

澳門中學生食物消費量調查之重點概要

本署委託澳門科技大學於 2018 年開展澳門首項基於個體的食物消費量調查工作，受訪對象為本澳一千多名初一至高三的全日制學生，由於中學生的膳食模式與成年人的較為相近，故當研究成年人的食物消費量時，中學生的相關數據資料具有重要的參考價值。是次調查結果將用作食品安全風險評估，以保障食品安全。

一、 調查目的

旨在獲取本澳中學生的食物消費量數據（進食的食物種類與份量），以協助食品安全風險評估工作。

二、 調查內容

是次調查是根據本澳中學生飲食結構特點所設計的包含了 69 項食物的食物頻率問卷（Food Frequency Questionnaire, FFQ）來獲取食物消費量數據，其將被構建一個本澳中學生食物消費量數據庫。另外，採用知信行（Knowledge, Attitude and Practice, KAP）問卷來收集受訪者對食品安全及營養相關知識、態度與行為情況，亦採用體重計與身高測量儀獲取受訪學生的身高與體重數據。

三、 抽樣方法

採用多階段隨機整群抽樣方法抽取調查對象，故抽樣人群具有良好的代表性，能夠代表本澳所有中學生。先採用人數權重的隨機抽樣方法從全澳的 44 間中學中抽取 12 間學校，再通過簡單隨機方法抽取每間學校的三個年級以及在該些年級中各抽取一個班，合共抽取了 1010 名學生作為調查對象。

在這一千多名的調查對象中，共有 976 名學生（應答率為 96.6%）參與了 FFQ 調查，其中能量攝入值處於正常範圍內的 937 名學生納入統計分析，當中男生 464 名，女生 473 名；共有 870 名學生同時獲得其身高與體重資料；共有 993 名學生（應答率為 98.3%）參與 KAP 調查。

四、 主要調查結果

食物消費量調查結果（見表 1 及表 2）

- (1) **食物消費總量**：按食物進食狀態時的重量計算，固體類食物的日均消費總量約為 1.5 千克，而流質和液體類食物的日均消費總量為 1829.9 毫升（其中飲用水佔 65.0%，日均飲水量為 1188.9 毫升）。
- (2) **糧穀類¹**：日均消費總量為 612.3 克，主要來源為米飯（385.0 克/天），其次為粉麵類（82.9 克/天）和麵包（49.8 克/天）。
- (3) **豆類及豆製品**：豆腐、豆奶、腐竹/豆腐卜的日均消費量分別為 17.2 克、59.3 克和 3.6 克。
- (4) **蔬菜類**：新鮮蔬菜的日均消費總量為 354.7 克，其中深色菜（133.1 克/天）和淺色菜（85.9 克/天）合計佔 61.7%。另外，醃製類蔬菜的日均消費量為 1.4 克。
- (5) **水果類**：新鮮水果的日均消費總量為 183.0 克，其中橙（57.6 克/天）和蘋果（46.8 克/天）合計佔 57.0%。另外，水果乾和蜜餞涼果的日均消費量為 1.5 克。
- (6) **動物性食物（不含奶類及其製品、含奶飲料）**：日均消費總量為 339.5 克，其中肉類（包含家畜類和家禽類）佔 59.1%（200.6 克/天），水產類（包括魚類、甲殼類以及軟體與貝殼類）佔 22.7%（77.2 克/天）。
- (7) **奶類及其製品、含奶飲料¹**：日均消費總量為 173.7 克，其中牛奶、酸奶、芝士的日均消費量分別為 96.2 毫升、14.3 毫升、2.7 克。
- (8) **菌藻類**：各種食用菌、海帶及即食紫菜的日均消費量分別為 15.1 克、2.9 克和 0.3 克。
- (9) **堅果、種子類**：日均消費總量為 4.6 克，其中花生為 2.2 克。

¹該類別之日均消費總量為其類別內各項食物之日均消費量直接相加所得，並未進行乾濕轉換。

(10) **飲用水、飲料、湯和糖水**：日均消費總量為 1569.8 毫升，其中飲用水佔 75.7% (1188.9 毫升)，湯佔 13.4% (210.6 毫升)，碳酸飲料、蔬果汁以及除蔬果汁外的其他非碳酸飲料合計佔 10.1% (159.0 毫升)，糖水的日均消費量僅佔 0.7% (11.3 毫升)。

