



機能營養管理資訊網操作說明

飲食日誌





這個檔案你可以看到~

- × 開始使用飲食日誌
- × 第一次飲食日誌-設定健康測量資訊
- × 第一次飲食日誌-建立評估標準
- × 飲食紀錄
- × 1日營養評估



上班族媽媽 1日飲食

在機能營養網
可以怎麼做？

機能 營養管理資訊網

PinYoung



× 生理測量、活動量：

165cm、75kg、不運動、輕度少動

× 食物喜好：

喝啤酒、蔬菜餐、中脂肉類、全脂奶類

× 2019. 4. 9. 吃了這些東西

早餐	即溶咖啡、茶葉蛋
午餐	白飯、肉末蒸蛋、炒青江菜、涼拌豆腐
晚餐	白飯、炒青江菜、香菇蒸肉餅、涼拌豆腐、紫菜蛋花湯、蠔油花椰菜

飲食日誌有3個步驟

機能

營養管理資訊網

PinYoung



0

僅第一次紀錄
需要這個步驟



設定
評估標準

- 健康測量資訊
- 建立評估標準

點這裡↓ 直達

健康測量資訊 說明

建立評估標準 說明

1



飲食紀錄

點這裡↓ 直達

飲食紀錄 說明

2



瀏覽
1日營養評估

- 營養素品質
- 均衡品質

點這裡↓ 直達

1日營養評估 說明

開始使用飲食日誌

機能 營養管理資訊網

PinYoung



- × 登入
- × 會員專區中
點選
飲食日誌
「進入」
- × 飲食日誌功
能首頁點選
「更新日誌」



回目錄

第一次飲食日誌 - 設定評估標準

機能

營養管理資訊網

PinYoung



設定健康測量資訊

- × 點選
「更新健康測量」

更新日誌

健康測量資料

尚未填寫，請更新相關資訊。

更新健康測量

年齡 22歲 性別 女 孕期 無 哺乳期 無 身高 cm 體重 kg 日常運動 生活與工作類型

選擇評估標準

尚未建立標準，請先建立至少1個評估標準。



建立新標準

飲食紀錄填寫

填寫日期 2019-04-09

於填寫健康量測及評估標準後開啟填寫單。

顯示填寫單

取消

更新日誌

第一次飲食日誌 - 設定評估標準

機能

營養管理資訊網

PinYoung



設定健康測量資訊

- ✕ 依序填寫
健康測量資訊

更新健康測量資訊

孕期 哺乳期

基本身體測量單位

165 53

日常運動

☐ 輕度 1小時

☐ 中度 1小時

☐ 中度 1.5小時

☐ 重度 0.5小時

☒ 無

生活與工作類型

☒ 靜態少動 長坐長臥

☐ 辦公長坐 家事走動

☐ 工作家事 多站立常走動

☐ 勞力持續 耗體力(工農林礦)

[運動強度說明](#)

點這裡可以
查看運動強度說明

回目錄

運動強度說明

輕度運動	中度運動	劇烈運動
散步	慢跑/快走	籃球
上下樓梯	伏地挺身	滑板
擡肉	仰臥起坐	足球
掃地	伸懶腰	登山
	慢跑	划船
	慢跑/快走	保齡
	腳踏車	長跑
	電單車	籃球
	划船機	
	騎車/登山	
	游泳	
	排球	
	網球	
	棒球	

