

# 2017年 居家長者飲食輪廓及分群分析 研究報告

研究對象：大台北地區50至64歲準銀髮族群



行政院農業委員會 補助  
財團法人 食品工業發展研究所 編印  
中華民國一〇六年十二月



## 主要發現-餐食使用習慣

---

# 餐食使用習慣-摘要

## ○ 不同餐食來源的使用

- 50-64歲長者一週三餐的餐食來源，以“在家煮在家吃”為主，早餐有五成四，午餐及晚餐分別有八成六及九成八。早餐及午餐分別有超過三分之二及七成會“買外食在外吃”，晚餐則有五成五，比例相對較少。“買外食在家吃”三餐的比例均在四成上下。“家中食物在外吃”之比例午餐8%，早餐5%，晚餐為3.5%。
- 比較平日與週末，早/午餐“買外食在外吃”及晚餐“在家煮在家吃”、“買外食在家吃”，平日之比例均高於週末；午餐“在家煮在家吃”、晚餐“買外食在外吃”，週末之比例高於平日。
- 如果以餐次計算，一週早餐與午餐餐食來源之比例以“買外食在外吃”為首，早餐“買外食在外吃”佔四種餐食來源的四成七(平均每週3.11次)，午餐佔四成六(平均每週3.16次)，而晚餐“買外食在外吃”比例較低，佔一成五(平均每週1.05次)。晚餐餐食來源以“在家煮在家吃”為主，佔七成(平均每週4.96次)，早餐“在家煮在家吃”佔早餐總餐數的三成二(平均每週2.11次)，午餐則佔三成九(平均每週2.7次)。“買外食在家吃”之比例以早餐較高，早餐19.7%(平均每週1.31次)，午餐11.2%(平均每週0.77次)，晚餐12%(平均每週0.83次)。
- 比較平日與週末，平日早/午餐“買外食在外吃”及晚餐“在家煮在家吃”的比例高於週末；週末早餐“買外食在家吃”、午餐“在家煮在家吃”及晚餐“買外食在外吃”之比例高於平日。

## ○ 自備餐食之共餐者

- 有自備餐食(在家煮在家吃或買外食在家吃)者，有超過八成的受訪者中餐、晚餐與配偶一起共餐，早餐與配偶共餐者亦接近八成(77.4%)。除了配偶之外，早餐有五成三是與子女/親人一同共餐，四成七獨自使用。午餐則有六成六的受訪者與子女/親人共餐，近四成為獨自食用。晚餐則有八成五與子女/親人共餐，有三成三是獨自享用。
- 比較平日與週末，平日獨自食用早/午餐的比例高於週末。週末與配偶及子女/親人共用早/午餐的比例高於平日。

## ○ 在家餐食之備餐者

- 有在家食用餐食者(在家煮在家吃或買外食在家吃)者，本人會為自己備餐者之比例三餐均在七成上下(早餐有74%、午餐有68.5%、晚餐有71.9%)，有四~五成早/午/晚餐之備餐者為配偶，由子女/親人備餐在早餐6.8%，午餐13.6%，晚餐則有17.3%。
- 比較平日與週末，平日自己準備午餐的比例高於週末。週末由子女/親人準備午餐的比例高於平日。

## ○ 在外購買餐食之食物取得來源

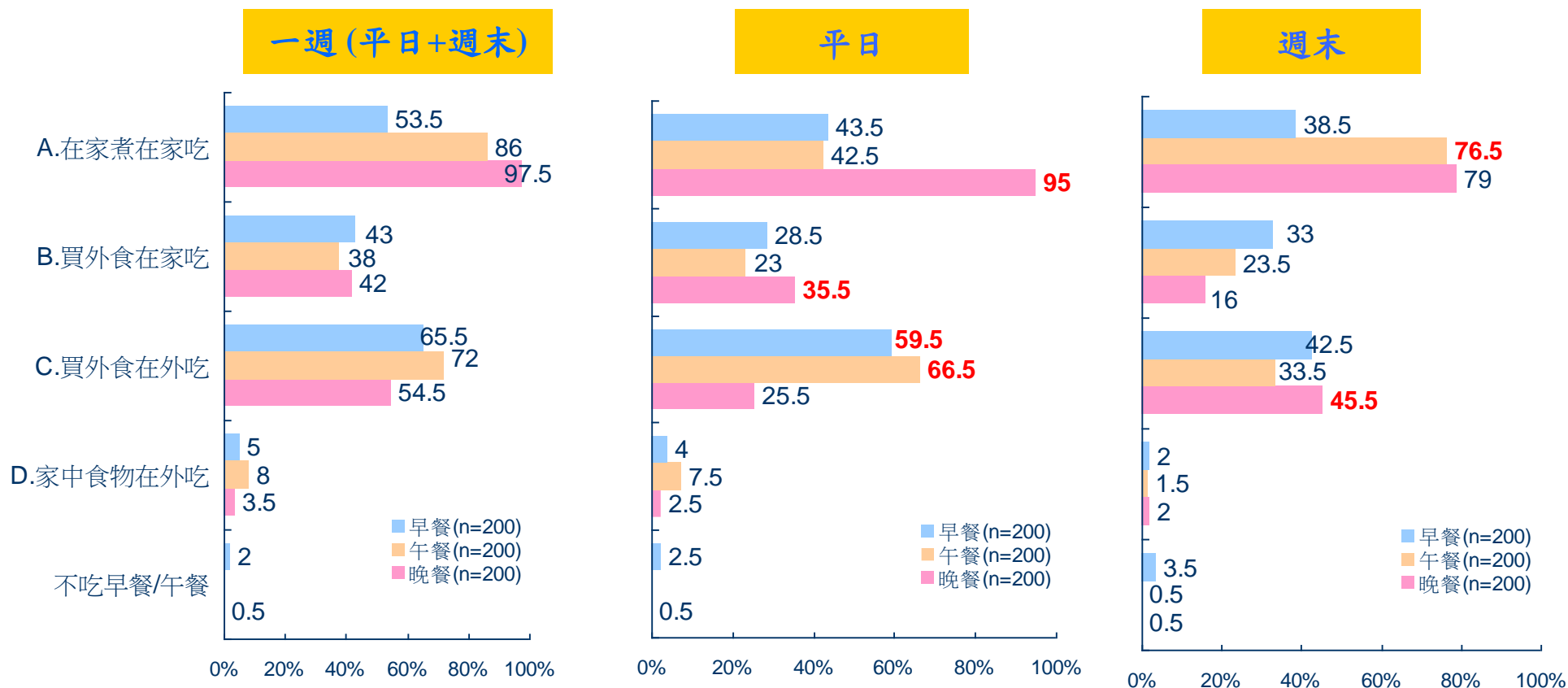
- 在外購買餐食在家吃者，三餐絕大多數均只採用“自己/家人外出購回”早/晚餐有八成五及八成八，午餐則有九成二；三餐透過“宅配到府”或“兩者均有”的比例均不到一成。
- 比較平日與週末，在外購買餐食之來源沒有太大的差異。

## ○ 在外購買餐食之平均花費

- 在外購買餐食者(買外食在家吃或買外食在外吃)，一週早餐、午餐及晚餐的平均外食花費分別為69.16元、101.98元、121.83元，以晚餐的平均花費金額最高。
- 比較平日與週末，早餐的外食花費相差不多；午餐及晚餐平均外食花費則在週末顯著高於平日，相差約20元左右。

# 餐食使用習慣

- 全體受訪者一週三餐的餐食來源，以“在家煮在家吃”為主，早餐有五成四，午餐及晚餐分別有八成六及九成八。早餐及午餐分別有超過三分之二及七成會“買外食在家吃”，晚餐則有五成五，比例相對較少。“買外食在家吃”三餐的比例均在四成上下。“家中食物在外吃”之比例午餐8%，早餐5%，晚餐為3.5%。
- 比較平日與週末，早/午餐“買外食在家吃”及晚餐“在家煮在家吃”、“買外食在家吃”，平日之比例均高於週末；午餐“在家煮在家吃”、晚餐“買外食在家吃”，週末之比例高於平日。



樣本：所有受訪者(n=200)  
 題目：Q1, Q2 (複選題)

\*標註紅色者為平日與週末有顯著差異之項目

# 餐食使用習慣-早餐

樣本：所有受訪者(n=200)

題目：Q1, Q2 (複選題)

	Total	性別		年齡			教育程度		婚姻狀況		家庭收支			可支配所得		退休		與家人同住狀況		
		n=	男性	女性	50-54	55-59	60-64	高中或高職以下	專科或以上	已婚	未/離婚/喪偶	寬裕有餘	大致夠用	免強/不夠	兩萬以下	兩萬以上	未退/已退在職	已退無就業	獨居/夫妻/父母	子女
<b>早餐平日</b>																				
A.在家煮在家吃	43.5	33.7	<b>51.9</b>	29.4	42.6	<b>59.4</b>	46.2	36.8	45.3	28.6	43.3	<b>47.8</b>	25	44.2	42.9	32.9	<b>68.3</b>	46.7	38.3	85.7
B.買外食在家吃	28.5	20.7	<b>35.2</b>	23.5	17.6	<b>45.3</b>	30.8	22.8	28.5	28.6	23.3	<b>33.3</b>	12.5	27.4	29.5	19.3	<b>50</b>	10	<b>28.6</b>	64.3
C.買外食在外吃	59.5	66.3	53.7	<b>64.7</b>	<b>67.6</b>	45.3	58.7	61.4	58.7	66.7	46.7	57.2	<b>81.3</b>	62.1	57.1	<b>68.6</b>	38.3	60	61	42.9
D.家中食物在外吃	4	4.3	3.7	5.9	1.5	4.7	3.5	5.3	3.9	4.8	3.3	2.2	<b>12.5</b>	3.2	4.8	5	1.7	-	4.5	7.1
不吃早餐	2.5	3.3	1.9	5.9	1.5	-	2.1	3.5	2.8	-	<b>10</b>	1.4	-	2.1	2.9	3.6	-	-	3.2	-
<b>早餐週末</b>																				
A.在家煮在家吃	38.5	35.9	40.7	27.9	41.2	<b>46.9</b>	38.5	38.6	38.5	38.1	<b>53.3</b>	<b>39.9</b>	18.8	34.7	41.9	32.9	<b>51.7</b>	50	35.7	42.9
B.買外食在家吃	33	30.4	35.2	32.4	27.9	39.1	37.1	22.8	33.5	28.6	26.7	35.5	28.1	34.7	31.4	32.1	35	23.3	33.1	57.1
C.買外食在外吃	42.5	46.7	38.9	45.6	41.2	40.6	44.1	38.6	41.3	52.4	26.7	42.8	<b>56.3</b>	46.3	39	43.6	40	43.3	44.2	21.4
D.家中食物在外吃	2	1.1	2.8	1.5	2.9	1.6	0.7	5.3	1.7	4.8	-	1.4	6.3	2.1	1.9	2.9	-	-	1.9	7.1
不吃早餐	3.5	4.3	2.8	<b>8.8</b>	1.5	-	2.8	5.3	3.9	-	<b>10</b>	2.2	3.1	3.2	3.8	5	-	-	4.5	-
<b>早餐(平日+週末)</b>																				
A.在家煮在家吃	53.5	46.7	59.3	39.7	52.9	<b>68.8</b>	55.9	47.4	54.2	47.6	<b>63.3</b>	55.1	37.5	49.5	57.1	45	<b>73.3</b>	63.3	48.1	85.7
B.買外食在家吃	43	34.8	<b>50</b>	39.7	33.8	<b>56.3</b>	46.9	33.3	42.5	47.6	33.3	<b>48.6</b>	28.1	43.2	42.9	37.9	<b>55</b>	26.7	43.5	71.4
C.買外食在外吃	65.5	67.4	63.9	<b>72.1</b>	69.1	54.7	66.4	63.2	64.2	76.2	50	64.5	<b>84.4</b>	69.5	61.9	<b>72.1</b>	50	66.7	66.9	50
D.家中食物在外吃	5	4.3	5.6	7.4	2.9	4.7	3.5	8.8	5	4.8	3.3	3.6	<b>12.5</b>	4.2	5.7	6.4	1.7	-	5.8	7.1
不吃早餐	2	2.2	1.9	4.4	1.5	-	1.4	3.5	2.2	-	<b>10</b>	0.7	-	2.1	1.9	2.9	-	-	2.6	-