(11) **時令性食品**：月餅和大閘蟹的日均消費量分別為 1.0 克和 0.3 克，而中式糖果的日均消費量小於 0.05 克。

身高與體重測量結果 (見表 3 及表 4)

(12) 各個年齡段 (<13 歲、14 歲、15 歲、16 歲、≥17 歲) 受訪學生的平均身高峰值男生為 172 厘米，女生為 160 厘米；而平均體重峰值男生為 66.5 公斤，女生為 54.4 公斤；按有關 BMI 分類標準^{2、3}，在男生中消瘦、正常、超重和肥胖的比例分別為：6.8%、63.1%、17.5%和 12.6%；女生為 5.4%、77.8%、10.9%和 5.9%，女生 BMI 正常的比例高於男生。

有關食品安全與營養的 KAP 問卷調查結果

(13) **知識方面**：約有 90% 學生知道食物進食前應充分加熱及不應該隨便摘食野生蘑菇、78.1% 學生知道食物存放於雪櫃應是「上熟下生」，以及 67.1% 學生知道食物腐敗變質是由微生物引起的。而有關食品添加劑的說法，80.9% 學生知道「非法使用食品添加劑會帶來食品安全問題」，有 49.1% 學生知道「合理使用食品添加劑，對改良食品質量和促進人體健康都有好處」。

(14) **態度方面**：有 77.1% 學生表示會關注食品安全議題。而就五項食品安全議題之關心程度進行排序時，最多學生 (39.3%) 將「食品摻假」列為最關心的食安議題。

²中國肥胖問題工作組，季成葉(2004)。〈中國學齡兒童青少年超重、肥胖篩查體重指數值分類標準〉。《中華流行病學雜誌》，第 25 卷第 2 期，頁 97-102。

³季成葉(2008)。〈我國城市中小學生營養不良現狀和 20 年動態變化〉。《中國兒童保健雜誌》，第 16 卷第 6 期，頁 622-625。

(15) 行為方面：71.9%學生購買預包裝食品有看食品包裝上的營養成分表，而 36%學生在購買食品時有留意其生產日期及保質期。82.9%學生表示有進食膨化食品（如芝士圈零食），55.3%學生表示有飲用甜味飲料。另外，僅有 7.7%的學生能做到每天進食兩份水果和三份蔬菜。

五、 結論與建議

是次調查所得的澳門中學生食物消費量數據為食品安全風險評估提供了科學的基礎數據，有助評估食品中潛在的危害對本澳中學生所構成的風險。此外，有關體格數據資料（包括身高、體重及體質指數）以及有關食品安全與營養的知行資料亦有助制定相應的健康政策，不斷提高澳門中學生的健康水平。

然而，本次調查所使用的食物頻率問卷（FFQ）當中的食物條目僅包括了本澳中學生較常進食的食物種類，並不包括一些消費量較低的食物，亦不包括烹調用油及調味料，因此，在未來的工作中，可以考慮對該些食物開展專項食物消費量調查。此外，由於人群的膳食模式會隨著時代發生變遷，因此亦有必要定期開展本澳食物消費量調查，掌握居民最新的、具代表性的食物消費量數據，以便更準確地評估食品中潛在的危害對本澳市民構成的風險。

表 1. 受訪者與食用者之各大類和各亞類食物的每日消費量數據

食物種類	單位	N	%	Mean	P5	P25	P50	P75	P95	P97.5
糧穀類*	受訪者	937		250.8	107.7	183.3	232.3	305.4	446.5	507.1
	食用者	937	100.0	250.8	107.7	183.3	232.3	305.4	446.5	507.1
豆類及豆製品*	受訪者	937		8.0	0.0	1.9	5.6	11.3	24.5	30.5
	食用者	843	90.0	8.9	0.8	2.7	6.6	12.4	25.1	32.3
新鮮蔬菜類	受訪者	937		354.7	63.7	166.7	285.7	454.4	910.8	1045.8
	食用者	936	99.9	355.1	63.8	166.8	285.7	455.1	910.9	1045.9
葉菜類與花菜類蔬菜	受訪者	937		219.0	22.9	85.7	171.4	300.0	600.0	783.5
	食用者	923	98.5	222.3	28.6	85.7	178.6	300.0	600.0	796.3
瓜果類蔬菜	受訪者	937		57.1	0.0	8.3	31.4	71.4	221.7	283.6
	食用者	822	87.7	65.1	3.3	14.3	40.1	78.7	235.7	300.0
根莖類與薯芋類蔬菜	受訪者	937		56.9	2.9	16.7	38.1	78.1	169.5	223.9
	食用者	904	96.5	59.0	5.0	17.6	40.8	81.1	171.4	224.6
豆類蔬菜	受訪者	937		21.7	0.0	3.3	10.0	28.6	85.7	118.0
	食用者	752	80.3	27.1	3.3	6.7	14.5	35.2	92.6	142.9
其他蔬菜—醃製類蔬菜	受訪者	937		1.4	0.0	0.0	0.0	1.0	8.6	15.0
	食用者	377	40.2	3.5	0.3	0.5	1.5	4.0	17.1	19.5