註：中度運動增加速度都可提高強度，升級為劇烈/高度運動

第一次飲食日誌 - 設定評估標準

機能

營養管理資訊網

PinYoung



評估標準

× 點選
「建立新標準」

更新日誌

健康測量資料

更新健康測量

年齡 22歲 性別 女 孕期 無 哺乳期 無 身高 165cm 體重 53kg 日常運動 無
生活與工作類型 靜態少動 長坐長臥

選擇評估標準

尚未建立標準，請先建立至少1個評估標準。

+

建立新標準

飲食紀錄填寫

填寫日期 2019-04-09

於填寫健康量測及評估標準後開啟填寫單。

顯示填寫單

取消

更新日誌

回目錄

第一次飲食日誌 - 設定評估標準

機能

營養管理資訊網

PinYoung



建立評估標準

- × 點選
常用酒類

選擇常用酒類

評估標準設定

常用酒類

查看BMI、目標熱量

- × 查看
BMI、目標熱量

評估標準設定

20%

BMI 27.5 肥胖

目標熱量
2530 Kcal

- × 若偏離正常
可選「**體重控制計畫**」

BMI若是**肥胖**或**過輕**
→可選擇
「**我要體重控制計畫**」

評估標準設定

20%

熱量需求 目標熱量

BMI 27.5 肥胖 2530 Kcal 2030 Kcal

回目錄

第一次飲食日誌 - 設定評估標準

機能

營養管理資訊網

PinYoung



建立評估標準

× 設定食物喜好

設定食物喜好

評估標準設定

60%

食物喜好

☐ 普通飲食

☒ 真鈣飲食

☐ 蔬菜類

☐ 水果類

☐ 大魚大肉

慣用奶類

☐ 全脂

☒ 低脂

☐ 無脂

慣用肉類

☐ 高脂

☒ 中脂

☐ 低脂

上一步 下一步

依照飲食習慣規劃飲食

× 規劃飲食： 移動Bar上的小點， 設定食用量

評估標準設定

60%

2.5	3.5	3.5	10.3	5.2	5	1
-----	-----	-----	------	-----	---	---

蔬菜類 豆魚蛋肉類

深色蔬菜：1.5碗

植物性：1兩

它類蔬菜：2碗

動物性：4.2兩

食物定量說明

評估標準設定

60%

2.5	3.5	3.5	10.3	5.2	5	1
-----	-----	-----	------	-----	---	---

奶類 蔬菜類 水果類

2.5杯

3.5碗

3.5碗

真鈣飲食奶類食物定量為2.5杯。

食物定量說明

上一步 下一步

回目錄

第一次飲食日誌 - 設定評估標準

機能

營養管理資訊網

PinYoung



建立評估標準

- × 點選
「存檔設定」

評估標準完成!!

- × 為不同生活型態，
可設**3個**評估標準
如: 大魚大肉日、蔬食日...

選擇評估標準

➤ 新增選擇標準

蔬食日 2019-04-11	大魚大肉 2019-04-11	啤酒日 2019-04-11
-------------------	--------------------	-------------------

評估標準設定

標準名稱: 高鈣飲食

幫規畫好的標準，
取個名字

你的每日熱量需求
BMI 27.5 **肥胖** 2030 Kcal

食物類別	食用量
奶類	2.5 杯
蔬菜類	3.5 碟 = 1.8 碗 (深色蔬菜 1.5 碟，它類蔬菜 2 碟) 多吃深綠色蔬菜可補充鈣質
水果類	3.5 碗(8分)
全穀雜糧類	2.6 碗(飯) = 5.2 碗(麵)
豆魚蛋肉類	5.2 兩 = 195 克 (植物性 1 兩，動物性 4.2 兩)
油脂與堅果種子類	4 茶匙油 + 0.5 湯匙堅果種子
每日飲酒 上限	1 罐/杯 酒精濃度 5%，約 350 cc