	Total	身體活動量		健康狀況			牙齒咬合能力		自備餐食		食用保健食品		便利商店使用頻率			主要餐食來源	
		n=	高/適度	稍低/低	很好	稍可	普通/不好	沒問題	普通/有問題	是	否	有	沒有	高度	中度	低度	自備
<b>早餐平日</b>																	
A.在家煮在家吃	43.5	<b>50</b>	35.6	42	41	50	42.3	47.7	<b>50</b>	25	45.3	38.5	32.9	46.9	52.4	<b>69.7</b>	22.5
B.買外食在家吃	28.5	33.6	22.2	21.7	30.1	35.4	26.3	36.4	31.8	19.2	31.1	21.2	30.1	26.6	28.6	30.3	27
C.買外食在外吃	59.5	50	<b>71.1</b>	58	<b>69.9</b>	43.8	61.5	52.3	54.7	<b>73.1</b>	61.5	53.8	<b>63</b>	<b>68.8</b>	46	30.3	<b>82.9</b>
D.家中食物在外吃	4	1.8	6.7	2.9	3.6	6.3	4.5	2.3	2.7	7.7	4.1	3.8	6.8	4.7	-	3.4	4.5
不吃早餐	2.5	1.8	3.3	5.8	-	2.1	3.2	-	2	3.8	0.7	<b>7.7</b>	5.5	-	1.6	2.2	2.7
<b>早餐週末</b>																	
A.在家煮在家吃	38.5	43.6	32.2	47.8	30.1	39.6	41.7	27.3	41.2	30.8	40.5	32.7	41.1	35.9	38.1	<b>62.9</b>	18.9
B.買外食在家吃	33	34.5	31.1	33.3	31.3	35.4	33.3	31.8	33.1	32.7	<b>37.2</b>	21.2	38.4	31.3	28.6	25.8	38.7
C.買外食在外吃	42.5	33.6	<b>53.3</b>	34.8	<b>51.8</b>	37.5	39.1	54.5	40.5	48.1	41.2	46.2	38.4	43.8	46	21.3	<b>59.5</b>
D.家中食物在外吃	2	1.8	2.2	4.3	-	2.1	1.9	2.3	1.4	3.8	2	1.9	2.7	1.6	1.6	3.4	0.9
不吃早餐	3.5	2.7	4.4	4.3	2.4	4.2	4.5	-	2.7	5.8	2	7.7	6.8	1.6	1.6	2.2	4.5
<b>早餐(平日+週末)</b>																	
A.在家煮在家吃	53.5	<b>60.9</b>	44.4	60.9	47	54.2	55.1	47.7	<b>58.8</b>	38.5	56.8	44.2	50.7	54.7	55.6	<b>77.5</b>	34.2
B.買外食在家吃	43	46.4	38.9	43.5	42.2	43.8	42.3	45.5	45.3	36.5	<b>48</b>	28.8	47.9	39.1	41.3	37.1	47.7
C.買外食在外吃	65.5	57.3	<b>75.6</b>	63.8	<b>75.9</b>	50	66.7	61.4	62.8	73.1	67.6	59.6	65.8	71.9	58.7	38.2	<b>87.4</b>
D.家中食物在外吃	5	2.7	7.8	5.8	3.6	6.3	5.8	2.3	3.4	9.6	4.7	5.8	8.2	4.7	1.6	4.5	5.4
不吃早餐	2	0.9	3.3	4.3	-	2.1	2.6	-	2	1.9	0.7	<b>5.8</b>	4.1	-	1.6	2.2	1.8

樣本：所有受訪者(n=200)

題目：Q1, Q2 (複選題)

# 餐食使用習慣-晚餐

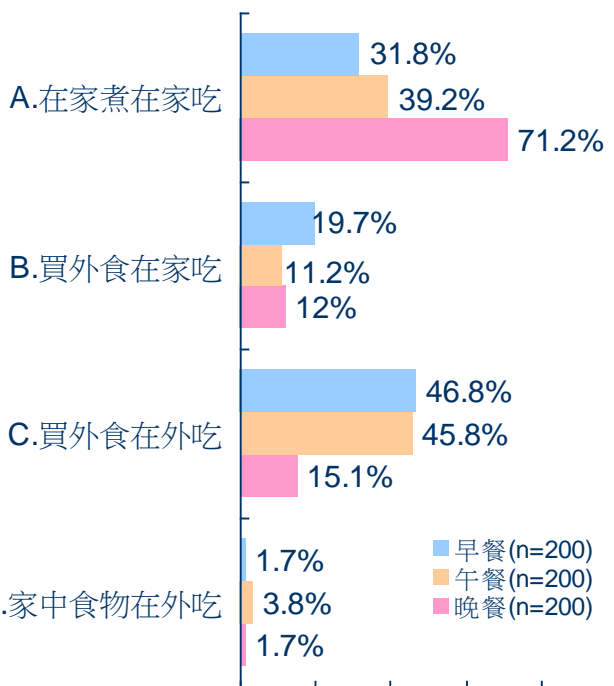
	Total n=	性別		年齡			教育程度		婚姻狀況		家庭收支			可支配所得		退休		與家人同住狀況		
		男性	女性	50-54	55-59	60-64	高中或高職以下	專科或以上	已婚	未/離婚/喪偶	寬裕有餘	大致夠用	免強/不夠	兩萬以下	兩萬以上	未退/已退在職	已退無就業	獨居/夫妻/父母	子女	子女+孫子女
<b>晚餐平日</b>	200	92	108	68	68	64	143	57	179	21*	30	138	32	95	105	140	60	30	154	14*
A.在家煮在家吃	95	92.4	97.2	89.7	<b>100</b>	95.3	95.1	94.7	96.6	81	93.3	96.4	90.6	96.8	93.3	94.3	96.7	90	96.8	92.9
B.買外食在家吃	35.5	31.5	38.9	33.8	33.8	39.1	35.7	35.1	35.8	33.3	23.3	39.9	28.1	33.7	37.1	35.7	35	33.3	35.7	35.7
C.買外食在外吃	25.5	25	25.9	25	25	26.6	22.4	33.3	24.6	33.3	26.7	24.6	28.1	21.1	29.5	26.4	23.3	33.3	24	21.4
D.家中食物在外吃	2.5	2.2	2.8	1.5	2.9	3.1	1.4	5.3	2.2	4.8	<b>3.3</b>	-	<b>12.5</b>	1.1	3.8	2.9	1.7	-	2.6	7.1
不吃晚餐	0.5	1.1	-	1.5	-	-	0.7	-	0.6	-	<b>3.3</b>	-	-	-	1	0.7	-	-	-	-
<b>晚餐週末</b>																				
A.在家煮在家吃	79	78.3	79.6	72.1	85.3	79.7	79.7	77.2	78.2	85.7	63.3	<b>81.2</b>	84.4	82.1	76.2	77.1	83.3	83.3	77.9	85.7
B.買外食在家吃	16	9.8	<b>21.3</b>	16.2	11.8	20.3	17.5	12.3	16.2	14.3	13.3	18.1	9.4	13.7	18.1	12.9	23.3	6.7	17.5	21.4
C.買外食在外吃	45.5	44.6	46.3	55.9	39.7	40.6	42.7	52.6	46.9	33.3	43.3	46.4	43.8	51.6	40	49.3	36.7	33.3	48.1	42.9
D.家中食物在外吃	2	2.2	1.9	1.5	2.9	1.6	2.1	1.8	1.7	4.8	-	1.4	6.3	3.2	1	2.1	1.7	-	1.9	7.1
不吃晚餐	0.5	1.1	-	1.5	-	-	0.7	-	0.6	-	<b>3.3</b>	-	-	-	1	0.7	-	-	-	-
<b>晚餐(平日+週末)</b>																				
A.在家煮在家吃	97.5	96.7	98.1	94.1	<b>100</b>	98.4	97.9	96.5	98.3	90.5	96.7	98.6	93.8	98.9	96.2	96.4	100	96.7	98.7	92.9
B.買外食在家吃	42	35.9	47.2	41.2	38.2	46.9	42	42.1	41.9	42.9	30	46.4	34.4	38.9	44.8	40.7	45	36.7	42.2	50
C.買外食在外吃	54.5	53.3	55.6	63.2	48.5	51.6	49.7	<b>66.7</b>	55.9	42.9	56.7	53.6	56.3	55.8	53.3	56.4	50	46.7	56.5	50
D.家中食物在外吃	3.5	3.3	3.7	1.5	5.9	3.1	2.8	5.3	3.4	4.8	3.3	1.4	<b>12.5</b>	3.2	3.8	3.6	3.3	-	3.9	7.1
不吃晚餐	0.5	1.1	-	1.5	-	-	0.7	-	0.6	-	<b>3.3</b>	-	-	-	1	0.7	-	-	-	-

	Total n=	身體活動量		健康狀況			牙齒咬合能力		自備餐食		食用保健食品		便利商店使用頻率			主要餐食來源	
		高/適度	稍低/低	很好	稍可	普通/不好	沒問題	普通/有問題	是	否	有	沒有	高度	中度	低度	自備	外買
<b>晚餐平日</b>	200	110	90	69	83	48	156	44	148	52	148	52	73	64	63	89	111
A.在家煮在家吃	95	96.4	93.3	94.2	97.6	91.7	95.5	93.2	94.6	96.2	95.9	92.3	90.4	96.9	98.4	96.6	93.7
B.買外食在家吃	35.5	30	42.2	<b>36.2</b>	<b>45.8</b>	16.7	37.8	27.3	35.1	36.5	37.8	28.8	<b>42.5</b>	39.1	23.8	14.6	<b>52.3</b>
C.買外食在外吃	25.5	24.5	26.7	21.7	28.9	25	27.6	18.2	25.7	25	27.7	19.2	28.8	29.7	17.5	10.1	<b>37.8</b>
D.家中食物在外吃	2.5	1.8	3.3	2.9	1.2	4.2	1.3	<b>6.8</b>	2	3.8	3.4	-	4.1	3.1	-	3.4	1.8
不吃晚餐	0.5	0.9	-	-	-	2.1	0.6	-	0.7	-	-	1.9	-	-	1.6	1.1	-
<b>晚餐週末</b>																	
A.在家煮在家吃	79	76.4	82.2	71	<b>85.5</b>	79.2	76.9	86.4	79.7	76.9	76.4	86.5	72.6	76.6	<b>88.9</b>	79.8	78.4
B.買外食在家吃	16	16.4	15.6	13	19.3	14.6	14.7	20.5	18.2	9.6	18.2	9.6	17.8	17.2	12.7	15.7	16.2
C.買外食在外吃	45.5	45.5	45.6	<b>58</b>	39.8	37.5	<b>53.8</b>	15.9	44.6	48.1	46.6	42.3	50.7	48.4	36.5	36	<b>53.2</b>
D.家中食物在外吃	2	1.8	2.2	1.4	1.2	4.2	1.3	4.5	1.4	3.8	2	1.9	2.7	3.1	-	<b>4.5</b>	-
不吃晚餐	0.5	0.9	-	-	-	2.1	0.6	-	0.7	-	-	1.9	-	-	1.6	1.1	-
<b>晚餐(平日+週末)</b>																	
A.在家煮在家吃	97.5	98.2	96.7	97.1	<b>100</b>	93.8	98.1	95.5	98	96.2	97.3	98.1	95.9	98.4	98.4	96.6	98.2
B.買外食在家吃	42	37.3	47.8	43.5	<b>48.2</b>	29.2	42.9	38.6	43.2	38.5	45.3	32.7	46.6	<b>48.4</b>	30.2	25.8	<b>55</b>
C.買外食在外吃	54.5	54.5	54.4	59.4	51.8	52.1	<b>61.5</b>	29.5	54.7	53.8	56.1	50	57.5	60.9	44.4	42.7	<b>64</b>
D.家中食物在外吃	3.5	2.7	4.4	4.3	2.4	4.2	2.6	6.8	2.7	5.8	4.1	1.9	5.5	4.7	-	5.6	1.8
不吃晚餐	0.5	0.9	-	-	-	2.1	0.6	-	0.7	-	-	1.9	-	-	1.6	1.1	-

# 不同餐食來源一週之平均餐次

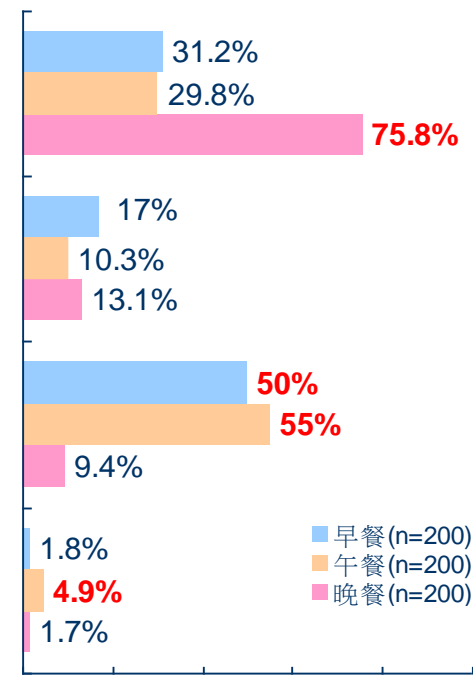
- 如果以餐次計算，全體受訪者一週早餐與午餐餐食來源之比例以“買外食在外吃”為首，早餐“買外食在外吃”佔四種餐食來源的四成七(平均每週3.11次)，午餐佔四成六(平均每週3.16次)，而晚餐“買外食在家吃”比例較低，佔一成五(平均每週1.05次)。晚餐餐食來源以“在家煮在家吃”為主，佔七成一(平均每週4.96次)，早餐“在家煮在家吃”佔早餐總餐數的三成二(平均每週2.11次)，午餐則佔三成九(平均每週2.7次)。“買外食在家吃”之比例以早餐較高，早餐19.7%(平均每週1.31次)，午餐11.2%(平均每週0.77次)，晚餐12%(平均每週0.83次)。
- 比較平日與週末，平日早/午餐“買外食在外吃”及晚餐“在家煮在家吃”的比例高於週末；週末早餐“買外食在家吃”、午餐“在家煮在家吃”及晚餐“買外食在外吃”之比例高於平日。