食物種類		單位	N	%	Mean	P5	P25	P50	P75	P95	P97.5
新鮮水果類	受訪者		937		183.0	11.6	69.5	142.4	247.8	504.7	586.1
	食用者	g	916	97.8	187.1	17.0	73.6	146.3	253.5	505.8	592.7
水果乾和蜜餞涼果	受訪者		937		1.5	0.0	0.0	0.0	0.8	7.3	15.0
	食用者	g	242	25.8	5.6	0.8	1.7	3.3	7.2	21.4	21.4
動物性食物（不含奶類及其製品、含奶飲料）	受訪者		937		339.5	82.8	189.6	292.2	443.5	749.7	876.1
	食用者	g	937	100.0	339.5	82.8	189.6	292.2	443.5	749.7	876.1
家畜類	受訪者		937		123.3	13.8	47.5	96.4	167.5	337.5	410.4
	食用者	g	929	99.1	124.4	14.3	49.0	99.5	168.7	339.5	410.4
醃臘肉製品（純肉類）	受訪者		937		3.6	0.0	0.0	1.3	3.7	14.3	21.4
	食用者	g	563	60.1	6.1	0.8	1.7	3.3	7.2	21.4	29.9
家禽類	受訪者		937		77.2	3.3	23.6	53.3	100.0	257.3	332.0
	食用者	g	902	96.3	80.2	6.7	27.6	57.1	100.0	281.6	338.2
包心丸、腸類	受訪者		937		22.6	0.0	5.0	13.3	29.1	75.0	100.0
	食用者	g	857	91.5	24.7	1.7	6.7	14.3	32.1	78.6	100.0
魚類	受訪者		937		63.9	0.0	10.0	35.7	100.0	201.4	300.0
	食用者	g	829	88.5	72.2	3.3	14.3	42.9	100.0	237.5	300.0

食物種類		單位	N	%	Mean	P5	P25	P50	P75	P95	P97.5
軟體與貝殼類水產	受訪者		937		7.6	0.0	0.0	3.3	9.6	31.7	41.5
	食用者	g	695	74.2	10.2	0.8	2.5	5.5	13.2	35.8	45.1
甲殼類水產	受訪者		937		5.7	0.0	0.0	2.2	7.6	23.4	28.5
	食用者	g	689	73.5	7.7	0.3	1.5	4.3	10.6	26.9	30.9
蛋類	受訪者		937		39.2	1.8	12.6	30.2	52.8	107.7	123.3
	食用者	g	899	95.9	40.9	4.4	15.1	30.2	52.8	107.7	123.6
動物性食物—奶類及其製品、含奶飲料*	受訪者		937		187.4	7.3	58.1	139.6	272.9	507.1	609.3
	食用者	ml	896	95.6	195.9	16.7	65.6	150.5	281.0	513.4	623.9
菌藻類#	受訪者		937		20.7	0.0	4.5	12.8	27.2	74.1	98.0
	食用者	g	841	89.8	23.0	1.4	6.6	14.3	28.8	77.6	99.3
堅果、種子類	受訪者		937		4.6	0.0	0.0	1.6	5.2	20.2	28.9
	食用者	g	586	62.5	7.4	0.4	1.7	3.5	8.6	27.4	40.5
飲料及糖水（不含飲用水）	受訪者		937		170.3	8.3	55.9	120.1	227.9	522.0	655.9
	食用者	ml	904	96.5	176.6	19.2	62.1	125.2	232.7	536.1	658.6
湯	受訪者		937		210.6	6.7	71.4	200.0	300.0	600.0	800.0
	食用者	ml	893	95.3	221.0	20.0	85.7	200.0	300.0	600.0	800.0