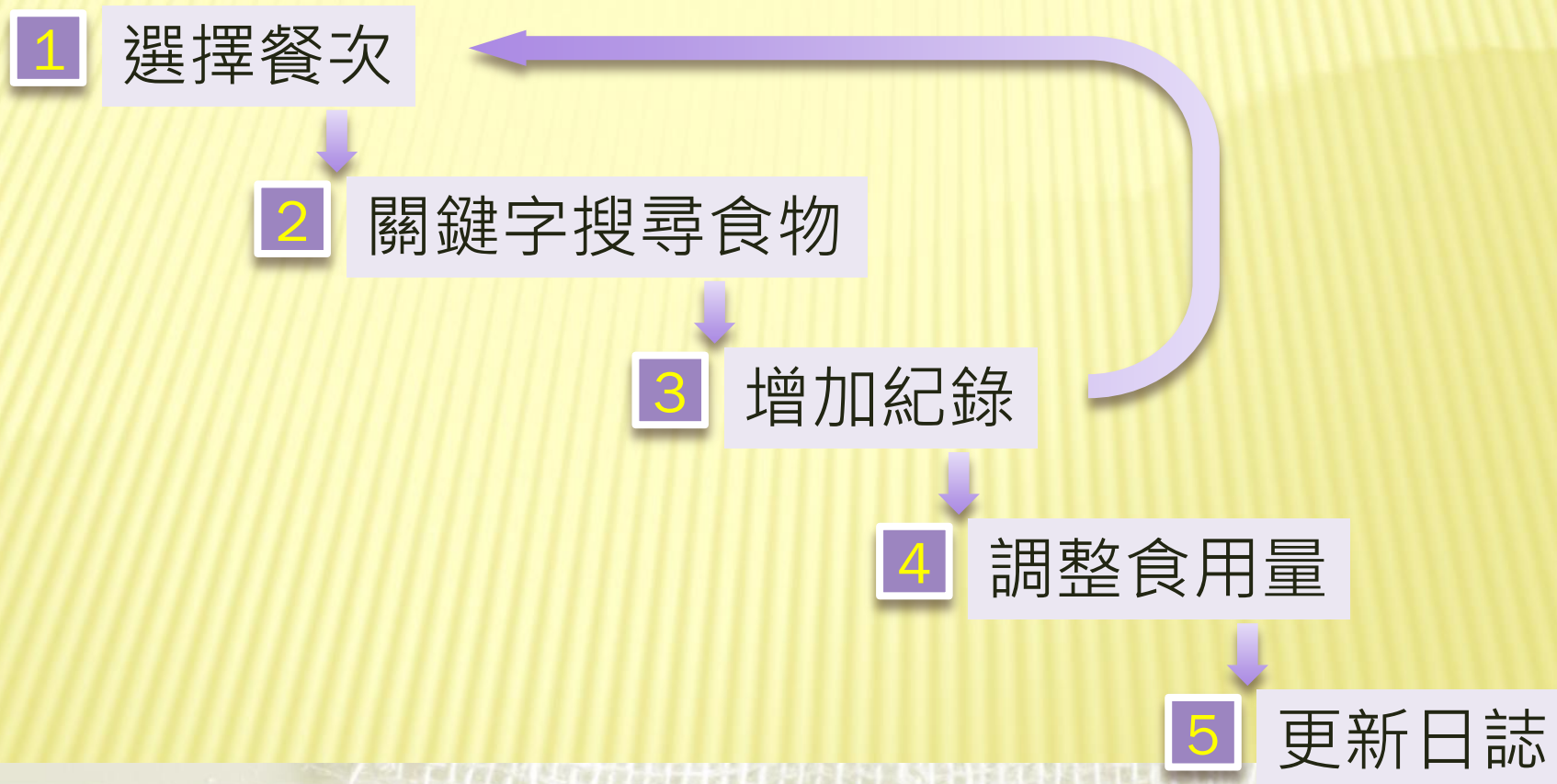
飲食規劃熱量
2090 Kcal

食物定量說明

存檔設定



飲食日誌 - 飲食紀錄5個動作





飲食日誌 - 飲食紀錄5個動作

1 選擇餐次

點選下拉選單的箭頭▼
選擇要記錄的餐次
如: 早餐

初用者先選「公用」

2 搜尋食物關鍵字

(1) 欄位中輸入關鍵字
如: 茶葉蛋

(2) 點選所要的項目

3 增加紀錄

點選「+增加」

重複 步驟1→3
找到 所有要紀錄的食物

回目錄

更新日誌

健康測量資料

更新健康測量

年齡 22歲 性別 女 孕期 無 哺乳期 無 身高 165cm 體重 75kg 日常運動 無
生活與工作類型 靜態少動 長坐長臥

選擇評估標準

更新選擇標準

高鈣飲食
2019-04-09

+
建立新標準

飲食紀錄填寫

填寫日期 2019-04-09

填寫單

1

早餐

自建

收藏

公用

2

茶葉蛋

食材

茶葉蛋

食譜

茶葉蛋

食材

食譜

外食

食物定量說明

隱藏

+ 增加

3

取消

更新日誌

~小建議~
新使用者點選
「公用」
從公用食譜尋
找適用的食物

飲食日誌 - 飲食紀錄5個動作

機能 營養管理資訊網

PinYoung



4

調整食用量

按照各食物的實際攝取量
依序調整 計量、單位
例如: 茶葉蛋 1 粒

飲食紀錄填寫 填寫日期 2019-04-09

時段	食物名稱	計量	單位	
早餐	茶葉蛋	1	粒	刪除 ✕
早餐	即溶咖啡	1	罐	刪除 ✕
午餐	白飯	1	碗	刪除 ✕
午餐	炒青江菜	0.3	盤	刪除 ✕
午餐	肉末蒸蛋	0.5	碗	刪除 ✕
午餐	涼拌豆腐	1	人份	刪除 ✕
晚餐	白飯	1	碗	刪除 ✕
晚餐	炒青江菜	0.3	盤	刪除 ✕
晚餐	蠔油花椰菜	0.3	盤	刪除 ✕
晚餐	紫菜蛋花湯_半鹽	1	人份	刪除 ✕

5

更新日誌

完成後，在頁面下方，