### 一週(平日+週末)



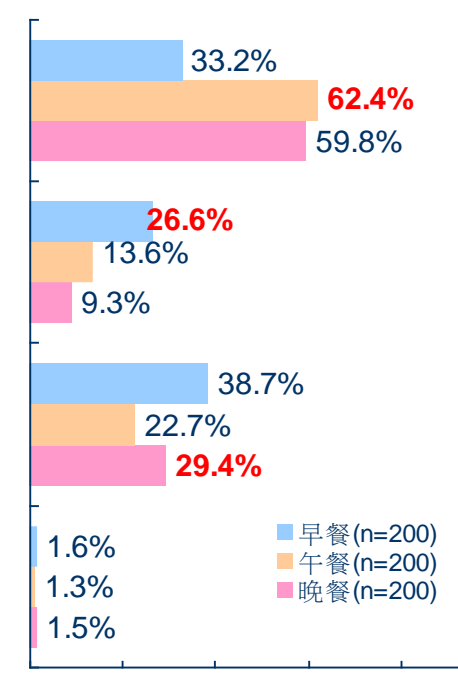
平均餐次 單位:次/週	
A	2.11
	2.7
	4.96
B	1.31
	0.77
	0.83
C	3.11
	3.16
	1.05
D	0.12
	0.26
	0.12

### 平日



平均餐次 單位:次/週	
A	1.48
	1.47
	3.77
B	0.81
	0.5
	0.65
C	2.37
	2.71
	0.47
D	0.09
	0.24
	0.09

### 週末



平均餐次 單位:次/週	
A	0.63
	1.24
	1.19
B	0.5
	0.27
	0.19
C	0.74
	0.45
	0.58
D	0.03
	0.03
	0.03

\*不同餐食來源合計:

早餐:6.65次 午餐:6.89次 晚餐:6.96次

\*不同餐食來源合計:

早餐:4.75次 午餐:4.92次 晚餐:4.98次

\*不同餐食來源合計:

早餐:1.9次 午餐:1.99次 晚餐:1.99次

樣本：所有受訪者(n=200)  
題目：Q1, Q2 (複選題)

\*標註紅色者為平日與週末有顯著差異之項目

樣本：所有受訪者(n=200)

題目：Q1, Q2 (複選題)

# 不同餐食來源一週之平均餐次-早餐

	Total n=	性別		年齡			教育程度		婚姻狀況		家庭收支			可支配所得		退休		與家人同住狀況		
		男性	女性	50-54	55-59	60-64	高中或高職以下	專科或以上	已婚	未/離婚/喪偶	寬裕有餘	大致夠用	免強/不夠	兩萬以下	兩萬以上	未退/已退在職	已退無就業	獨居/夫妻/父母	子女	子女+孫子女
<b>早餐平日</b>																				
A.在家煮在家吃	1.48	1.22	1.7	0.99	1.54	<b>1.94</b>	1.52	1.37	1.53	1.05	<b>1.63</b>	<b>1.63</b>	0.69	1.51	1.46	1.14	<b>2.27</b>	1.87	1.31	2.29
B.買外食在家吃	0.81	0.58	<b>1</b>	0.82	0.49	<b>1.13</b>	0.85	0.7	0.82	0.71	0.57	<b>0.96</b>	0.38	0.79	0.82	0.59	<b>1.32</b>	0.3	0.85	1.43
C.買外食在外吃	2.37	<b>2.87</b>	1.94	<b>2.68</b>	<b>2.76</b>	1.63	2.31	2.51	2.28	3.1	2.1	2.19	<b>3.41</b>	2.42	2.32	<b>2.84</b>	1.27	2.7	2.44	1.07
D.家中食物在外吃	0.09	0.1	0.07	0.07	0.07	0.11	0.06	0.14	0.08	0.14	0.03	0.02	<b>0.41</b>	0.07	0.1	0.11	0.02	0	0.09	0.21
<b>早餐週末</b>																				
A.在家煮在家吃	0.63	0.61	0.65	0.41	<b>0.75</b>	<b>0.73</b>	0.6	0.7	0.63	0.67	<b>0.9</b>	0.64	0.34	0.58	0.68	0.56	0.8	0.87	0.57	0.71
B.買外食在家吃	0.5	0.46	0.55	0.54	0.41	0.56	0.55	0.4	0.51	0.43	0.37	0.55	0.44	0.53	0.49	0.49	0.55	0.37	0.51	0.79
C.買外食在外吃	0.74	0.8	0.68	0.81	0.74	0.66	0.77	0.65	0.73	0.81	0.47	0.72	<b>1.03</b>	0.79	0.69	0.77	0.65	0.73	0.77	0.36
D.家中食物在外吃	0.03	0.02	0.04	0.01	0.06	0.02	0.01	<b>0.09</b>	0.03	0.05	0	0.02	0.09	0.02	0.04	0.04	0	0	0.03	0.07
<b>早餐(平日+周末)</b>																				
A.在家煮在家吃	2.11	1.83	2.35	1.4	<b>2.29</b>	<b>2.67</b>	2.13	2.07	2.16	1.71	<b>2.53</b>	<b>2.27</b>	1.03	2.08	2.13	1.7	<b>3.07</b>	2.73	1.88	3
B.買外食在家吃	1.31	1.03	1.55	1.37	0.9	<b>1.69</b>	1.39	1.11	1.33	1.14	0.93	1.51	0.81	1.32	1.3	1.07	<b>1.87</b>	0.67	1.36	2.21
C.買外食在外吃	3.11	<b>3.67</b>	2.62	<b>3.49</b>	<b>3.5</b>	2.28	3.08	3.16	3.01	3.9	2.57	2.91	<b>4.44</b>	3.21	3.01	<b>3.61</b>	1.92	3.43	3.2	1.43
D.家中食物在外吃	0.12	0.12	0.11	0.09	0.13	0.13	0.07	0.23	0.11	0.19	0.03	0.04	<b>0.5</b>	0.09	0.13	0.16	0.02	0	0.12	0.29

	Total n=	身體活動量		健康狀況			牙齒咬合能力		自備餐食		食用保健食品		便利商店使用頻率			主要餐食來源	
		高/適度	稍低/低	很好	稍可	普通/不好	沒問題	普通/有問題	是	否	有	沒有	高度	中度	低度	自備	外買
<b>早餐平日</b>																	
A.在家煮在家吃	1.48	<b>1.81</b>	1.08	1.59	1.19	1.81	1.46	1.57	<b>1.71</b>	0.83	1.47	1.52	0.99	1.42	<b>2.11</b>	<b>2.73</b>	0.48
B.買外食在家吃	0.81	0.95	0.62	0.59	0.82	1.08	0.77	0.93	0.91	0.52	0.85	0.67	0.89	0.7	0.81	0.79	0.82
C.買外食在外吃	2.37	2.04	<b>2.78</b>	2.38	<b>2.8</b>	1.63	2.4	2.25	2.1	<b>3.13</b>	2.43	2.21	2.51	<b>2.72</b>	1.86	1.11	<b>3.38</b>
D.家中食物在外吃	0.09	0.04	0.14	0.09	0.07	0.1	0.09	0.07	0.05	0.17	0.09	0.06	0.14	0.11	0	0.12	0.05
<b>早餐週末</b>																	
A.在家煮在家吃	0.63	<b>0.76</b>	0.47	<b>0.78</b>	0.47	0.69	0.67	0.48	0.68	0.5	0.66	0.56	0.62	0.63	0.65	<b>1.11</b>	0.24
B.買外食在家吃	0.5	0.57	0.42	0.46	0.49	0.58	0.5	0.52	0.53	0.44	0.55	0.38	0.53	0.5	0.48	0.43	0.57
C.買外食在外吃	0.74	0.57	<b>0.93</b>	0.58	<b>0.93</b>	0.63	0.67	0.95	0.7	0.83	0.7	0.83	0.6	0.83	0.79	0.35	<b>1.05</b>
D.家中食物在外吃	0.03	0.02	0.04	0.07	0	0.02	0.03	0.02	0.01	0.08	0.03	0.04	0.05	0.02	0.02	0.06	0.01
<b>早餐(平日+周末)</b>																	
A.在家煮在家吃	2.11	<b>2.57</b>	1.54	2.38	1.66	2.5	2.13	2.05	<b>2.39</b>	1.33	2.12	2.08	1.6	2.05	<b>2.76</b>	<b>3.84</b>	0.72
B.買外食在家吃	1.31	1.53	1.04	1.06	1.31	1.67	1.27	1.45	1.43	0.96	1.4	1.06	1.42	1.2	1.29	1.21	1.39
C.買外食在外吃	3.11	2.61	<b>3.71</b>	2.96	<b>3.72</b>	2.25	3.08	3.2	2.8	<b>3.96</b>	3.13	3.04	3.11	3.55	2.65	1.46	<b>4.42</b>
D.家中食物在外吃	0.12	0.05	0.19	0.16	0.07	0.13	0.12	0.09	0.07	0.25	0.12	0.1	0.19	0.13	0.02	0.18	0.06



樣本：所有受訪者(n=200)

題目：Q1, Q2 (複選題)

# 不同餐食來源一週之平均餐次-午餐

	Total	性別		年齡			教育程度		婚姻狀況		家庭收支			可支配所得		退休		與家人同住狀況		
		n=	男性	女性	50-54	55-59	60-64	高中或高職以下	專科或以上	已婚	未/離婚/喪偶	寬裕有餘	大致夠用	免強/不夠	兩萬以下	兩萬以上	未退/已退在職	已退無就業	獨居/夫妻/父母	子女
<b>午餐平日</b>																				
A.在家煮在家吃	1.47	1.11	<b>1.78</b>	0.91	1.15	<b>2.41</b>	<b>1.7</b>	0.89	1.5	1.19	1.7	1.48	1.22	1.51	1.44	0.77	<b>3.1</b>	1.83	1.29	2.36
B.買外食在家吃	0.5	0.42	0.57	0.38	0.38	<b>0.77</b>	<b>0.6</b>	0.26	0.49	0.67	0.23	0.62	0.25	0.44	0.56	0.36	<b>0.83</b>	0.77	0.44	0.64
C.買外食在外吃	2.71	<b>3.17</b>	2.31	<b>3.37</b>	<b>3.18</b>	1.52	2.45	<b>3.35</b>	2.72	2.62	2.73	2.64	2.97	2.78	2.65	<b>3.48</b>	0.92	2.2	2.94	1.5
D.家中食物在外吃	0.24	0.25	0.23	0.28	0.26	0.17	0.16	0.44	0.21	0.52	0.23	0.19	0.47	0.19	0.29	<b>0.33</b>	0.03	0.17	0.25	0.36
<b>午餐週末</b>																				
A.在家煮在家吃	1.24	1.18	1.28	1.06	<b>1.37</b>	1.28	1.27	1.14	1.26	1	1.27	1.27	1.06	1.11	<b>1.35</b>	1.24	1.22	1.27	1.25	0.93
B.買外食在家吃	0.27	0.28	0.26	0.31	0.26	0.23	0.27	0.28	0.26	0.33	0.2	0.28	0.28	0.25	0.29	0.28	0.25	0.23	0.27	0.36
C.買外食在外吃	0.45	0.51	0.4	<b>0.6</b>	0.34	0.41	0.41	0.56	0.44	0.57	0.5	0.41	0.59	<b>0.56</b>	0.35	0.43	0.5	0.47	0.44	0.57
D.家中食物在外吃	0.03	0.02	0.03	0.01	0.03	0.03	0.03	0.02	0.02	0.1	0	0.02	0.06	0.05	0	0.04	0	0	0.02	0.14
<b>午餐合計</b>																				
A.在家煮在家吃	2.7	2.29	<b>3.06</b>	1.97	2.51	<b>3.69</b>	<b>2.97</b>	2.04	2.77	2.19	2.97	2.75	2.28	2.61	2.79	2.01	<b>4.32</b>	3.1	2.55	3.29
B.買外食在家吃	0.77	0.71	0.83	0.69	0.65	1	0.87	0.54	0.75	1	0.43	0.91	0.53	0.69	0.85	0.64	<b>1.08</b>	1	0.71	1
C.買外食在外吃	3.16	<b>3.68</b>	2.71	<b>3.97</b>	<b>3.51</b>	1.92	2.86	<b>3.91</b>	3.16	3.19	3.23	3.05	3.56	3.34	3	<b>3.91</b>	1.42	2.67	3.38	2.07
D.家中食物在外吃	0.26	0.27	0.26	0.29	0.29	0.2	0.19	0.46	0.22	0.62	0.23	0.21	0.53	0.24	0.29	<b>0.36</b>	0.03	0.17	0.27	0.5

