豆製品	0	兩	蔬菜類	0	碗
水果類	0	碗	乳品類	0	杯	含糖飲料	0	杯
點心	0	人份	堅果	0	湯匙	水	0	ml/cz/兩

有沒有吃含鈣的營養補充劑?

食物定量說明

評估

Copyright © 2018 國立臺灣大學NTU生化科技系 All right reserved. 網站介紹 | 資訊安全政策 | 隱私權保護政策 | 我們們連繫 | 關於我們 | 相關連結

# 簡易飲食評估結果



## 評估結果

### 食物建議攝取量

食物類別	建議攝取量	本日攝取量
奶類	1 杯	0 杯
蔬菜類	3 碟 = 1.5 碗 多吃深綠色蔬菜可補充鈣質	3 碗
水果類	2 碗(8分)	0 碗
全穀雜糧類	3.3 碗(飯) = 6.6 碗(麵)	1.5 碗
豆魚蛋肉類	6.4 兩 = 240 克	6.8 兩
油脂與堅果種子類	4.6 茶匙油 + 0.5 湯匙堅果種子	10 茶匙

### 營養素建議攝取量

熱量	1926 大卡	78%
鈣	1000 毫克	36.5%
水	3000 cc	369.8%

### ▲ 簡易飲食評估建議

- 奶類、水果類、全穀雜糧類 攝取偏低，容易營養不足
- 油脂與堅果種子類 小心食用過量，宜逐漸減少
- 鈣攝取不足! 易造成容易骨折。
- 能量不足，虛弱疲倦! 宜補充肉類和主食。
- 分次飲用，避免低血鈉的危險

# 飲食規劃：個人資料

- 設定性別、身高、體重、常用酒類

PinYoung 營養管理資訊網

## 飲食規劃

每天攝取的食物五花八門，我可以均衡美味有變化，只要簡單操作，我可以為自己規劃專屬的健康飲食？

性別  男生  女生 年齡

基本身體測量單位

身高  體重

常用酒類

Copyright © 2018 國立臺灣大學NTU 生化科技系 All right reserved. 資訊安全政策 | 隱私權保護政策 | 聯絡我們 | 關於我們

PinYoung 營養管理資訊網

## 飲食規劃

每天攝取的食物五花八門，我可以均衡美味有變化，只要簡單操作，我可以為自己規劃專屬的健康飲食？

性別  男生  女生

年齡

孕期

# 飲食規劃：活動量/生活型態資料

- 設定活動量

# 飲食規劃結果

王○名 營養管理資訊網  
機能 PinYoung

~ 規劃完成 ~

BMI 15 過輕

你的每日熱量需求  
1548 Kcal

食物類別	食用量
奶類	1 杯
蔬菜類	3 碗 = 1.5 碗 多吃深綠色蔬菜可補充鈣質
水果類	2 碗 (8 分)

王○名 營養管理資訊網  
機能 PinYoung

~ 規劃完成 ~

BMI 34 過胖

你的每日熱量需求  
1300 Kcal

食物類別	食用量
奶類	1.5 杯
蔬菜類	3 碗 多吃深綠色蔬菜可補充鈣質
水果類	2 碗
全穀雜糧類	9.9 碗
豆魚蛋肉類	4.7 碗
油脂與堅果種子類	1 茶匙油 + 0.5 湯匙堅果種子
每日飲酒上限	1 罐/杯 啤酒 酒精濃度 5% · 約 350 cc

飲食規劃熱量  
1301 Kcal

食物定量說明

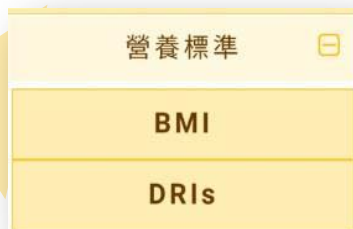
列印畫頁 寄信 Email

重新規劃

Copyright © 2018 國立臺灣大學NTU生化科技系 All right reserved. 資訊安全政策 | 隱私權保護政策 | 向我們進言

# 手機瀏覽更便利

## 查詢、體驗、管理 (分析&回饋)



# 會員專屬功能：項目 (數據儲存)

- 飲食日誌
- 食譜收藏
- 飲食追蹤



## 會員專區



## 會員專區



# 營養體檢：近3個月飲食習慣

## 營養體檢評量

[評量首頁](#)