食物種類		單位	N	%	Mean	P5	P25	P50	P75	P95	P97.5
飲用水	受訪者	ml	937		1188.9	250.0	750.0	1125.0	1500.0	2375.0	2693.7
	食用者		934	99.7	1192.7	250.0	750.0	1125.0	1500.0	2375.0	2703.1

備註：

1. 上表中所有消費量數據均為可食用部分之數值。
2. 上表中“0.0”表示任何小於 0.05 之數值。
3. 各項食物消費量數據之單位如表中標示。

* 該類別食物內之各項食物含水量差異大，故須先作乾濕轉換，及後再計算該類別食物之日均消費總量。

菌藻類的食物消費量數據以新鮮或發水後的形態計算。

表 2. 受訪者與食用者之 69 項食物的每日消費量數據

編碼	食物條目	對象	單位	N	%	Mean	P5	P25	P50	P75	P95	P97.5
一、糧穀類												
FFQ01	米飯	受訪者	g	937		385.0	85.7	200.0	400.0	450.0	800.0	855.0
		食用者		935	99.8	385.8	85.7	200.0	400.0	450.0	800.0	860.0
FFQ02	粽子	受訪者	g	937		4.4	0.0	0.0	0.0	2.5	26.6	42.9
		食用者		257	27.4	15.9	2.5	5.0	10.0	21.4	42.9	75.0
FFQ03	粥	受訪者	g	937		29.7	0.0	0.0	13.3	28.6	171.4	228.6
		食用者		617	65.8	45.2	6.7	13.3	20.0	57.1	200.0	228.6
FFQ04	粉麵類（不計湯）	受訪者	g	937		82.9	5.0	32.2	53.6	100.3	300.0	337.5
		食用者		907	96.8	85.7	10.7	32.2	64.3	107.2	300.0	337.5
FFQ05	蒸包	受訪者	g	937		14.2	0.0	0.0	0.0	15.0	75.0	96.4
		食用者		459	49.0	28.9	2.5	7.5	17.5	40.0	96.4	150.0
FFQ06	麵包	受訪者	g	937		49.8	0.0	14.3	33.0	71.4	150.0	200.0
		食用者		842	89.9	55.4	6.7	16.7	42.9	85.7	195.7	200.0
FFQ07	蛋糕、蛋撻	受訪者	g	937		8.5	0.0	0.0	4.0	11.0	34.3	51.4
		食用者		655	69.9	12.1	2.0	2.7	6.0	13.3	45.7	57.1
FFQ08	餅乾、薯片	受訪者	g	937		8.3	0.0	0.8	3.3	9.1	33.6	55.5
		食用者		735	78.4	10.5	0.8	1.8	5.0	10.7	42.9	71.4
FFQ09	炸薯條	受訪者	g	937		10.9	0.0	0.0	6.7	14.3	42.9	57.1
		食用者		700	74.7	14.6	2.5	5.0	10.0	15.0	42.9	64.3
FFQ10	各類壽司	受訪者	g	937		18.6	0.0	0.0	6.7	22.0	71.4	122.8
		食用者		603	64.4	28.9	3.3	8.3	20.0	35.0	100.0	142.9
二、豆類及豆製品												
FFQ11	豆腐	受訪者	g	937		17.2	0.0	0.0	6.7	26.7	71.4	85.7
		食用者		597	63.7	27.1	3.3	6.7	14.3	28.6	85.7	129.3
FFQ12	豆奶	受訪者	g	937		59.3	0.0	0.0	25.0	71.4	250.0	267.9
		食用者		661	70.5	84.1	8.3	16.7	45.8	107.2	250.0	399.1
FFQ13	腐竹、豆腐卜	受訪者	g	937		3.6	0.0	0.0	0.8	4.2	17.9	25.0
		食用者		486	51.9	7.0	0.8	1.7	4.0	8.3	25.0	26.5
三、蔬菜類												
FFQ14	深色菜：菜心、芥蘭、西蘭花等	受訪者	g	937		133.1	5.0	42.9	100.0	200.0	400.0	563.3
		食用者		901	96.2	138.4	14.3	50.0	100.0	200.0	400.0	563.3
FFQ15	淺色菜：椰菜、娃娃菜、椰菜花等	受訪者	g	937		85.9	0.0	21.4	50.0	100.0	300.0	388.7
		食用者		857	91.5	93.9	6.7	28.6	57.1	114.3	300.0	400.0