	Total	身體活動量		健康狀況			牙齒咬合能力		自備餐食		食用保健食品		便利商店使用頻率			主要餐食來源	
		n=	高/適度	稍低/低	很好	稍可	普通/不好	沒問題	普通/有問題	是	否	有	沒有	高度	中度	低度	自備
<b>午餐平日</b>																	
A.在家煮在家吃	1.47	<b>1.79</b>	1.08	0.97	1.35	<b>2.4</b>	1.24	<b>2.27</b>	<b>1.71</b>	0.79	1.55	1.25	0.89	1.33	<b>2.29</b>	<b>2.88</b>	0.34
B.買外食在家吃	0.5	0.56	0.43	0.33	0.6	0.58	0.5	0.52	0.59	0.27	0.53	0.42	0.37	0.47	0.7	0.39	0.59
C.買外食在外吃	2.71	2.46	3.01	<b>3.39</b>	<b>2.84</b>	1.5	<b>2.93</b>	1.93	2.39	<b>3.62</b>	2.57	3.1	<b>3.37</b>	<b>2.88</b>	1.78	1.28	<b>3.86</b>
D.家中食物在外吃	0.24	0.15	0.36	0.3	0.13	0.33	0.28	0.11	0.23	0.27	0.25	0.21	0.29	0.25	0.17	<b>0.39</b>	0.12
<b>午餐週末</b>																	
A.在家煮在家吃	1.24	1.18	1.3	1.2	1.29	1.19	1.19	1.39	1.26	1.15	1.27	1.13	1.23	1.2	1.27	<b>1.55</b>	0.98
B.買外食在家吃	0.27	0.29	0.24	0.28	0.24	0.31	0.25	0.34	0.26	0.29	0.28	0.23	0.27	0.23	0.3	0.12	<b>0.39</b>
C.買外食在外吃	0.45	0.48	0.41	0.51	0.42	0.42	<b>0.53</b>	0.18	0.43	0.52	0.39	<b>0.63</b>	0.45	0.52	0.38	0.26	<b>0.6</b>
D.家中食物在外吃	0.03	0.03	0.02	0.01	0.02	0.04	0.02	0.05	0.02	0.04	0.03	0	0.03	0.03	0.02	0.04	0.01
<b>午餐合計</b>																	
A.在家煮在家吃	2.7	2.97	2.38	2.17	2.64	<b>3.58</b>	2.44	<b>3.66</b>	<b>2.97</b>	1.94	2.82	2.38	2.12	2.53	<b>3.56</b>	<b>4.43</b>	1.32
B.買外食在家吃	0.77	0.85	0.68	0.61	0.84	0.9	0.75	0.86	0.85	0.56	0.82	0.65	0.64	0.7	1	0.52	<b>0.98</b>
C.買外食在外吃	3.16	2.95	3.42	<b>3.9</b>	<b>3.27</b>	1.92	<b>3.46</b>	2.11	2.82	<b>4.13</b>	2.96	3.73	<b>3.82</b>	<b>3.39</b>	2.16	1.54	<b>4.46</b>
D.家中食物在外吃	0.26	0.17	0.38	0.32	0.16	0.38	0.29	0.16	0.25	0.31	0.28	0.21	0.32	0.28	0.19	<b>0.44</b>	0.13

樣本：所有受訪者(n=200)

題目：Q1, Q2 (複選題)

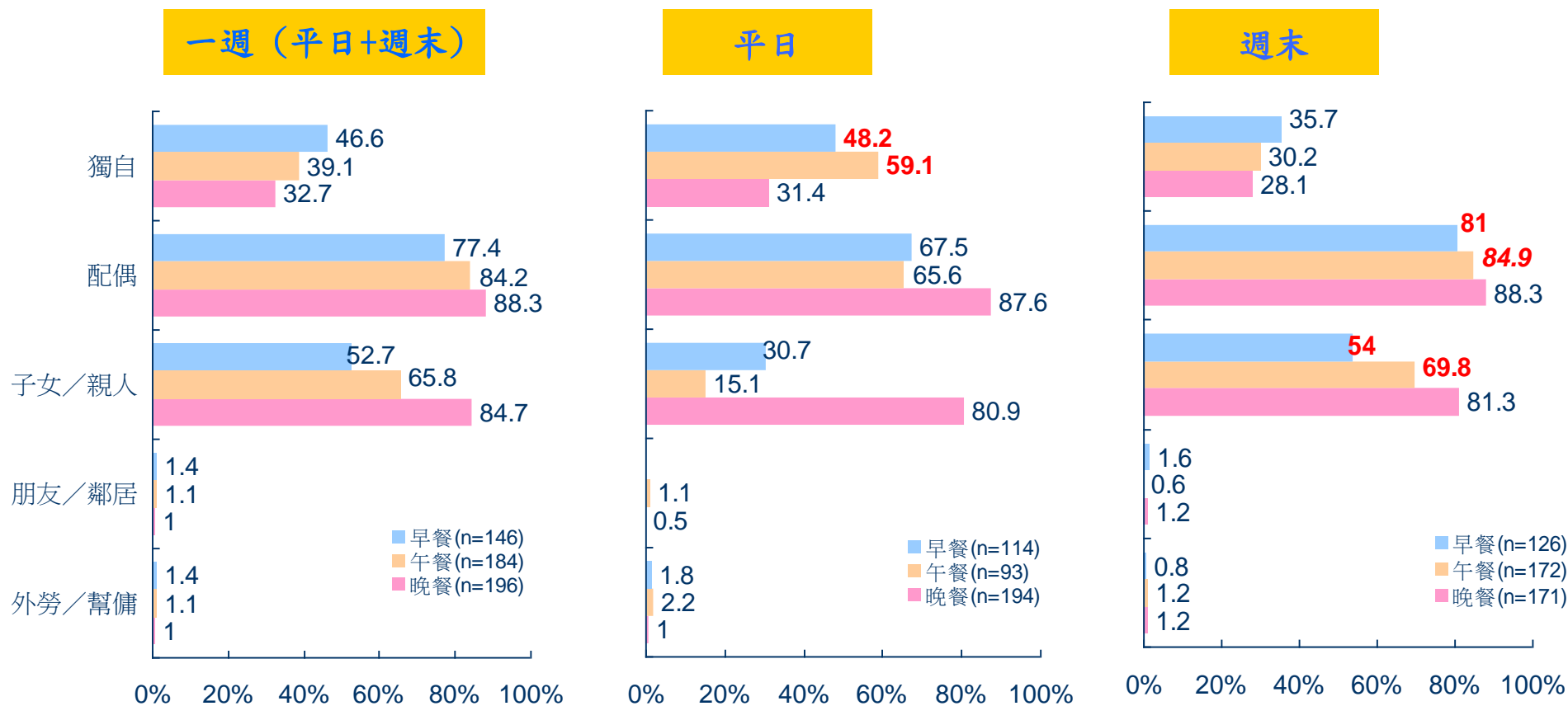
# 不同餐食來源一週之平均餐次-晚餐

	Total	性別		年齡			教育程度		婚姻狀況		家庭收支			可支配所得		退休		與家人同住狀況			
		n=	男性	女性	50-54	55-59	60-64	高中或高職以下	專科或以上	已婚	未/離婚/喪偶	寬裕有餘	大致夠用	免強/不夠	兩萬以下	兩萬以上	未退/已退在職	已退無就業	獨居/夫妻/父母	子女	子女+孫子女
<b>晚餐平日</b>																					
A.在家煮在家吃	3.77	3.7	3.83	3.68	3.93	3.7	3.84	3.6	3.83	3.29	3.73	3.86	3.41	<b>4</b>	3.56	3.7	3.93	3.6	3.81	4	
B.買外食在家吃	0.65	0.66	0.64	0.6	0.66	0.69	0.64	0.68	0.65	0.67	0.47	0.72	0.5	0.55	0.74	0.67	0.6	0.63	0.68	0.43	
C.買外食在外吃	0.47	0.52	0.43	0.57	0.35	0.48	0.43	0.56	0.43	0.81	0.53	0.41	0.66	0.4	0.53	0.49	0.42	0.77	0.44	0.21	
D.家中食物在外吃	0.09	0.07	0.1	0.07	0.06	0.13	0.06	0.16	0.07	0.24	<b>0.1</b>	0	<b>0.44</b>	0.05	0.11	0.1	0.05	0	0.08	0.36	
<b>晚餐週末</b>																					
A.在家煮在家吃	1.19	1.24	1.15	1.01	<b>1.35</b>	1.2	1.22	1.12	1.17	1.38	1.1	1.2	1.25	1.17	1.21	1.17	1.23	1.43	1.15	1.21	
B.買外食在家吃	0.19	0.13	0.23	0.18	0.12	0.27	0.2	0.16	0.19	0.14	0.13	0.22	0.09	0.15	0.22	0.15	0.27	0.1	0.2	0.21	
C.買外食在外吃	0.58	0.58	0.59	<b>0.75</b>	0.5	0.5	0.55	0.68	0.61	0.38	0.7	0.57	0.53	0.64	0.53	0.63	0.48	0.47	0.62	0.43	
D.家中食物在外吃	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.04	0.02	0.1	0	0.01	<b>0.13</b>	0.04	0.02	0.04	0.02	0	0.03	0.14	
<b>晚餐合計</b>																					
A.在家煮在家吃	4.96	4.93	4.98	4.69	5.28	4.91	5.06	4.72	4.99	4.67	4.83	5.06	4.66	5.17	4.77	4.87	5.17	5.03	4.96	5.21	
B.買外食在家吃	0.83	0.79	0.87	0.78	0.78	0.95	0.83	0.84	0.84	0.81	0.6	0.94	0.59	0.69	0.96	0.82	0.87	0.73	0.88	0.64	
C.買外食在外吃	1.05	1.1	1.02	<b>1.32</b>	0.85	0.98	0.98	1.25	1.04	1.19	1.23	0.99	1.19	1.04	1.07	1.12	0.9	1.23	1.06	0.64	
D.家中食物在外吃	0.12	0.1	0.13	0.1	0.09	0.16	0.08	0.19	0.09	0.33	0.1	0.01	<b>0.56</b>	0.09	0.13	0.14	0.07	0	0.1	0.5	

	Total	身體活動量		健康狀況			牙齒咬合能力		自備餐食		食用保健食品		便利商店使用頻率			主要餐食來源		
		n=	高/適度	稍低/低	很好	稍可	普通/不好	沒問題	普通/有問題	是	否	有	沒有	高度	中度	低度	自備	外買
<b>晚餐平日</b>																		
A.在家煮在家吃	3.77	<b>3.96</b>	3.53	3.88	3.67	3.77	3.79	3.7	3.76	3.79	3.74	3.87	3.32	3.8	<b>4.27</b>	<b>4.44</b>	3.23	
B.買外食在家吃	0.65	0.48	<b>0.86</b>	0.64	<b>0.82</b>	0.38	0.67	0.59	0.63	0.71	0.66	0.62	<b>0.84</b>	0.67	0.41	0.21	<b>1</b>	
C.買外食在外吃	0.47	0.44	0.51	0.42	0.47	0.54	0.49	0.41	0.5	0.38	0.49	0.42	<b>0.73</b>	0.41	0.24	0.17	<b>0.71</b>	
D.家中食物在外吃	0.09	0.07	0.1	0.06	0.04	0.21	0.03	<b>0.3</b>	0.07	0.12	0.11	0	0.12	0.13	0	0.12	0.05	
<b>晚餐週末</b>																		
A.在家煮在家吃	1.19	1.15	1.24	1.06	1.28	1.23	1.11	<b>1.48</b>	1.19	1.19	1.14	1.33	1.05	1.14	<b>1.4</b>	1.27	1.13	
B.買外食在家吃	0.19	0.2	0.17	0.14	0.23	0.17	0.17	0.25	0.2	0.13	0.22	0.1	0.22	0.19	0.14	0.18	0.19	
C.買外食在外吃	0.58	0.61	0.56	<b>0.78</b>	0.48	0.48	<b>0.7</b>	0.18	0.57	0.62	0.61	0.52	<b>0.68</b>	0.63	0.43	0.46	<b>0.68</b>	
D.家中食物在外吃	0.03	0.03	0.03	0.01	0.01	0.08	0.01	<b>0.09</b>	0.02	0.06	0.03	0.02	0.04	0.05	0	<b>0.07</b>	0	
<b>晚餐合計</b>																		
A.在家煮在家吃	4.96	5.11	4.78	4.94	4.95	5	4.9	5.18	4.95	4.98	4.88	5.19	4.37	4.94	<b>5.67</b>	<b>5.71</b>	4.36	
B.買外食在家吃	0.83	0.68	<b>1.02</b>	0.78	<b>1.05</b>	0.54	0.83	0.84	0.83	0.85	0.88	0.71	<b>1.05</b>	0.86	0.56	0.39	<b>1.19</b>	
C.買外食在外吃	1.05	1.05	1.07	1.2	0.95	1.02	<b>1.19</b>	0.59	1.07	1	1.09	0.94	<b>1.41</b>	<b>1.03</b>	0.67	0.63	<b>1.4</b>	
D.家中食物在外吃	0.12	0.1	0.13	0.07	0.05	0.29	0.04	<b>0.39</b>	0.09	0.17	0.15	0.02	0.16	0.17	0	0.19	0.05	

# 自備餐食之共餐者

- 全體受訪者中，有自備餐食(在家煮在家吃或買外食在家吃)者，有超過八成的受訪者中餐、晚餐與配偶一起共餐，早餐與配偶共餐者亦接近八成(77.4%)。除了配偶之外，早餐有五成三是與子女/親人一同共餐，四成七獨自使用。午餐則有六成六的受訪者與子女/親人共餐，近四成為獨自食用。晚餐則有八成五與子女/親人共餐，有三成三是獨自享用。
- 比較平日與週末，平日獨自食用早/午餐的比例高於週末。週末與配偶及子女/親人共用早/午餐的比例高於平日。