開始紀錄時間：2019年06月11日

每隔3個月後可再次進行，了解自我飲食習慣差異

### 體檢項目



五谷類(已選取)



肉類



魚及水產類



大豆類



堅果類



油類



乳製品



營養補充劑(未選取)



飲品類



點心零食

[食物定量說明](#)

👉 加油！還有8個體檢項目，就可以得到完整的結果。

[我的分析結果\(已完成項目\)](#)

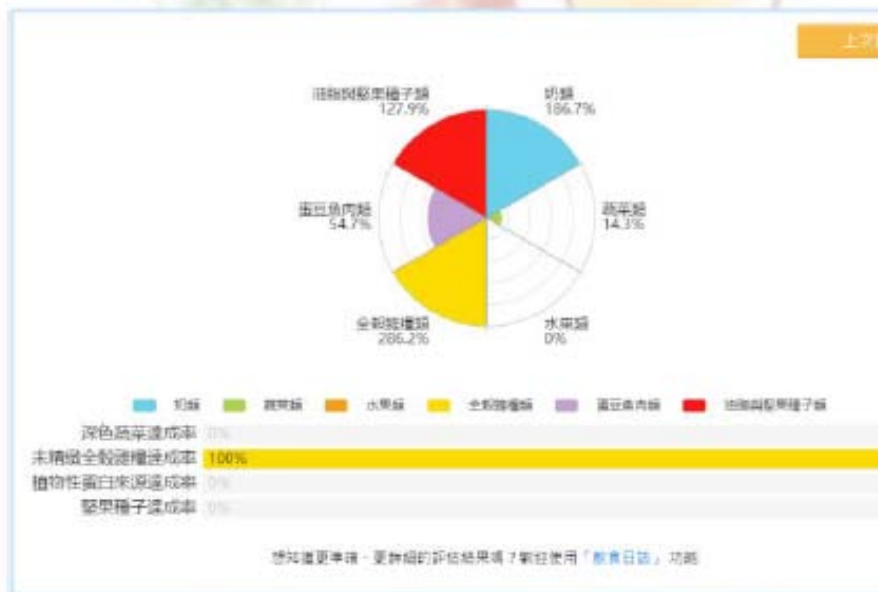
# 營養體檢分析結果

## 營養體檢結果

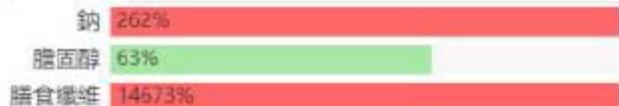
開始紀錄時間 2019/5/20

前次紀錄時間 2019

均衡品質 營養品質



### 限量攝取



### 建議攝取

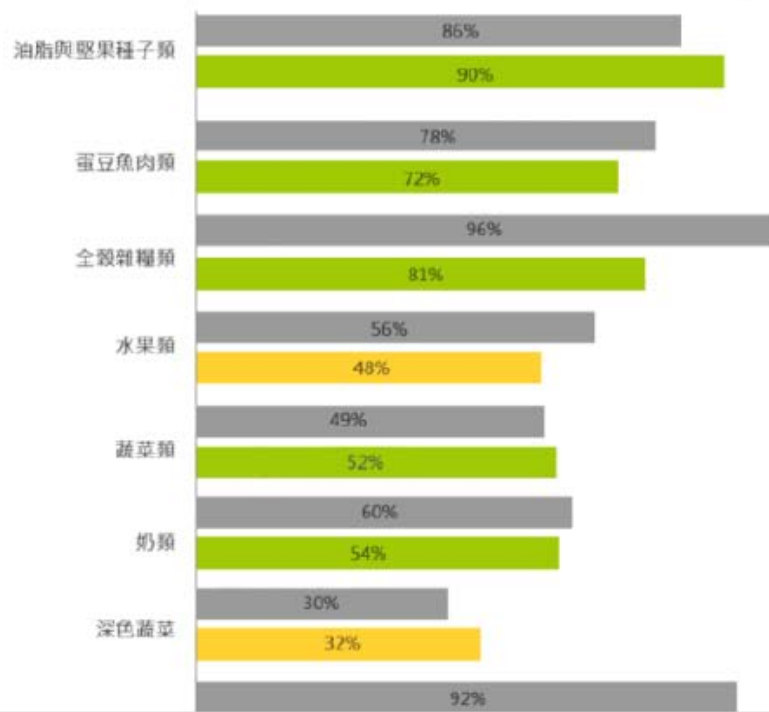


想知道更準確、更詳細的評估結果嗎？歡迎使用「飲食日誌」功能

# 營養體檢最近兩次比較

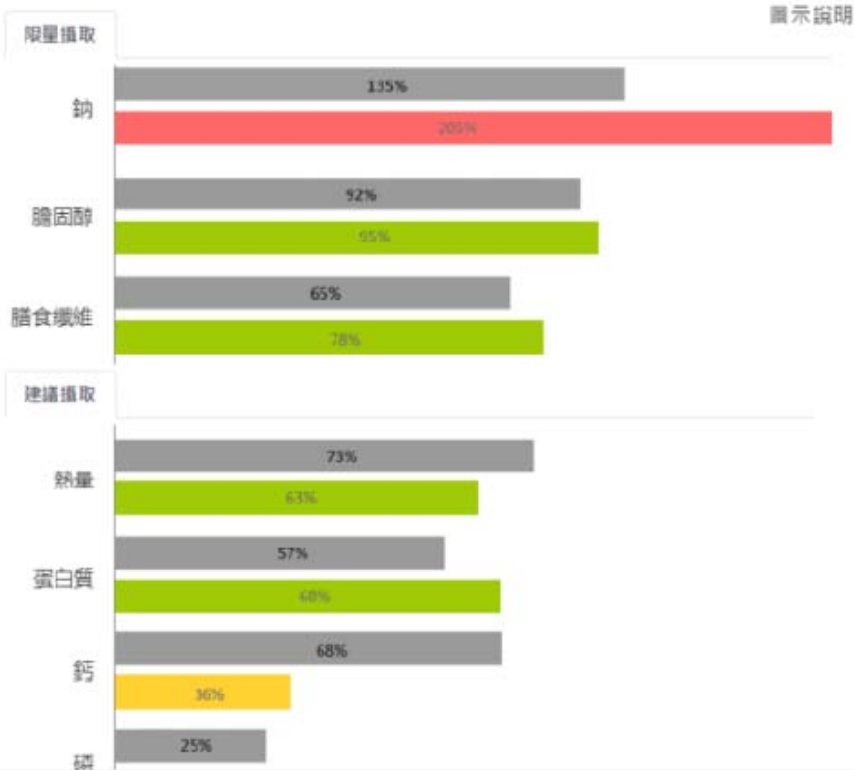
均衡品質-上次比較

圖示



營養品質-上次比較

圖示說明



# 飲食日誌

- 月曆模式，米色底的部份，代表有輸入飲食日誌的資料；有標記[暫存]或[完成]，會呈現此資訊。

The screenshot displays the PinYoung nutrition management system interface. At the top, there is a banner with the text "機能 營養管理資訊網 PinYoung". Below the banner, the main content area is titled "飲食日誌" (Food Diary). There are two tabs: "日曆模式" (Calendar Mode) and "月曆模式" (Monthly Calendar Mode). The "日曆模式" tab is active, showing a calendar for August 2018. The calendar grid has columns for days of the week (日, 一, 二, 三, 四, 五, 六) and rows for dates. The dates 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, and 31 are highlighted in a light beige color, indicating that food diary entries have been input for these days. On the date 10, there is a blue button labeled "暫存" (Save). On the dates 15 and 16, there are green buttons labeled "完成" (Complete). A "回到今天" (Go to Today) button is located at the top left of the calendar. A "返回" (Back) button is located at the top right of the main content area. On the right side of the screenshot, there is a smaller inset showing the "月曆模式" (Monthly Calendar Mode) view, which displays a smaller version of the calendar grid with the same data.