編碼	食物條目	對象	單位	N	%	Mean	P5	P25	P50	P75	P95	P97.5
FFQ16	瓜類：青瓜、冬瓜、苦 瓜、矮瓜等	受訪者	g	937		31.3	0.0	2.1	14.3	35.7	128.6	180.0
		食用者		723	77.2	40.6	3.3	10.0	21.4	42.9	150.0	200.0
FFQ17	番茄、車厘茄	受訪者	g	937		20.4	0.0	0.0	6.7	23.3	100.0	150.0
		食用者		599	63.9	31.9	2.9	6.7	14.3	42.9	117.9	171.4
FFQ18	燈籠椒	受訪者	g	937		5.4	0.0	0.0	0.0	4.2	28.6	50.0
		食用者		314	33.5	16.1	1.7	3.3	9.5	19.1	51.8	85.7
FFQ19	紅蘿蔔	受訪者	g	937		17.8	0.0	1.7	10.0	21.4	75.4	100.0
		食用者		715	76.3	23.3	1.7	6.7	14.3	28.6	85.7	107.1
FFQ20	白蘿蔔、青蘿蔔	受訪者	g	937		8.7	0.0	0.0	0.3	10.0	42.9	71.4
		食用者		469	50.1	17.4	1.7	5.0	10.0	21.4	71.4	71.4
FFQ21	薯仔	受訪者	g	937		21.9	0.0	3.3	13.3	28.6	85.7	114.3
		食用者		785	83.8	26.2	3.3	6.7	14.3	28.6	100.0	128.6
FFQ22	番薯、淮山	受訪者	g	937		8.4	0.0	0.0	0.0	8.3	50.0	71.4
		食用者		457	48.8	17.3	1.7	3.3	8.3	17.1	71.4	100.0
FFQ23	豆莢類：豆角、荷蘭 豆、四季豆等	受訪者	g	937		14.9	0.0	0.0	6.7	15.0	64.3	100.0
		食用者		642	68.5	21.7	2.5	6.6	13.3	26.7	85.7	114.3
FFQ24	芽菜	受訪者	g	937		6.8	0.0	0.0	0.0	6.7	28.6	53.9
		食用者		467	49.8	13.7	1.7	3.3	6.7	14.3	54.3	67.7
FFQ25	醃製類蔬菜	受訪者	g	937		1.4	0.0	0.0	0.0	1.0	8.6	15.0
		食用者		377	40.2	3.5	0.3	0.5	1.5	4.0	17.1	19.5

四、水果類

FFQ26	橙	受訪者	g	937		57.6	0.0	6.2	26.4	79.3	187.6	370.0
		食用者		746	79.6	72.3	6.2	18.5	41.4	92.5	262.4	370.0
FFQ27	蘋果	受訪者	g	937		46.8	0.0	5.7	24.4	61.1	171.0	171.0
		食用者		761	81.2	57.6	5.7	17.1	36.7	73.3	171.0	256.5
FFQ28	香蕉	受訪者	g	937		18.8	0.0	0.0	8.6	24.1	103.3	103.3
		食用者		644	68.7	27.4	3.4	6.9	14.8	29.5	103.3	103.3
FFQ29	提子	受訪者	g	937		14.3	0.0	0.0	2.9	17.2	73.7	100.0
		食用者		518	55.3	25.8	2.9	5.7	12.9	28.7	98.3	122.9
FFQ30	奇異果	受訪者	g	937		3.4	0.0	0.0	0.0	2.8	23.7	35.6
		食用者		280	29.9	11.3	2.1	2.8	5.5	13.8	41.2	41.5
FFQ31	藍莓、士多啤梨	受訪者	g	937		11.0	0.0	0.0	1.6	11.3	55.4	97.0
		食用者		483	51.5	21.4	1.6	3.2	9.7	25.9	97.0	138.6
FFQ32	瓜類：哈密瓜、西瓜、 蜜瓜、木瓜	受訪者	g	937		20.8	0.0	0.0	2.4	20.8	104.0	166.4
		食用者		472	50.4	41.3	4.9	9.7	20.8	46.8	166.4	174.7