樣本：餐食來源為 A.在家煮在家吃或 B.買外食在家吃者  
 題目：Q3 (複選題)

\*標註紅色者為平日與週末有顯著差異之項目

# 自備餐食之共餐者-早餐

〈單位：%〉

	Total	性別		年齡			教育程度		婚姻狀況		家庭收支			可支配所得		退休		與家人同住狀況		
		男性	女性	50-54	55-59	60-64	高中或高職以下	專科或以上	已婚	未/離婚/喪偶	寬裕有餘	大致夠用	免強/不夠	兩萬以下	兩萬以上	未退/已退在職	已退無就業	獨居/夫妻/父母	子女	子女+孫子女
n=	114	41	73	31	35	48	86	28*	105	9*	15*	88	11*	56	58	63	51	15*	84	13*
<b>早餐平日</b>																				
獨自	48.2	43.9	50.7	61.3	37.1	47.9	52.3	35.7	45.7	77.8	53.3	42	90.9	46.4	50	49.2	47.1	60	44	61.5
配偶	67.5	<b>82.9</b>	58.9	41.9	<b>85.7</b>	<b>70.8</b>	64	78.6	72.4	11.1	73.3	68.2	54.5	69.6	65.5	65.1	70.6	53.3	70.2	69.2
子女/親人	30.7	39	26	22.6	42.9	27.1	26.7	42.9	30.5	33.3	13.3	37.5	-	39.3	22.4	28.6	33.3	20	33.3	23.1
朋友/鄰居	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
外勞/幫傭	1.8	2.4	1.4	3.2	-	2.1	2.3	-	1.9	-	-	2.3	-	-	3.4	-	3.9	6.7	1.2	-
n=	126	56	70	36	42	48	92	34	112	14*	21*	91	14*	59	67	81	45	21*	92	12*
<b>早餐週末</b>																				
獨自	35.7	33.9	37.1	30.6	31	43.8	39.1	26.5	32.1	64.3	52.4	31.9	35.7	32.2	38.8	30.9	44.4	61.9	26.1	58.3
配偶	81	87.5	75.7	77.8	88.1	77.1	77.2	91.2	91.1	-	76.2	82.4	78.6	83.1	79.1	82.7	77.8	57.1	89.1	66.7
子女/親人	54	51.8	55.7	58.3	61.9	43.8	50	64.7	55.4	42.9	38.1	56	64.3	61	47.8	<b>63</b>	37.8	23.8	63	33.3
朋友/鄰居	1.6	3.6	-	2.8	-	2.1	1.1	2.9	0.9	7.1	-	2.2	-	-	3	1.2	2.2	4.8	1.1	-
外勞/幫傭	0.8	1.8	-	-	-	2.1	1.1	-	0.9	-	-	1.1	-	-	1.5	-	2.2	4.8	-	-
n=	146	60	86	43	48	55	108	38	130	16*	22*	105	19*	72	74	93	53	23*	107	14*
<b>早餐(平日+週末)</b>																				
獨自	46.6	41.7	50	55.8	35.4	49.1	50	36.8	43.8	68.8	59.1	41	63.2	43.1	50	44.1	50.9	65.2	40.2	64.3
配偶	77.4	<b>86.7</b>	70.9	69.8	<b>87.5</b>	74.5	74.1	86.8	86.2	6.3	72.7	79	73.7	80.6	74.3	79.6	73.6	56.5	83.2	71.4
子女/親人	52.7	53.3	52.3	53.5	<b>64.6</b>	41.8	48.1	65.8	53.8	43.8	40.9	56.2	47.4	55.6	50	58.1	43.4	26.1	61.7	28.6
朋友/鄰居	1.4	3.3	-	2.3	-	1.8	0.9	2.6	0.8	6.3	-	1.9	-	-	2.7	1.1	1.9	4.3	0.9	-
外勞/幫傭	1.4	1.7	1.2	2.3	-	1.8	1.9	-	1.5	-	-	1.9	-	-	2.7	-	3.8	4.3	0.9	-

樣本：早餐餐食來源為A.在家煮在家吃或B.買外食在家吃者  
 題目：Q3(複選題)

# 自備餐食之共餐者-早餐

〈單位：%〉

	Total	身體活動量		健康狀況			牙齒咬合能力		自備餐食		食用保健食品		便利商店使用頻率			主要餐食來源	
		高/適度	稍低/低	很好	稍可	普通/不好	沒問題	普通/有問題	是	否	有	沒有	高度	中度	低度	自備	外買
n=	114	72	42	36	43	35	87	27*	95	19*	88	26*	36	36	42	71	43
<b>早餐平日</b>																	
獨自	48.2	45.8	52.4	27.8	53.5	62.9	47.1	51.9	51.6	31.6	50	42.3	52.8	50	42.9	49.3	46.5
配偶	67.5	75	54.8	75	69.8	57.1	66.7	70.4	62.1	94.7	67	69.2	63.9	63.9	73.8	71.8	60.5
子女/親人	30.7	37.5	19	44.4	30.2	17.1	29.9	33.3	28.4	42.1	25	50	25	36.1	31	36.6	20.9
朋友/鄰居	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
外勞/幫傭	1.8	1.4	2.4	-	2.3	2.9	1.1	3.7	1.1	5.3	2.3	-	2.8	-	2.4	-	4.7
n=	126	80	46	47	45	34	100	26*	97	29*	99	27*	48	38	40	73	53
<b>早餐週末</b>																	
獨自	35.7	47.5	15.2	25.5	35.6	50	32	50	41.2	17.2	36.4	33.3	25	44.7	40	41.1	28.3
配偶	81	77.5	87	85.1	84.4	70.6	81	80.8	77.3	93.1	80.8	81.5	87.5	73.7	80	78.1	84.9
子女/親人	54	45	69.6	63.8	53.3	41.2	58	38.5	52.6	58.6	51.5	63	64.6	42.1	52.5	54.8	52.8
朋友/鄰居	1.6	2.5	-	4.3	-	-	2	-	2.1	-	2	-	2.1	-	2.5	-	3.8
外勞/幫傭	0.8	1.3	-	-	-	2.9	-	3.8	-	3.4	1	-	2.1	-	-	-	1.9
n=	146	93	53	53	56	37	117	29*	115	31	114	32	51	47	48	78	68
<b>早餐(平日+週末)</b>																	
獨自	46.6	49.5	41.5	34	46.4	64.9	44.4	55.2	53	22.6	47.4	43.8	45.1	51.1	43.8	48.7	44.1
配偶	77.4	74.2	83	83	78.6	67.6	77.8	75.9	72.2	96.8	77.2	78.1	84.3	70.2	77.1	76.9	77.9
子女/親人	52.7	45.2	66	66	50	37.8	56.4	37.9	51.3	58.1	50.9	59.4	64.7	44.7	47.9	53.8	51.5
朋友/鄰居	1.4	2.2	-	3.8	-	-	1.7	-	1.7	-	1.8	-	2	-	2.1	-	2.9
外勞/幫傭	1.4	1.1	1.9	-	1.8	2.7	0.9	3.4	0.9	3.2	1.8	-	2	-	2.1	-	2.9

樣本：早餐餐食來源為 A.在家煮在家吃或 B.買外食在家吃者  
 題目：Q3(複選題)

# 自備餐食之共餐者-午餐

〈單位：％〉

	Total	性別		年齡			教育程度		婚姻狀況		家庭收支			可支配所得		退休		與家人同住狀況		
		男性	女性	50-54	55-59	60-64	高中或高職以下	專科或以上	已婚	未/離婚/喪偶	寬裕有餘	大致夠用	免強/不夠	兩萬以下	兩萬以上	未退/已退在職	已退無就業	獨居/夫妻/父母	子女	子女+孫子女
n=	93	34	59	20*	24*	49	77	16*	84	9*	13*	69	11*	43	50	37	56	18*	62	11*
<b>午餐平日</b>																				
獨自	59.1	47.1	66.1	80	54.2	53.1	59.7	56.3	56	88.9	69.2	58	54.5	58.1	60	64.9	55.4	66.7	56.5	54.5
配偶	65.6	<b>85.3</b>	54.2	40	75	71.4	66.2	62.5	72.6	-	76.9	60.9	81.8	69.8	62	64.9	66.1	61.1	67.7	72.7
子女/親人	15.1	14.7	15.3	15	12.5	16.3	15.6	12.5	13.1	33.3	7.7	17.4	9.1	18.6	12	13.5	16.1	16.7	12.9	18.2
朋友/鄰居	1.1	2.9	-	5	-	-	-	6.3	1.2	-	-	1.4	-	-	2	2.7	-	-	1.6	-
外勞/幫傭	2.2	2.9	1.7	5	-	2	2.6	-	2.4	-	-	2.9	-	-	4	-	3.6	5.6	1.6	-
n=	172	77	95	54	61	57	123	49	155	17*	24*	121	27*	78	94	121	51	26*	132	12*
<b>午餐週末</b>																				
獨自	30.2	27.3	32.6	25.9	23	<b>42.1</b>	33.3	22.4	27.1	58.8	37.5	28.9	29.6	29.5	30.9	25.6	<b>41.2</b>	61.5	22	50
配偶	84.9	<b>90.9</b>	80	81.5	<b>95.1</b>	77.2	83.7	87.8	92.9	11.8	79.2	85.1	88.9	89.7	80.9	87.6	78.4	61.5	90.2	83.3
子女/親人	69.8	72.7	67.4	72.2	<b>80.3</b>	56.1	63.4	<b>85.7</b>	71	58.8	70.8	69.4	70.4	64.1	74.5	<b>76</b>	54.9	34.6	76.5	66.7
朋友/鄰居	0.6	1.3	-	-	-	1.8	0.8	-	-	5.9	-	0.8	-	-	1.1	-	2	3.8	-	-
外勞/幫傭	1.2	1.3	1.1	1.9	-	1.8	1.6	-	1.3	-	-	1.7	-	-	2.1	-	<b>3.9</b>	3.8	0.8	-
n=	184	82	102	58	64	62	134	50	167	17*	28*	128	28*	82	102	125	59	26*	143	13*
<b>午餐(平日+週末)</b>																				
獨自	39.1	30.5	<b>46.1</b>	37.9	29.7	<b>50</b>	42.5	30	35.9	70.6	46.4	39.1	32.1	40.2	38.2	31.2	<b>55.9</b>	65.4	31.5	61.5
配偶	84.2	<b>91.5</b>	78.4	77.6	<b>95.3</b>	79	83.6	86	91.6	11.8	82.1	83.6	89.3	89	80.4	<b>88</b>	76.3	65.4	88.1	84.6
子女/親人	65.8	69.5	62.7	67.2	<b>76.6</b>	53.2	59	<b>84</b>	65.9	64.7	60.7	66.4	67.9	61	69.6	<b>73.6</b>	49.2	38.5	70.6	61.5
朋友/鄰居	1.1	2.4	-	1.7	-	1.6	0.7	2	0.6	5.9	-	1.6	-	-	2	0.8	1.7	3.8	0.7	-
外勞/幫傭	1.1	1.2	1	1.7	-	1.6	1.5	-	1.2	-	-	1.6	-	-	2	-	<b>3.4</b>	3.8	0.7	-

樣本：午餐餐食來源為 A.在家煮在家吃或 B.買外食在家吃者  
 題目：Q3(複選題)

# 自備餐食之共餐者-午餐

〈單位：％〉

	Total	身體活動量		健康狀況			牙齒咬合能力		自備餐食		食用保健食品		便利商店使用頻率			主要餐食來源	
		高/適度	稍低/低	很好	稍可	普通/不好	沒問題	普通/有問題	是	否	有	沒有	高度	中度	低度	自備	外買
n=	93	60	33	21*	38	34	63	30	79	14*	72	21*	22*	28*	43	65	28*
<b>午餐平日</b>																	
獨自	59.1	61.7	54.5	61.9	55.3	61.8	61.9	53.3	64.6	28.6	59.7	57.1	50	60.7	62.8	55.4	67.9
配偶	65.6	70	57.6	52.4	76.3	61.8	60.3	76.7	62	85.7	63.9	71.4	72.7	60.7	65.1	70.8	53.6
子女／親人	15.1	8.3	<b>27.3</b>	9.5	15.8	17.6	12.7	20	16.5	7.1	16.7	9.5	9.1	17.9	16.3	16.9	10.7
朋友／鄰居	1.1	1.7	-	4.8	-	-	1.6	-	1.3	-	1.4	-	-	-	2.3	-	3.6
外勞／幫傭	2.2	1.7	3	-	2.6	2.9	1.6	3.3	1.3	7.1	2.8	-	4.5	-	2.3	-	7.1
n=	172	92	80	58	74	40	131	41	128	44	130	42	64	53	55	79	93
<b>午餐週末</b>																	
獨自	30.2	<b>43.5</b>	15	22.4	27	<b>47.5</b>	27.5	39	<b>35.9</b>	13.6	32.3	23.8	18.8	34	<b>40</b>	36.7	24.7
配偶	84.9	82.6	87.5	86.2	<b>90.5</b>	72.5	83.2	90.2	81.3	<b>95.5</b>	82.3	92.9	85.9	84.9	83.6	83.5	86
子女／親人	69.8	54.3	<b>87.5</b>	69	75.7	60	72.5	61	65.6	<b>81.8</b>	67.7	76.2	75	69.8	63.6	62	<b>76.3</b>
朋友／鄰居	0.6	1.1	-	1.7	-	-	0.8	-	0.8	-	0.8	-	1.6	-	-	-	1.1
外勞／幫傭	1.2	1.1	1.3	-	1.4	2.5	0.8	2.4	0.8	2.3	1.5	-	1.6	-	1.8	-	2.2
n=	184	100	84	61	79	44	141	43	137	47	138	46	67	56	61	87	97
<b>午餐(平日+週末)</b>																	
獨自	39.1	<b>50</b>	26.2	34.4	35.4	52.3	37.6	44.2	<b>46.7</b>	17	40.6	34.8	25.4	<b>42.9</b>	<b>50.8</b>	46	33
配偶	84.2	81	88.1	83.6	<b>91.1</b>	72.7	83.7	86	80.3	<b>95.7</b>	81.9	91.3	88.1	82.1	82	80.5	87.6
子女／親人	65.8	51	<b>83.3</b>	67.2	70.9	54.5	68.1	58.1	62	76.6	64.5	69.6	73.1	66.1	57.4	56.3	<b>74.2</b>
朋友／鄰居	1.1	2	-	3.3	-	-	1.4	-	1.5	-	1.4	-	1.5	-	1.6	-	2.1
外勞／幫傭	1.1	1	1.2	-	1.3	2.3	0.7	2.3	0.7	2.1	1.4	-	1.5	-	1.6	-	2.1