日	一	二	三	四	五	六
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

# 會員專屬功能：基本資料與標準設定

- 初次使用
  - 設定健康量測資料
  - 設定評估標準 ~類似飲食規劃

### 健康測量資料

更新健康測量

尚未填寫，請更新相關資訊。

年齡 27.8歲 性別 女 孕期 無 哺乳期 無 身高 cm 體重 cm 日常運動 cm 生活與工作類型 cm

### 選擇評估標準

更新選擇標準

水果餐 2018-10-04	飲食標準2 2018-07-19	普通飲食 2018-10-11
-------------------	---------------------	--------------------

# 飲食日誌

- 記錄時段，可選擇：早餐、中餐、晚餐、點心。
- 當日前

靜態少動 長坐長臥。

王○名

### 選擇評估標準

尚未建立標準，請先建立至少1個評估標準。

+ 更新選擇標準

### 飲食紀錄填寫

2018/08/22

米飯 刪除 x

早餐

輸入計量 份

機能 營養管理資訊網 PinYoung

### 更新日誌

健康測量資料 更新健康測量

年齡 18歲 性別 女 孕期 無 哺乳期 無 身高 163cm 體重 57kg 日常運動 中度 1小時  
生活與工作類型 靜態少動 長坐長臥

### 選擇評估標準

大魚大肉 2018/05/23 刪除 x

高鈣飲食 2018/05/23 刪除 x

+ 建立新標準

更新選擇標準

### 飲食紀錄填寫

填寫日期 2018/08/22

時段	食物名稱	計量	單位	
早餐	米飯	輸入計量	份	刪除 x
早餐	肉絲	輸入計量	份	刪除 x
晚餐	醬油	輸入計量	份	刪除 x
點心	牛肉炒飯	輸入計量	份	刪除 x

公用  自備 早餐

食物名稱  食材  食譜  外食

常用食物 大腸麵粉飯 火腿蛋 沙茶牛肉炒飯

編輯 清空 增加

更新日誌

Copyright © 2018 國立臺灣大學WU主化科發展 All right reserved. 關於介紹 | 資訊安全政策 | 隱私保護與政策 | 徵求我們 | 關於我們 | 聯絡我們

# 會員專屬功能：編輯日誌

## 飲食日誌

日曆模式 月曆模式

2018-10-15

✓ 已完成

當前後七天的日誌都可編輯更新，另可標註儲存或完成，可於月曆模式中快速回找暫存的日誌進行填寫。

時段	飲食項目
早餐	蕃茄牛肉麵_1
午餐	清炖牛肉麵_半隻
晚餐	半筋牛肉牛肉麵_1
點心	馬鈴薯、桂格_格蘭諾拉燕麥脆片_葡萄乾_低脂

編輯日誌

暫存 完成

## 飲食紀錄填寫

填寫日期 2018-10-15

時段	食物名稱	計量	單位	
早餐	蕃茄牛肉麵_1	467.75	克	刪除 ✕
午餐	清炖牛肉麵_半隻	857.5	克	刪除 ✕
晚餐	半筋牛肉牛肉麵_1	7872	克	刪除 ✕
點心	馬鈴薯	93	克	刪除 ✕
點心	桂格_格蘭諾拉燕麥脆片_葡萄乾_低脂	17.95	克	刪除 ✕