編碼	食物條目	對象	單位	N	%	Mean	P5	P25	P50	P75	P95	P97.5
FFQ33	火龍果、菠蘿、芒果	受訪者	g	937	59.1	10.3	0.0	0.0	4.4	9.4	47.5	75.0
		食用者		554		17.4	2.2	4.4	8.8	18.8	70.4	112.6
FFQ34	水果乾和蜜餞涼果： 提子乾、芒果乾等	受訪者	g	937	25.8	1.5	0.0	0.0	0.0	0.8	7.3	15.0
		食用者		242		5.6	0.8	1.7	3.3	7.2	21.4	21.4
五、動物性食物												
FFQ35	豬肉（包括叉燒、燒肉等）	受訪者	g	937	97.7	83.9	5.0	25.0	57.1	100.0	300.0	300.0
		食用者		915		85.9	7.0	28.6	57.1	100.0	300.0	300.0
FFQ36	牛肉	受訪者	g	937	84.0	29.7	0.0	3.3	14.3	35.7	114.3	150.0
		食用者		787		35.4	3.3	8.3	16.7	42.9	137.1	150.0
FFQ37	羊肉	受訪者	g	937	28.2	2.5	0.0	0.0	0.0	2.5	14.3	20.0
		食用者		264		8.7	1.7	3.3	6.7	11.7	28.6	33.3
FFQ38	醃臘肉製品（純肉類）：臘腸、臘肉、金華火腿、煙肉等	受訪者	g	937	60.1	3.6	0.0	0.0	1.3	3.7	14.3	21.4
		食用者		563		6.1	0.8	1.7	3.3	7.2	21.4	29.9
FFQ39	牛雜、豬雜	受訪者	g	937	36.8	3.6	0.0	0.0	0.0	3.3	20.0	28.6
		食用者		345		9.8	1.7	3.3	6.7	14.3	28.6	42.9
FFQ40	雞肉	受訪者	g	937	95.0	69.5	0.0	20.0	42.9	85.7	250.0	300.0
		食用者		890		73.1	6.7	21.4	42.9	85.7	270.0	300.0
FFQ41	鴨肉、鵝肉	受訪者	g	937	48.2	7.8	0.0	0.0	0.0	6.7	42.9	57.1
		食用者		452		16.1	3.3	3.3	7.5	20.0	57.6	64.3
FFQ42	魚蛋、各式包心丸	受訪者	g	937	76.9	11.4	0.0	1.0	5.0	14.3	50.0	64.3
		食用者		721		14.8	1.7	3.3	7.2	17.9	53.5	64.3
FFQ43	各類腸仔、火腿、午餐肉等 （肉加澱粉）	受訪者	g	937	79.8	11.2	0.0	1.7	5.8	14.3	50.0	57.2
		食用者		748		14.0	1.7	3.3	7.2	16.7	50.0	57.2
FFQ44	魚	受訪者	g	937	88.5	63.9	0.0	10.0	35.7	100.0	201.4	300.0
		食用者		829		72.2	3.3	14.3	42.9	100.0	237.5	300.0
FFQ45	魷魚、墨魚	受訪者	g	937	50.3	3.0	0.0	0.0	0.4	3.3	14.3	21.4
		食用者		471		6.0	0.8	1.7	3.3	7.2	21.4	28.6
FFQ46	蜆、鮑魚、蠔	受訪者	g	937	55.6	2.4	0.0	0.0	0.5	2.5	11.1	17.1
		食用者		521		4.3	0.5	1.0	2.1	4.5	17.1	22.4
FFQ47	扇貝	受訪者	g	937	35.6	2.2	0.0	0.0	0.0	2.0	12.0	17.1
		食用者		334		6.2	1.0	2.0	4.0	8.0	25.7	25.7
FFQ48	蝦	受訪者	g	937	61.2	4.1	0.0	0.0	1.1	4.8	18.4	24.6
		食用者		573		6.7	0.5	2.2	4.3	9.2	22.6	28.0
FFQ49	蟹（大閘蟹除外）	受訪者	g	937	28.3	1.3	0.0	0.0	0.0	1.1	8.8	13.2
		食用者		265		4.7	1.1	2.2	3.3	6.6	13.2	16.2