樣本：午餐餐食來源為A.在家煮在家吃或B.買外食在家吃者  
 題目：Q3(複選題)

# 自備餐食之共餐者-晚餐

〈單位：%〉

	Total	性別		年齡			教育程度		婚姻狀況		家庭收支			可支配所得		退休		與家人同住狀況			
		男性	女性	50-54	55-59	60-64	高中或高職以下	專科或以上	已婚	未/離婚/喪偶	寬裕有餘	大致夠用	免強/不夠	兩萬以下	兩萬以上	未退/已退在職	已退無就業	獨居/夫妻/父母	子女	子女+孫子女	
n=	194	88	106	64	68	62	138	56	175	19*	28*	137	29*	92	102	135	59	29*	151	13*	
<b>晚餐平日</b>																					
獨自	31.4	31.8	31.1	26.6	26.5	41.9	32.6	28.6	27.4	68.4	39.3	29.2	34.5	32.6	30.4	28.1	39	58.6	25.2	46.2	
配偶	87.6	89.8	85.8	84.4	94.1	83.9	87.7	87.5	96	10.5	92.9	86.1	89.7	91.3	84.3	88.9	84.7	62.1	92.7	84.6	
子女/親人	80.9	75	85.8	<b>84.4</b>	<b>91.2</b>	66.1	80.4	82.1	82.9	63.2	67.9	83.2	82.8	85.9	76.5	84.4	72.9	27.6	90.1	92.3	
朋友/鄰居	0.5	-	0.9	-	1.5	-	-	1.8	0.6	-	-	0.7	-	-	1	0.7	-	-	0.7	-	
外勞/幫傭	1	1.1	0.9	1.6	-	1.6	1.4	-	1.1	-	-	1.5	-	-	2	-	<b>3.4</b>	3.4	0.7	-	
n=	171	78	93	53	61	57	124	47	152	19*	21*	123	27*	82	89	118	53	26*	131	13*	
<b>晚餐週末</b>																					
獨自	28.1	26.9	29	18.9	24.6	<b>40.4</b>	30.6	21.3	23.7	63.2	28.6	27.6	29.6	29.3	27	22.9	<b>39.6</b>	57.7	20.6	46.2	
配偶	88.3	92.3	84.9	90.6	<b>93.4</b>	80.7	87.9	89.4	98	10.5	90.5	87.8	88.9	90.2	86.5	91.5	81.1	65.4	93.1	84.6	
子女/親人	81.3	82.1	80.6	<b>88.7</b>	<b>88.5</b>	66.7	79.8	85.1	84.2	57.9	71.4	82.9	81.5	84.1	78.7	<b>87.3</b>	67.9	34.6	90.1	84.6	
朋友/鄰居	1.2	1.3	1.1	-	1.6	1.8	0.8	2.1	0.7	5.3	-	1.6	-	-	2.2	0.8	1.9	3.8	0.8	-	
外勞/幫傭	1.2	1.3	1.1	1.9	-	1.8	1.6	-	1.3	-	-	1.6	-	-	2.2	-	<b>3.8</b>	3.8	0.8	-	
n=	196	90	106	65	68	63	140	56	176	20*	29*	137	30	94	102	136	60	30	152	13*	
<b>晚餐(平日+週末)</b>																					
獨自	32.7	33.3	32.1	29.2	26.5	42.9	33.6	30.4	28.4	70	37.9	30.7	36.7	34	31.4	29.4	40	<b>60</b>	26.3	46.2	
配偶	88.3	90	86.8	87.7	<b>94.1</b>	82.5	87.9	89.3	97.2	10	93.1	87.6	86.7	90.4	86.3	90.4	83.3	60	<b>94.1</b>	84.6	
子女/親人	84.7	82.2	86.8	<b>89.2</b>	<b>91.2</b>	73	82.9	89.3	87.5	60	72.4	87.6	83.3	88.3	81.4	87.5	78.3	36.7	<b>93.4</b>	92.3	
朋友/鄰居	1	1.1	0.9	-	1.5	1.6	0.7	1.8	0.6	5	-	1.5	-	-	2	0.7	1.7	3.3	0.7	-	
外勞/幫傭	1	1.1	0.9	1.5	-	1.6	1.4	-	1.1	-	-	1.5	-	-	2	-	<b>3.3</b>	3.3	0.7	-	

樣本：晚餐餐食來源為 A.在家煮在家吃或 B.買外食在家吃者  
 題目：Q3(複選題)



# 自備餐食之共餐者-晚餐

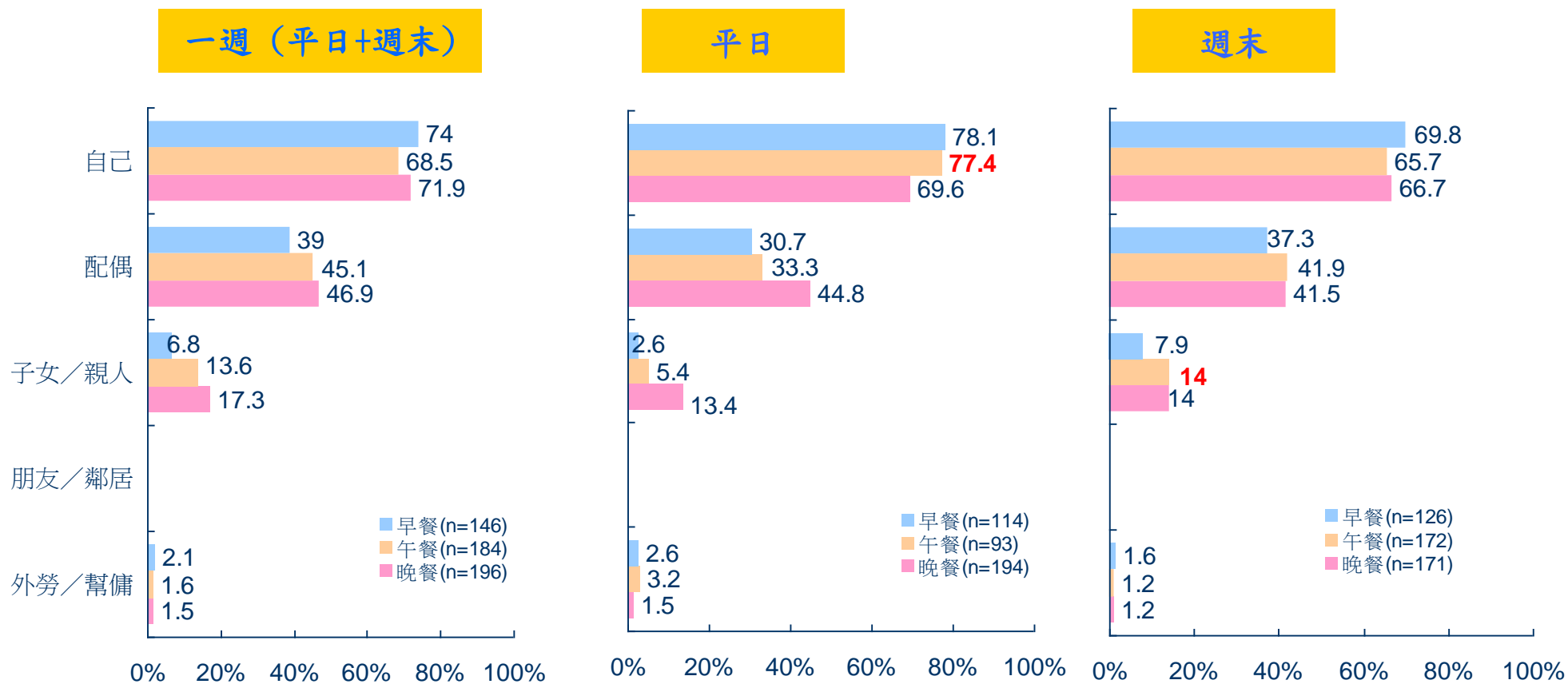
(單位：%)

	Total	身體活動量		健康狀況			牙齒咬合能力		自備餐食		食用保健食品		便利商店使用頻率			主要餐食來源	
		高/適度	稍低/低	很好	稍可	普通/不好	沒問題	普通/有問題	是	否	有	沒有	高度	中度	低度	自備	外買
n=	194	107	87	67	83	44	153	41	143	51	145	49	69	63	62	86	108
<b>晚餐平日</b>																	
獨自	31.4	<b>38.3</b>	23	23.9	30.1	<b>45.5</b>	29.4	39	<b>36.4</b>	17.6	33.8	24.5	23.2	31.7	<b>40.3</b>	36	27.8
配偶	87.6	87.9	87.4	88.1	90.4	81.8	85.6	95.1	84.6	<b>96.1</b>	85.5	93.9	87	87.3	88.7	88.4	87
子女/親人	80.9	75.7	<b>87.4</b>	85.1	83.1	70.5	83.7	70.7	79	86.3	81.4	79.6	79.7	84.1	79	75.6	85.2
朋友/鄰居	0.5	-	1.1	1.5	-	-	0.7	-	-	2	-	2	1.4	-	-	1.2	-
外勞/幫傭	1	0.9	1.1	-	1.2	2.3	0.7	2.4	0.7	2	1.4	-	1.4	-	1.6	-	1.9
n=	171	91	80	55	76	40	130	41	127	44	125	46	59	54	58	77	94
<b>晚餐週末</b>																	
獨自	28.1	<b>37.4</b>	17.5	20	25	<b>45</b>	23.1	<b>43.9</b>	<b>33.1</b>	13.6	29.6	23.9	15.3	29.6	<b>39.7</b>	35.1	22.3
配偶	88.3	86.8	90	89.1	<b>93.4</b>	77.5	87.7	90.2	85	<b>97.7</b>	85.6	95.7	89.8	88.9	86.2	87	89.4
子女/親人	81.3	71.4	<b>92.5</b>	83.6	<b>85.5</b>	70	<b>86.2</b>	65.9	77.2	<b>93.2</b>	80.8	82.6	81.4	87	75.9	75.3	86.2
朋友/鄰居	1.2	1.1	1.3	3.6	-	-	1.5	-	0.8	2.3	0.8	2.2	3.4	-	-	1.3	1.1
外勞/幫傭	1.2	1.1	1.3	-	1.3	2.5	0.8	2.4	0.8	2.3	1.6	-	1.7	-	1.7	-	2.1
n=	196	108	88	68	83	45	154	42	145	51	145	51	71	63	62	86	110
<b>晚餐(平日+週末)</b>																	
獨自	32.7	<b>39.8</b>	23.9	23.5	31.3	<b>48.9</b>	29.9	42.9	<b>37.9</b>	17.6	34.5	27.5	23.9	31.7	<b>43.5</b>	37.2	29.1
配偶	88.3	87	89.8	88.2	<b>92.8</b>	80	87	92.9	85.5	<b>96.1</b>	86.2	94.1	87.3	88.9	88.7	88.4	88.2
子女/親人	84.7	79.6	<b>90.9</b>	86.8	88	75.6	87	76.2	82.8	90.2	84.1	86.3	80.3	90.5	83.9	81.4	87.3
朋友/鄰居	1	0.9	1.1	2.9	-	-	1.3	-	0.7	2	0.7	2	2.8	-	-	1.2	0.9
外勞/幫傭	1	0.9	1.1	-	1.2	2.2	0.6	2.4	0.7	2	1.4	-	1.4	-	1.6	-	1.8

樣本：晚餐餐食來源為A.在家煮在家吃或B.買外食在家吃者  
 題目：Q3(複選題)

# 在家餐食之備餐者

- 全體受訪者中，有在家食用餐食者(在家煮在家吃或買外食在家吃)者，本人會為自己備餐者之比例三餐均在七成上下(早餐有74%、午餐有68.5%、晚餐有71.9%)，有四~五成早/午/晚餐之備餐者為配偶，由子女/親人備餐在早餐6.8%，午餐13.6%，晚餐則有17.3%。
- 比較平日與週末，平日自己準備午餐的比例高於週末。週末由子女/親人準備午餐的比例高於平日。