全部刪除

填寫單

早餐 日誌 公用

日誌食譜

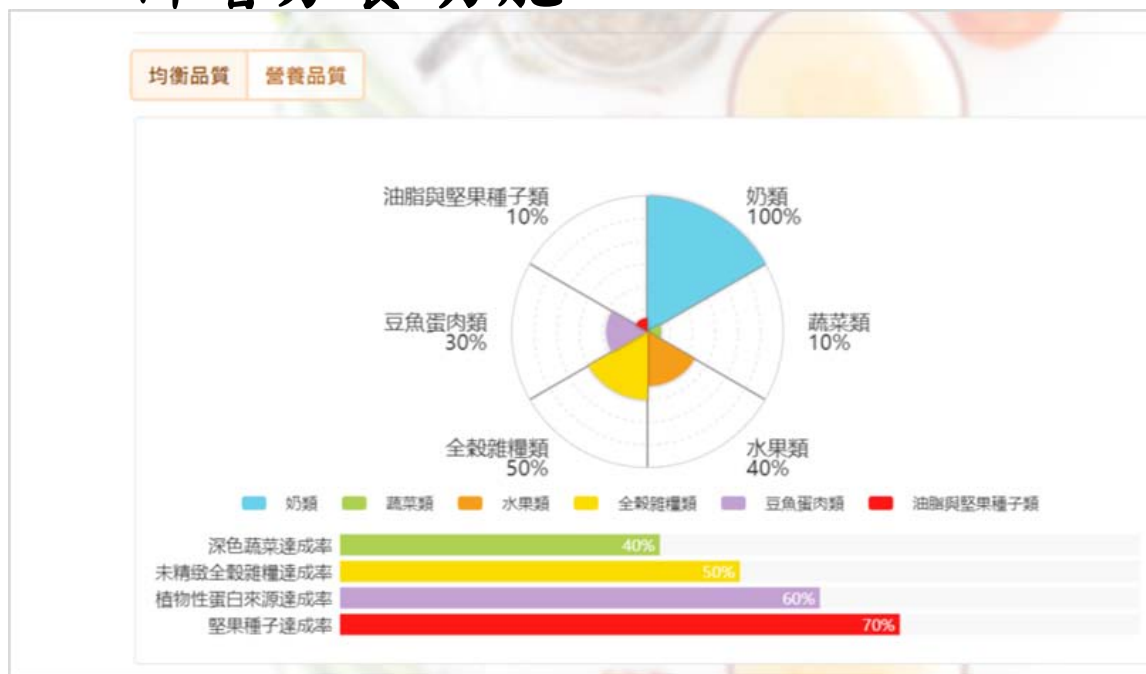
可至食譜收錄建立食譜，點選進至食譜收錄(系統會暫存日誌)

隱藏 + 增加

取消 更新日誌

# 會員專屬功能：均衡品質/每日結果

- 針對選用的評估標準，審視6大類食物的達成率。
- 新增分餐功能



# 會員專屬功能：營養素品質/每日結果

- 對照DRIS標準，審視各項營養素的達成率。
- 新增分餐功能

點選營養素，  
了解營養素獲取來源



# 食譜收藏(1/9)

- 我的食譜，呈現所有個人建立食譜及收藏的食譜。
- 針對個別食譜，可進行[刪除]、[複製並修改]、[檢視食譜]作業。

我的食譜

← 返回

輸入搜尋食譜名稱

Q 查詢

我的食譜 我的收藏 個人食譜

+ 建立食譜

建立時間	食譜資訊	管理
2018/08/04	<span>我的收藏</span> 密藏滷肉飯	 <a href="#">複製並修改</a> <a href="#">檢視食譜</a>
2018/08/03	<span>個人食譜</span> 蝦仁蛋炒飯	<a href="#">刪除</a> <a href="#">複製並修改</a> <a href="#">檢視食譜</a>

< 1 2 3 >

我的食譜

← 返回

輸入搜尋食譜名稱

Q 查詢

我的食譜

我的收藏 個人食譜

+ 建立食譜

# 食譜收藏 (2/9) (固定的飲食行為)

- 瀏覽 收藏的食譜 及 個人建立食譜

## 食譜收藏

← 返回

輸入搜尋食譜名稱

查詢

所有收藏

收藏食譜

個人食譜

+ 建立食譜

建立時間	食譜資訊	管理
2018/10/15	<span>個人食譜</span> 測試平板建立食譜	<span>刪除 ×</span> <span>複製並修改</span> <span>檢視食譜</span>
2018/10/15	<span>個人食譜</span> 白吐司	<span>刪除 ×</span> <span>複製並修改</span> <span>檢視食譜</span>
2018/10/11	<span>個人食譜</span> 清炖牛肉麵_半鹽1011	<span>刪除 ×</span> <span>複製並修改</span> <span>檢視食譜</span>
2018/10/02	<span>我的收藏</span> 苜菜綠濃湯	<span>複製並修改</span> <span>檢視食譜</span>
2018/09/25	<span>我的收藏</span> 漢堡_麥當勞	<span>複製並修改</span> <span>檢視食譜</span>
2018/09/19	<span>我的收藏</span> 紅燒牛肉麵	<span>複製並修改</span> <span>檢視食譜</span>
2018/09/12	<span>我的收藏</span> 清炖牛肉麵_半鹽	<span>複製並修改</span> <span>檢視食譜</span>
2018/09/12	<span>我的收藏</span> 蕃茄牛肉麵_1	<span>複製並修改</span> <span>檢視食譜</span>