編碼	食物條目	對象	單位	N	%	Mean	P5	P25	P50	P75	P95	P97.5
FFQ50	雞蛋	受訪者	g	937	95.1	37.8	0.4	11.3	26.4	52.8	105.6	118.8
		食用者		891		39.7	3.5	15.1	30.2	52.8	105.6	118.8
FFQ51	皮蛋	受訪者	g	937	31.1	1.5	0.0	0.0	0.0	1.8	9.0	10.5
		食用者		291		4.8	1.1	2.1	3.2	6.3	14.4	18.0
FFQ52	牛奶	受訪者	ml	937	71.7	96.2	0.0	0.0	35.7	160.7	375.0	375.0
		食用者		672		134.1	8.3	35.7	89.3	250.0	375.0	500.0
FFQ53	酸奶	受訪者	ml	937	48.5	14.3	0.0	0.0	0.0	17.2	77.4	120.0
		食用者		454		29.6	4.0	8.0	17.2	34.3	120.0	120.0
FFQ54	阿華田含奶飲料、 朱古力奶、港式奶茶	受訪者	ml	937	74.1	60.5	0.0	0.0	33.3	71.4	250.0	267.9
		食用者		694		81.7	8.3	20.8	41.7	107.2	250.0	375.0
FFQ55	芝士	受訪者	g	937	58.6	2.7	0.0	0.0	0.7	3.3	12.9	17.1
		食用者		549		4.7	0.7	1.3	2.9	5.7	17.1	20.0

六、菌藻類

FFQ56	各種食用菌：冬菇、 金針菇、黑木耳等	受訪者	g	937	76.0	15.1	0.0	1.7	7.1	20.0	57.1	85.7
		食用者		712		19.9	2.5	6.7	13.3	28.1	71.4	100.0
FFQ57	海帶	受訪者	g	937	31.8	2.9	0.0	0.0	0.0	3.3	14.3	28.6
		食用者		298		9.3	1.7	3.3	6.7	13.3	33.3	38.3
FFQ58	即食紫菜	受訪者	g	937	61.7	0.3	0.0	0.0	0.1	0.3	1.4	2.5
		食用者		578		0.5	0.0	0.1	0.2	0.5	2.3	3.2

七、堅果、種子類

FFQ59	花生	受訪者	g	937	45.4	2.2	0.0	0.0	0.0	2.5	10.7	14.7
		食用者		425		4.9	0.4	1.4	2.9	5.4	15.7	28.9
FFQ60	除花生外的堅果類：腰果、 核桃、開心果等	受訪者	g	937	47.1	2.3	0.0	0.0	0.0	2.3	13.2	19.8
		食用者		441		4.9	0.4	1.5	2.3	6.6	19.8	19.8

八、飲料、湯類

FFQ61	碳酸飲料：可樂、雪碧等 有氣飲料	受訪者	ml	937	81.8	77.6	0.0	11.0	44.0	94.3	282.8	403.1
		食用者		766		94.9	11.0	22.0	47.2	117.8	330.0	495.0
FFQ62	蔬果汁：如橙汁、蘋果汁、 番茄汁等	受訪者	ml	937	51.4	24.8	0.0	0.0	8.3	35.7	107.2	178.6
		食用者		482		48.3	8.3	16.7	33.3	71.4	178.6	250.0
FFQ63	除蔬果汁外的非碳酸飲料： 如檸檬茶、柑香茶等	受訪者	ml	937	78.3	56.6	0.0	8.3	35.7	71.4	250.0	250.0
		食用者		734		72.2	8.3	20.8	35.7	89.3	250.0	272.3
FFQ64	湯	受訪者	ml	937	95.3	210.6	6.7	71.4	200.0	300.0	600.0	800.0
		食用者		893		220.9	20.0	85.7	200.0	300.0	600.0	800.0

編碼	食物條目	對象	單位	N	%	Mean	P5	P25	P50	P75	P95	P97.5
FFQ65	飲用水：開水、純淨水、蒸餾水、礦泉水	受訪者	ml	937		1188.9	250.0	750.0	1125.0	1500.0	2375.0	2693.7
		食用者		934	99.7	1192.7	250.0	750.0	1125.0	1500.0	2375.0	2703.1

九、其他

FFQ66	糖水：紅豆沙、綠豆沙、西米露、芝麻糊等	受訪者	ml	937		11.3	0.0	0.0	6.7	13.3	42.9	57.1
		食用者		551	58.8	19.3	6.7	6.7	13.3	26.7	57.1	71.4