樣本：餐食來源為A.在家煮在家吃或B.買外食在家吃受訪者  
 題目：Q4 (複選題)

\*標註紅色者為平日與週末有顯著差異之項目

# 在家餐食之備餐者-早餐

〈單位：%〉

	Total	性別		年齡			教育程度		婚姻狀況		家庭收支			可支配所得		退休		與家人同住狀況		
		男性	女性	50-54	55-59	60-64	高中或高職以下	專科或以上	已婚	未/離婚/喪偶	寬裕有餘	大致夠用	免強/不夠	兩萬以下	兩萬以上	未退/已退在職	已退無就業	獨居/夫妻/父母	子女	子女+孫子女
n=	114	41	73	31	35	48	86	28*	105	9*	15*	88	11*	56	58	63	51	15*	84	13*
<b>早餐平日</b>																				
自己	78.1	48.8	<b>94.5</b>	83.9	74.3	77.1	80.2	71.4	76.2	100	73.3	78.4	81.8	78.6	77.6	71.4	86.3	80	77.4	76.9
配偶	30.7	<b>63.4</b>	12.3	25.8	37.1	29.2	26.7	42.9	33.3	-	46.7	28.4	27.3	28.6	32.8	<b>42.9</b>	15.7	40	31	23.1
子女/親人	2.6	4.9	1.4	3.2	-	4.2	3.5	-	2.9	-	6.7	2.3	-	-	5.2	3.2	2	-	1.2	7.7
朋友/鄰居	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
外勞/幫傭	2.6	2.4	2.7	3.2	-	4.2	3.5	-	2.9	-	6.7	2.3	-	-	5.2	-	5.9	6.7	2.4	-
n=	126	56	70	36	42	48	92	34	112	14*	21*	91	14*	59	67	81	45	21*	92	12*
<b>早餐週末</b>																				
自己	69.8	41.1	<b>92.9</b>	77.8	66.7	66.7	68.5	73.5	67	92.9	71.4	69.2	71.4	66.1	73.1	63	<b>82.2</b>	76.2	67.4	75
配偶	37.3	<b>69.6</b>	11.4	30.6	<b>52.4</b>	29.2	33.7	47.1	42	-	33.3	38.5	35.7	37.3	37.3	<b>50.6</b>	13.3	42.9	38	25
子女/親人	7.9	8.9	7.1	5.6	2.4	<b>14.6</b>	<b>10.9</b>	-	7.1	14.3	14.3	7.7	-	6.8	9	7.4	8.9	4.8	6.5	16.7
朋友/鄰居	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
外勞/幫傭	1.6	1.8	1.4	-	-	4.2	2.2	-	1.8	-	4.8	1.1	-	-	3	-	4.4	4.8	1.1	-
n=	146	60	86	43	48	55	108	38	130	16*	22*	105	19*	72	74	93	53	23*	107	14*
<b>早餐(平日+週末)</b>																				
自己	74	46.7	<b>93</b>	79.1	68.8	74.5	74.1	73.7	71.5	93.8	77.3	73.3	73.7	70.8	77	66.7	<b>86.8</b>	78.3	72	78.6
配偶	39	<b>71.7</b>	16.3	32.6	52.1	32.7	36.1	47.4	43.8	-	36.4	40	36.8	38.9	39.2	<b>50.5</b>	18.9	43.5	39.3	35.7
子女/親人	6.8	8.3	5.8	4.7	2.1	<b>12.7</b>	9.3	-	6.2	12.5	13.6	6.7	-	5.6	8.1	6.5	7.5	4.3	5.6	14.3
朋友/鄰居	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
外勞/幫傭	2.1	1.7	2.3	2.3	-	3.6	2.8	-	2.3	-	4.5	1.9	-	-	4.1	-	<b>5.7</b>	4.3	1.9	-

樣本：早餐餐食來源為A.在家煮在家吃或B.買外食在家吃受訪者  
 題目：Q4(複選題)

# 在家餐食之備餐者-早餐

〈單位：%〉

	Total	身體活動量		健康狀況			牙齒咬合能力		自備餐食		食用保健食品		便利商店使用頻率			主要餐食來源	
		高/適度	稍低/低	很好	稍可	普通/不好	沒問題	普通/有問題	是	否	有	沒有	高度	中度	低度	自備	外買
n=	114	72	42	36	43	35	87	27*	95	19*	88	26*	36	36	42	71	43
<b>早餐平日</b>																	
自己	78.1	77.8	78.6	77.8	72.1	85.7	79.3	74.1	93.7	-	77.3	80.8	63.9	<b>86.1</b>	83.3	81.7	72.1
配偶	30.7	30.6	31	36.1	30.2	25.7	29.9	33.3	17.9	94.7	33	23.1	41.7	22.2	28.6	32.4	27.9
子女/親人	2.6	4.2	-	2.8	2.3	2.9	2.3	3.7	2.1	5.3	2.3	3.8	2.8	2.8	2.4	2.8	2.3
朋友/鄰居	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
外勞/幫傭	2.6	2.8	2.4	-	4.7	2.9	2.3	3.7	2.1	5.3	3.4	-	5.6	-	2.4	1.4	4.7
n=	126	80	46	47	45	34	100	26*	97	29*	99	27*	48	38	40	73	53
<b>早餐週末</b>																	
自己	69.8	67.5	73.9	66	64.4	82.4	69	73.1	90.7	-	68.7	74.1	47.9	<b>86.8</b>	<b>80</b>	<b>78.1</b>	58.5
配偶	37.3	38.8	34.8	44.7	40	23.5	39	30.8	21.6	89.7	38.4	33.3	<b>50</b>	26.3	32.5	31.5	45.3
子女/親人	7.9	7.5	8.7	8.5	8.9	5.9	7	11.5	8.2	6.9	9.1	3.7	12.5	5.3	5	5.5	11.3
朋友/鄰居	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
外勞/幫傭	1.6	2.5	-	-	2.2	2.9	1	3.8	1	3.4	2	-	4.2	-	-	1.4	1.9
n=	146	93	53	53	56	37	117	29*	115	31	114	32	51	47	48	78	68
<b>早餐(平日+週末)</b>																	
自己	74	75.3	71.7	71.7	67.9	<b>86.5</b>	73.5	75.9	<b>93.9</b>	-	72.8	78.1	56.9	<b>85.1</b>	<b>81.3</b>	<b>82.1</b>	64.7
配偶	39	39.8	37.7	45.3	41.1	27	39.3	37.9	24.3	<b>93.5</b>	41.2	31.3	<b>51</b>	29.8	35.4	35.9	42.6
子女/親人	6.8	6.5	7.5	7.5	7.1	5.4	6	10.3	7	6.5	7.9	3.1	11.8	4.3	4.2	5.1	8.8
朋友/鄰居	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
外勞/幫傭	2.1	2.2	1.9	-	3.6	2.7	1.7	3.4	1.7	3.2	2.6	-	3.9	-	2.1	1.3	2.9

樣本：早餐餐食來源為A.在家煮在家吃或B.買外食在家吃受訪者  
題目：Q4(複選題)

# 在家餐食之備餐者-午餐

〈單位：％〉

	Total	性別		年齡			教育程度		婚姻狀況		家庭收支			可支配所得		退休		與家人同住狀況		
		男性	女性	50-54	55-59	60-64	高中或高職以下	專科或以上	已婚	未/離婚/喪偶	寬裕有餘	大致夠用	免強/不夠	兩萬以下	兩萬以上	未退/已退在職	已退無就業	獨居/夫妻/父母	子女	子女+孫子女
n=	93	34	59	20*	24*	49	77	16*	84	9*	13*	69	11*	43	50	37	56	18*	62	11*
<b>午餐平日</b>																				
自己	77.4	50	<b>93.2</b>	85	70.8	77.6	77.9	75	75	100	76.9	81.2	54.5	86	70	67.6	83.9	77.8	75.8	81.8
配偶	33.3	<b>64.7</b>	15.3	25	37.5	34.7	33.8	31.3	36.9	-	38.5	30.4	45.5	34.9	32	<b>51.4</b>	21.4	38.9	35.5	18.2
子女/親人	5.4	8.8	3.4	10	4.2	4.1	5.2	6.3	6	-	7.7	4.3	9.1	2.3	8	8.1	3.6	-	6.5	-
朋友/鄰居	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
外勞/幫傭	3.2	2.9	3.4	5	-	4.1	3.9	-	3.6	-	7.7	2.9	-	-	6	-	5.4	5.6	3.2	-
n=	172	77	95	54	61	57	123	49	155	17*	24*	121	27*	78	94	121	51	26*	132	12*
<b>午餐週末</b>																				
自己	65.7	37.7	<b>88.4</b>	68.5	62.3	66.7	64.2	69.4	63.2	88.2	70.8	66.9	55.6	61.5	69.1	58.7	<b>82.4</b>	65.4	65.2	66.7
配偶	41.9	<b>68.8</b>	20	40.7	50.8	33.3	41.5	42.9	46.5	-	37.5	43	40.7	42.3	41.5	<b>52.9</b>	15.7	42.3	44.7	16.7
子女/親人	14	14.3	13.7	11.1	8.2	<b>22.8</b>	15.4	10.2	12.9	23.5	8.3	14.9	14.8	14.1	13.8	13.2	15.7	7.7	11.4	41.7
朋友/鄰居	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
外勞/幫傭	1.2	1.3	1.1	-	-	3.5	1.6	-	1.3	-	4.2	0.8	-	-	2.1	-	<b>3.9</b>	3.8	0.8	-
n=	184	82	102	58	64	62	134	50	167	17*	28*	128	28*	82	102	125	59	26*	143	13*
<b>午餐(平日+週末)</b>																				
自己	68.5	37.8	<b>93.1</b>	70.7	62.5	72.6	67.9	70	65.9	94.1	75	69.5	57.1	67.1	69.6	60	<b>86.4</b>	73.1	65.7	84.6
配偶	45.1	<b>73.2</b>	22.5	41.4	53.1	40.3	45.5	44	49.7	-	39.3	46.9	42.9	43.9	46.1	<b>56</b>	22	42.3	48.3	23.1
子女/親人	13.6	13.4	13.7	10.3	9.4	21	14.9	10	12.6	23.5	7.1	14.8	14.3	13.4	13.7	12.8	15.3	7.7	11.2	38.5
朋友/鄰居	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
外勞/幫傭	1.6	1.2	2	1.7	-	3.2	2.2	-	1.8	-	3.6	1.6	-	-	2.9	-	<b>5.1</b>	3.8	1.4	-

樣本：午餐餐食來源為A.在家煮在家吃或B.買外食在家吃受訪者  
 題目：Q4(複選題)

# 在家餐食之備餐者-午餐

〈單位：％〉

	Total	身體活動量		健康狀況			牙齒咬合能力		自備餐食		食用保健食品		便利商店使用頻率			主要餐食來源	
		高/適度	稍低/低	很好	稍可	普通/不好	沒問題	普通/有問題	是	否	有	沒有	高度	中度	低度	自備	外買
n=	93	60	33	21*	38	34	63	30	79	14*	72	21*	22*	28*	43	65	28*
<b>午餐平日</b>																	
自己	77.4	80	72.7	81	73.7	79.4	81	70	89.9	7.1	77.8	76.2	54.5	85.7	83.7	80	71.4
配偶	33.3	35	30.3	33.3	36.8	29.4	30.2	40	25.3	78.6	33.3	33.3	45.5	25	32.6	33.8	32.1
子女／親人	5.4	3.3	9.1	-	7.9	5.9	4.8	6.7	5.1	7.1	5.6	4.8	9.1	7.1	2.3	6.2	3.6
朋友／鄰居	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
外勞／幫傭	3.2	3.3	3	-	5.3	2.9	3.2	3.3	2.5	7.1	4.2	-	9.1	-	2.3	1.5	7.1
n=	172	92	80	58	74	40	131	41	128	44	130	42	64	53	55	79	93
<b>午餐週末</b>																	
自己	65.7	67.4	63.8	60.3	64.9	75	66.4	63.4	<b>85.9</b>	6.8	66.9	61.9	46.9	<b>75.5</b>	<b>78.2</b>	73.4	59.1
配偶	41.9	39.1	45	<b>46.6</b>	<b>50</b>	20	40.5	46.3	27.3	<b>84.1</b>	38.5	52.4	50	37.7	36.4	31.6	<b>50.5</b>
子女／親人	14	8.7	<b>20</b>	8.6	18.9	12.5	9.9	<b>26.8</b>	14.1	13.6	14.6	11.9	17.2	15.1	9.1	11.4	16.1
朋友／鄰居	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
外勞／幫傭	1.2	2.2	-	-	1.4	2.5	0.8	2.4	0.8	2.3	1.5	-	3.1	-	-	1.3	1.1
n=	184	100	84	61	79	44	141	43	137	47	138	46	67	56	61	87	97
<b>午餐(平日+週末)</b>																	
自己	68.5	71	65.5	63.9	67.1	77.3	69.5	65.1	<b>89.8</b>	6.4	70.3	63	49.3	<b>80.4</b>	<b>78.7</b>	<b>78.2</b>	59.8
配偶	45.1	42	48.8	45.9	<b>53.2</b>	29.5	43.3	51.2	30.7	<b>87.2</b>	42.8	52.2	55.2	37.5	41	37.9	51.5
子女／親人	13.6	8	<b>20.2</b>	8.2	19	11.4	9.9	<b>25.6</b>	13.9	12.8	14.5	10.9	17.9	14.3	8.2	11.5	15.5
朋友／鄰居	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
外勞／幫傭	1.6	2	1.2	-	2.5	2.3	1.4	2.3	1.5	2.1	2.2	-	3	-	1.6	1.1	2.1