點選「更新日誌」

隱藏 + 增加

取消 更新日誌

回目錄

查看結果，瀏覽1日營養評估

機能 營養管理資訊網

PinYoung



已完成的
飲食日誌

均衡品質

營養品質

比較個人化1日營養建議量，
這天**各營養素**攝取量達成率有多少？

點選
切換

點看
各別長條圖
可以查看該營養
素的食物來源喔！



回目錄

單位定義

- 網站上所使用的
食物單位 (例如:碗、兩...)
點選「**食物定量說明**」就
可以瀏覽詳細說明喔!

 食物定量說明

飲食紀錄填寫

填寫日期 2019-04-09

餐別	食物名稱	計量	單位	刪除
早餐	茶葉蛋	1	人份	刪除
早餐	即溶咖啡	1	罐	刪除
午餐	白飯	1	碗	刪除
午餐	炒青江菜	1	盤	刪除
午餐	肉末蒸蛋	1	碗	刪除
午餐	涼拌豆腐	1	人份	刪除

全部刪除

填寫單

中餐 ☐ 自選 ☐ 收單 ☒ 公用

選擇食物 ☒ 食材 ☒ 食譜 ☐ 外食

常用食物

☒ 食物定量說明

在這裡

評估標準設定

100%

2.5	3.5	3.5
10.3	5.2	5
1		

奶類 蔬菜類 水果類

2.5杯 3.5碗 3.5碗

高鈣飲食奶類食物定量為2.5杯。

☒ 食物定量說明

上一步 下一步

奶類

評估標準設定結果

BMI 27.5 肥胖

你的每日熱量需求
2030 Kcal

食物類別	食用量
奶類	2.5 杯
蔬菜類	3.5 碗 = 1.8 碗 (深色蔬菜 1.5 碗，它類蔬菜 2 碗) 多吃深綠色蔬菜可補充鈣質
水果類	3.5 碗(8分)
全穀雜糧類	2.6 碗(麥) = 5.2 碗(雜)
豆魚肉類	5.2 兩 = 195 克 (植物性 1 兩，動物性 4.2 兩)
油脂與堅果種子類	4 茶匙油 + 0.5 盞乾堅果種子
每日飲酒上限	 1 罐/杯 酒精濃度 5%，約 350 cc

飲食相對熱量
2090 Kcal

☒ 食物定量說明

存檔設定

肥胖

回目錄