# 會員專屬功能：檢視食譜 (3/9)

**檢視食譜** ← 返回

**基本資料**

食譜名稱: 蜜藏滷肉飯 調整份量 調整

食譜來源: 根據秘方：陳家第三代秘傳滷肉飯、滷肉汁製成，超美味。

總人份: 20 烹調方式 其他

地區: 一般 紙型 一般

可調整與縮放以自訂格式。

**使用食材**

序	食材名稱	計量/單位
1	肉排	300 克
2	醬油	0.5 量匙
3	冰糖	2 份
4	紅蔥酥	30 克
5	海苔	1 顆

可調整 + 0.1 量標記為 '0'

**代表圖片**

檢視食譜 收藏食譜

返回列表 新增食譜

Copyright © 2018 國立臺灣大學 NTHU 地化系 All right reserved. 資訊中心 | 隱私政策 | 關於我們 | 聯絡我們 | 關於我們 | 關於我們

**查詢結果** 一般查詢 新增查詢

1 2 查詢條件

**蜜藏滷肉飯 (熟)** 圖鑑 1人份=27g

熱量	蛋白質	碳水化合物	脂肪	纖維	維生素D	碘	鈣
12.20g	12.20g	12.20g	12.20g	12.20g	12.20g	12.20g	12.20g
鈉	鉀	鈣	鎂	鐵	維生素E	維生素B1	維生素B2
12.20g	12.20g	12.20g	12.20g	12.20g	12.20g	12.20g	12.20g
維生素B6	維生素A	維生素C	>				
12.20g	12.20g	12.20g	mm...				

**資料名稱**：蜜藏滷肉飯  
**食譜來源**：陳家第三代秘傳滷肉飯、滷肉汁製成，超美味。  
**烹調方式**：其他。  
**地區**：一般  
**紙型**：一般  
**單位**：份  
 可調整與縮放以自訂格式。

檢視食譜

**食物類別與份量** 新增分類 新增食物

食物類別	重量	份量
生鮮肉類類		2 份(塊)
肉類	300 g	
調味品類類		2.5 份
肉排	300 g	
調味品		2.5 份
紅蔥酥	30 g	
海苔	20 g	
醬油/油類/調味料		
醬油	20 g	
糖	2 g	
冰糖	1 g	
太白粉	0 g	
大茴香	0 g	
海苔類		247.5 g

可調整 + 0.1 量標記為 '0'

檢視食譜 收藏食譜

返回列表 新增食譜

Copyright © 2018 國立臺灣大學 NTHU 地化系 All right reserved. 資訊中心 | 隱私政策 | 關於我們 | 聯絡我們 | 關於我們 | 關於我們

# 會員專屬功能：建立食譜 (4/9)

機能 營養管理資訊網  
PinYoung

## 建立食譜

輸入食譜基本資料

食譜名稱  授權使用  願意  不願意

食譜來源  (非自創式則填秘方、請務必填明)

主食/熟食  主食  熟食  可即食

烹調方式  種人份

油度  鹹度

\*油度與鹹度以自助餐為準。

下一步

Copyright © 2018 國立臺灣大學NTU生化科技系. All right reserved. [網站介紹](#) | [資訊安全政策](#) | [隱私保護政策](#) | [與我們聯繫](#) | [關於我們](#) | [相關](#)