十、時令性食品

FFQ67	中式賀年糖果：糖冬瓜、糖蓮子等	受訪者	g	937		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.4
		食用者		239	25.5	0.2	0.0	0.1	0.1	0.2	0.5	1.2
FFQ68	月餅	受訪者	g	937		1.0	0.0	0.3	0.5	1.1	3.3	4.3
		食用者		742	79.2	1.3	0.2	0.5	1.0	1.6	3.3	5.5
FFQ69	大閘蟹	受訪者	g	937		0.3	0.0	0.0	0.0	0.4	1.4	2.1
		食用者		409	43.6	0.6	0.1	0.2	0.4	0.7	2.4	3.1

備註：

1. 上表中所有消費量數據均為可食用部分之數值。
2. 上表中“0.0”表示任何小於0.05之數值。
3. 各項食物消費量數據之單位如表中標示。

表 3. 各年齡組受訪學生的身高、體重及體質指數 (BMI) 情況

性別	年齡組	身高 (cm)			體重 (kg)			BMI (kg/m ²)		
		N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD
男生	<13 歲	40	157	9	40	51.8	13.3	40	20.9	4.4
	13 歲	72	163	8	92	53.5	13.5	72	20.0	4.6
	14 歲	58	167	5	68	60.8	15.3	58	21.9	5.2
	15 歲	60	169	7	70	62.6	14.0	60	21.8	4.7
	16 歲	86	171	7	94	65.1	13.6	86	22.4	4.5
	≥17 歲	112	172	5	144	66.5	11.7	112	22.3	3.5
	合計	428	168	8	508	61.4	14.3	428	21.7	4.4
女生	<13 歲	49	155	6	49	44.5	9.5	49	18.4	3.1
	13 歲	74	158	6	82	49.2	9.1	74	19.8	3.0
	14 歲	60	159	6	66	51.1	8.8	60	20.1	3.4
	15 歲	68	160	6	73	53.7	10.1	68	20.9	3.4
	16 歲	61	158	5	72	53.3	7.9	61	21.3	3.1
	≥17 歲	130	160	6	151	54.4	10.2	130	21.2	3.6
	合計	442	158	6	493	51.8	9.9	442	20.5	3.4
男女合計	<13 歲	89	156	7	89	47.8	11.9	89	19.6	3.9
	13 歲	146	160	7	174	51.5	11.8	146	19.9	3.9
	14 歲	118	163	7	134	56.0	13.4	118	21.0	4.4
	15 歲	128	164	8	143	58.1	12.9	128	21.3	4.1
	16 歲	147	166	9	166	60.0	12.9	147	21.9	4.0
	≥17 歲	242	165	8	295	60.3	12.5	242	21.7	3.6
	合計	870	163	9	1001	56.7	13.2	870	21.1	4.0

N：人數

Mean：平均數

SD：標準差

表 4. 不同年齡組受訪學生的體質指數 (BMI) 分類情況

性別	BMI 分組	<14.0 歲		14.0- <18 歲		≥18.0 歲		合計	
		N	%	N	%	N	%	N	%
男性	消瘦	7	6.9	17	6.0	5	11.6	29	6.8
	正常	63	62.4	180	63.4	27	62.8	270	63.1
	超重	21	20.8	45	15.8	9	20.9	75	17.5
	肥胖	10	9.9	42	14.8	2	4.7	54	12.6
	合計	101	100.0	284	100.0	43	100.0	428	100.0
女性	消瘦	11	9.2	9	3.4	4	6.8	24	5.4
	正常	90	75.0	212	80.6	42	71.2	344	77.8
	超重	12	10.0	27	10.3	9	15.3	48	10.9
	肥胖	7	5.8	15	5.7	4	6.8	26	5.9
	合計	120	100.0	263	100.0	59	100.0	442	100.0
男女合計	消瘦	18	8.1	26	4.8	9	8.8	53	6.1
	正常	153	69.2	392	71.7	69	67.6	614	70.6
	超重	33	14.9	72	13.2	18	17.6	123	14.1
	肥胖	17	7.7	57	10.4	6	5.9	80	9.2
	合計	221	100.0	547	100.0	102	100.0	870	100.0

N：人數

Mean：平均數

SD：標準差