

高能量食品

類型	食物
小吃	蛋花粥、腸粉、水餃、雲吞、即食點心、蝦餃、小籠包、叉燒包、蘿蔔糕、鹽焗雞脾仔、鹵水牛肉片、魚柳包、漢堡包、薯條、薯蓉、罐頭 / 紙包忌廉湯、芝士片 / 芝士粒、茶葉蛋 / 鹵水蛋、各式三文治（雞蛋、火腿、沙甸魚等）、薄餅、茄汁豆
甜點	蛋糕、蛋撻、芝士蛋糕、西餅、豆腐花、即沖營養麥片、紅綠豆沙、合桃 / 芝麻糊、西米蛋花糖水、燉蛋、薑汁撞奶、紅豆糕、椰汁糕、芒果布甸、西多士、果占多士、花生醬三文治、甜餅乾（夾心餅、消化餅、提子餅等）、乳酪
飲品	鮮奶多加 1-2 穀奶粉、阿華田、好立克、美祿加鮮奶 / 奶粉、益力多、蜂蜜、奶昔 / 朱古力奶、豆漿 / 麥精、鈣思寶、木瓜鮮奶、鮮果汁 / 濃縮果汁、牛肉茶 / 雞精、均衡營養飲品

以下建議可增加食物的熱量及蛋白質：

- 麵包或餅乾上加醬汁，例如植物牛油、果醬、花生醬、芝麻醬、芝士汁、三文治醬、沙律醬或鮮忌廉
- 以雞蛋、火腿、芝士、茄汁豆、吞拿魚作為三文治餡料
- 用蛋白醃肉來增加蛋白質的攝取
- 用攪拌機將肉攪爛加入粥或湯羹中
- 用全脂奶、奶粉或淡奶烹調食物，例如蒸水蛋、燉蛋、糕點、甜品、麥片、忌廉湯
- 烹調白汁、芝士汁、忌廉汁、葡汁或咖喱汁時，可增加植物牛油、植物油、忌廉或鮮奶的分量
- 烹調肉類、蔬菜、湯水、炒飯/粉/麵時，加入適量植物油