王〇名

機能 營養管理資訊網  
PinYoung

## 建立食譜

輸入食譜基本資料

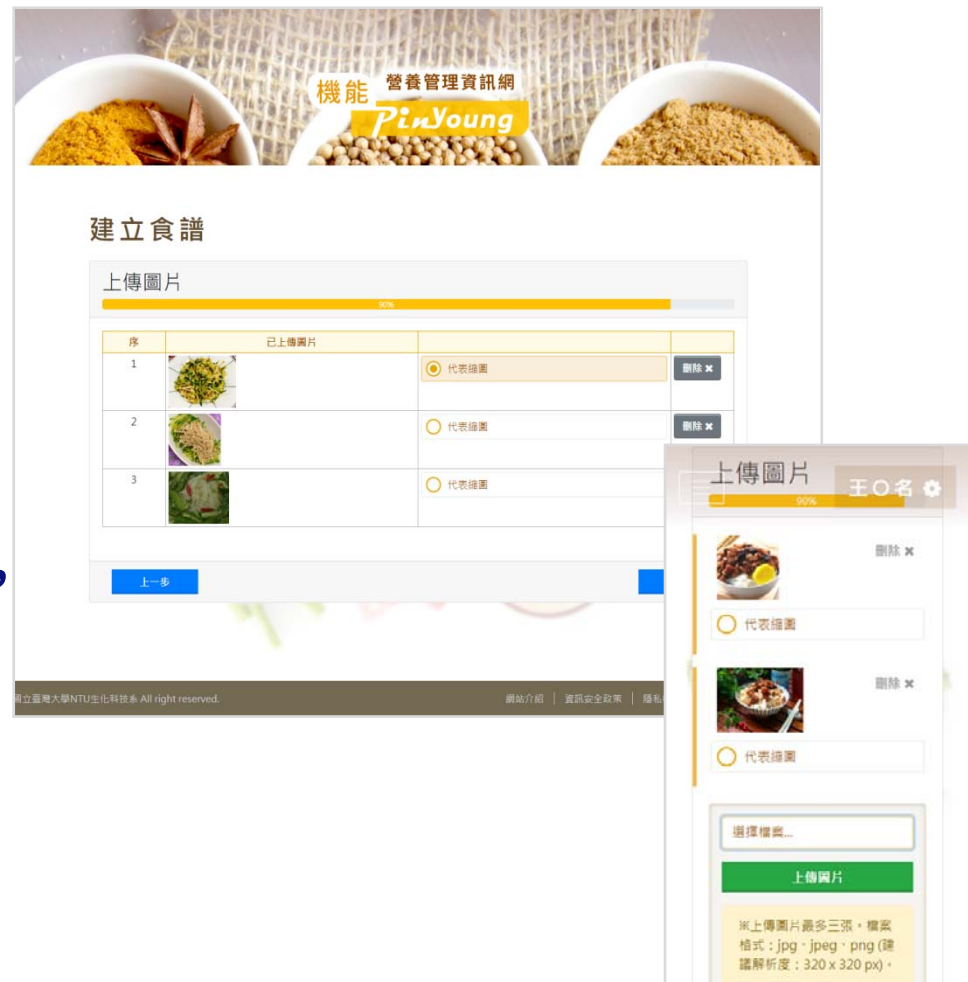
食譜名稱

授權使用  願意  不願意

食譜來源

# 食譜收藏(5/9)

- 上傳圖片 畫面。
- 圖片檔案，可選擇JPG、PNG格式，限制2M以內的檔案，最多可傳三張照片。
- 食譜上傳圖片後壓圖檔的原則：  
圖檔長寬大於320 pixel，就調整為320 pixel；  
圖圖檔長寬小於320 pixel，則原尺寸存入。



# 飲食追蹤(1/2)

- 必填欄位：營養素類別、輸入起訖日期或點選區間日期鈕
- 營養素類別包含：飲食指南食物類、能量營養素、維生素、礦物質。



## 飲食追蹤

< 返回

選擇營養素

起日 年/月/日 迄日 年/月/日

A mobile version of the PinYoung nutrition tracking interface. It features a header with the PinYoung logo and a navigation menu. Below the header, there is a search bar for nutrient categories, date input fields for start and end dates, and a search button. There are also buttons for selecting time intervals: '近一周', '近一月', '近一半', and '近一年'. At the bottom, there is a button for '回會員專區'.

# 會員專屬功能：飲食追蹤，最長一年

- 選擇 食物類別 或 營養素
- 選擇 時間範圍



# 網站操作手冊



## 最新消息

- [網站更新]機能營養管理資訊網操作手冊

< 1 >

共 1 頁 / 共 1 筆