樣本：午餐餐食來源為A.在家煮在家吃或B.買外食在家吃受訪者  
題目：Q4(複選題)

# 在家餐食之備餐者-晚餐

(單位：%)

	Total	性別		年齡			教育程度		婚姻狀況		家庭收支			可支配所得		退休		與家人同住狀況		
		男性	女性	50-54	55-59	60-64	高中或高職以下	專科或以上	已婚	未/離婚/喪偶	寬裕有餘	大致夠用	免強/不夠	兩萬以下	兩萬以上	未退/已退在職	已退無就業	獨居/夫妻/父母	子女	子女+孫子女
n=	194	88	106	64	68	62	138	56	175	19*	28*	137	29*	92	102	135	59	29*	151	13*
<b>晚餐平日</b>																				
自己	69.6	39.8	<b>94.3</b>	67.2	67.6	74.2	69.6	69.6	66.9	94.7	78.6	69.3	62.1	68.5	70.6	63	<b>84.7</b>	82.8	66.2	76.9
配偶	44.8	<b>76.1</b>	18.9	45.3	50	38.7	43.5	48.2	49.7	-	42.9	45.3	44.8	45.7	44.1	<b>55.6</b>	20.3	31	49.7	23.1
子女/親人	13.4	10.2	16	<b>9.4</b>	1.5	<b>30.6</b>	15.9	7.1	12.6	21.1	3.6	16.8	6.9	17.4	9.8	8.9	<b>23.7</b>	-	12.6	46.2
朋友/鄰居	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
外勞/幫傭	1.5	1.1	1.9	1.6	-	3.2	2.2	-	1.7	-	3.6	1.5	-	-	2.9	-	<b>5.1</b>	3.4	1.3	-
n=	171	78	93	53	61	57	124	47	152	19*	21*	123	27*	82	89	118	53	26*	131	13*
<b>晚餐週末</b>																				
自己	66.7	37.2	<b>91.4</b>	67.9	62.3	70.2	63.7	74.5	63.8	89.5	71.4	67.5	59.3	64.6	68.5	59.3	<b>83</b>	76.9	64.1	69.2
配偶	41.5	<b>69.2</b>	18.3	45.3	<b>49.2</b>	29.8	41.9	40.4	46.7	-	38.1	42.3	40.7	40.2	42.7	<b>53.4</b>	15.1	38.5	45	15.4
子女/親人	14	14.1	14	7.5	4.9	<b>29.8</b>	15.3	10.6	12.5	26.3	-	16.3	14.8	18.3	10.1	12.7	17	3.8	12.2	46.2
朋友/鄰居	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
外勞/幫傭	1.2	1.3	1.1	-	-	3.5	1.6	-	1.3	-	4.8	0.8	-	-	2.2	-	<b>3.8</b>	3.8	0.8	-
n=	196	90	106	65	68	63	140	56	176	20*	29*	137	30	94	102	136	60	30	152	13*
<b>晚餐(平日+週末)</b>																				
自己	71.9	42.2	<b>97.2</b>	70.8	69.1	76.2	71.4	73.2	69.3	95	75.9	72.3	66.7	71.3	72.5	64.7	<b>88.3</b>	83.3	68.4	84.6
配偶	46.9	<b>76.7</b>	21.7	49.2	52.9	38.1	46.4	48.2	52.3	-	44.8	48.2	43.3	48.9	45.1	<b>58.1</b>	21.7	33.3	52	23.1
子女/親人	17.3	14.4	19.8	12.3	4.4	<b>36.5</b>	19.3	12.5	16.5	25	3.4	21.2	13.3	22.3	12.7	14	25	3.3	16.4	53.8
朋友/鄰居	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
外勞/幫傭	1.5	1.1	1.9	1.5	-	3.2	2.1	-	1.7	-	3.4	1.5	-	-	2.9	-	<b>5</b>	3.3	1.3	-

樣本：晚餐餐食來源為A.在家煮在家吃或B.買外食在家吃受訪者  
 題目：Q4(複選題)

# 在家餐食之備餐者-晚餐

〈單位：%〉

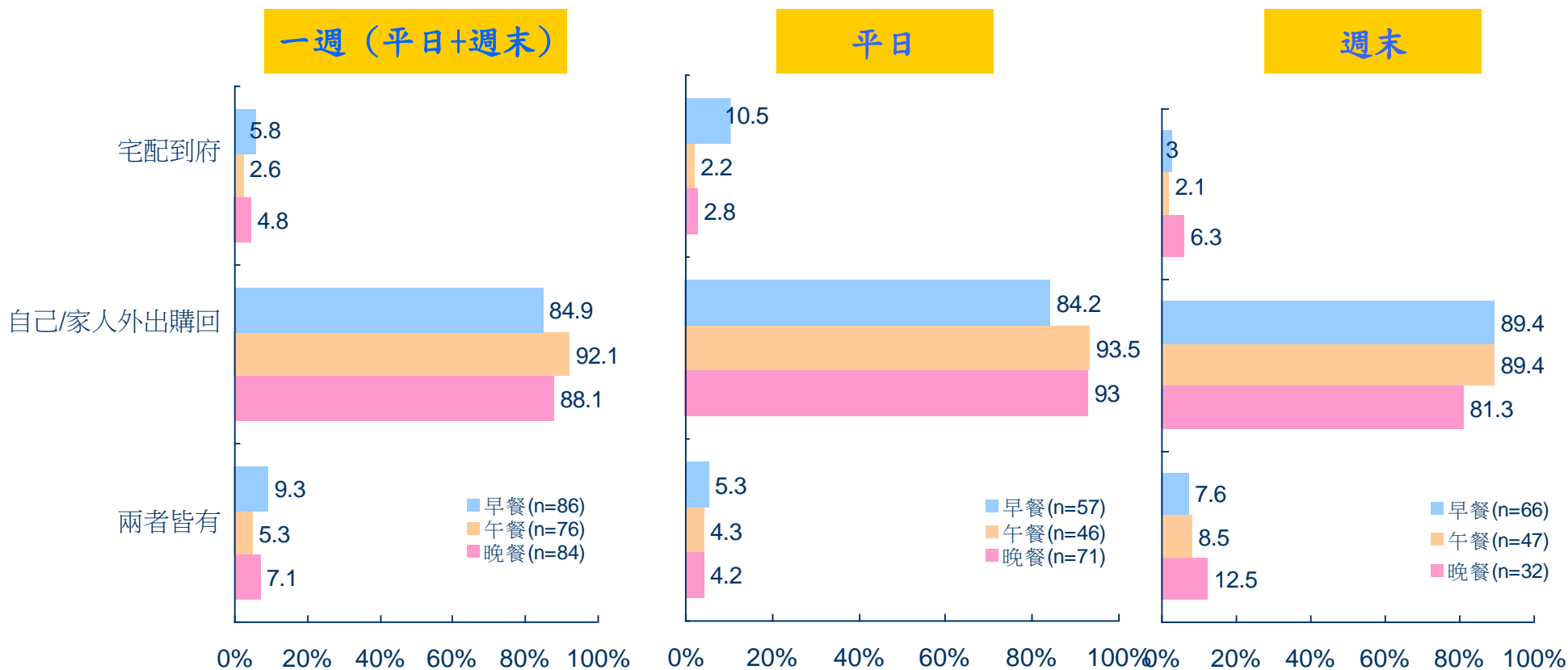
	Total	身體活動量		健康狀況			牙齒咬合能力		自備餐食		食用保健食品		便利商店使用頻率			主要餐食來源	
		高/適度	稍低/低	很好	稍可	普通/不好	沒問題	普通/有問題	是	否	有	沒有	高度	中度	低度	自備	外買
n=	194	107	87	67	83	44	153	41	143	51	145	49	69	63	62	86	108
<b>晚餐平日</b>																	
自己	69.6	72	66.7	61.2	69.9	<b>81.8</b>	68	75.6	<b>92.3</b>	5.9	72.4	61.2	50.7	<b>81</b>	<b>79</b>	<b>79.1</b>	62
配偶	44.8	43.9	46	<b>52.2</b>	47	29.5	45.1	43.9	28.7	<b>90.2</b>	42.8	51	<b>56.5</b>	38.1	38.7	37.2	50.9
子女/親人	13.4	10.3	17.2	4.5	<b>20.5</b>	13.6	8.5	<b>31.7</b>	14.7	9.8	15.2	8.2	8.7	15.9	16.1	11.6	14.8
朋友/鄰居	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
外勞/幫傭	1.5	1.9	1.1	-	2.4	2.3	1.3	2.4	1.4	2	2.1	-	2.9	-	1.6	1.2	1.9
n=	171	91	80	55	76	40	130	41	127	44	125	46	59	54	58	77	94
<b>晚餐週末</b>																	
自己	66.7	70.3	62.5	52.7	<b>71.1</b>	<b>77.5</b>	63.8	75.6	<b>87.4</b>	6.8	68.8	60.9	44.1	<b>77.8</b>	<b>79.3</b>	<b>75.3</b>	59.6
配偶	41.5	36.3	47.5	<b>54.5</b>	<b>44.7</b>	17.5	43.1	36.6	26.8	<b>84.1</b>	38.4	50	<b>54.2</b>	35.2	34.5	31.2	<b>50</b>
子女/親人	14	11	17.5	9.1	19.7	10	10.8	<b>24.4</b>	13.4	15.9	16.8	6.5	15.3	<b>20.4</b>	6.9	11.7	16
朋友/鄰居	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
外勞/幫傭	1.2	2.2	-	-	1.3	2.5	0.8	2.4	0.8	2.3	1.6	-	3.4	-	-	1.3	1.1
n=	196	108	88	68	83	45	154	42	145	51	145	51	71	63	62	86	110
<b>晚餐(平日+週末)</b>																	
自己	71.9	73.1	70.5	61.8	74.7	<b>82.2</b>	70.1	78.6	<b>94.5</b>	7.8	74.5	64.7	52.1	<b>84.1</b>	<b>82.3</b>	<b>80.2</b>	65.5
配偶	46.9	46.3	47.7	<b>55.9</b>	<b>49.4</b>	28.9	48.1	42.9	31.7	<b>90.2</b>	44.1	54.9	<b>57.7</b>	41.3	40.3	38.4	<b>53.6</b>
子女/親人	17.3	14.8	20.5	7.4	<b>25.3</b>	17.8	13	<b>33.3</b>	17.9	15.7	20	9.8	16.9	19	16.1	16.3	18.2
朋友/鄰居	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
外勞/幫傭	1.5	1.9	1.1	-	2.4	2.2	1.3	2.4	1.4	2	2.1	-	2.8	-	1.6	1.2	1.8

樣本：晚餐餐食來源為A.在家煮在家吃或B.買外食在家吃受訪者  
 題目：Q4(複選題)



# 在外購買餐食之食物取得來源

- 全體受訪者中，有在外購買餐食在家吃者，三餐絕大多數均只採用“自己/家人外出購回”早/晚餐有八成五及八成八，午餐則有九成二；三餐透過“宅配到府”或“兩者皆有”的比例均不到一成。
- 比較平日與週末，在外購買餐食之來源沒有太大的差異。



# 在外購買餐食之食物取得來源-早餐

(單位：%)

	Total	性別		年齡			教育程度		婚姻狀況		家庭收支			可支配所得		退休		與家人同住狀況		
		男性	女性	50-54	55-59	60-64	高中或高職以下	專科或以上	已婚	未/離婚/喪偶	寬裕有餘	大致夠用	免強/不夠	兩萬以下	兩萬以上	未退/已退在職	已退無就業	獨居/夫妻/父母	子女	子女+孫子女
n=	57	19*	38	16*	12*	29*	44	13*	51	6*	7*	46	4*	26*	31	27*	30	3*	44	9*
<b>早餐平日</b>																				
宅配到府	10.5	10.5	10.5	12.5	8.3	10.3	13.6	-	11.8	-	-	13	-	11.5	9.7	14.8	6.7	-	13.6	-
自己/家人外出購回	84.2	78.9	86.8	87.5	83.3	82.8	84.1	84.6	82.4	100	85.7	82.6	100	88.5	80.6	74.1	93.3	100	79.5	100
兩者皆有	5.3	10.5	2.6	-	8.3	6.9	2.3	15.4	5.9	-	14.3	4.3	-	-	9.7	11.1	-	-	6.8	-
n=	66	28*	38	22*	19*	25*	53	13*	60	6*	8*	49	9*	33	33	45	21*	7*	51	8*
<b>早餐週末</b>																				
宅配到府	3	3.6	2.6	9.1	-	-	3.8	-	3.3	-	-	4.1	-	3	3	4.4	-	-	3.9	-
自己/家人外出購回	89.4	89.3	89.5	90.9	94.7	84	86.8	100	90	83.3	75	89.8	100	93.9	84.8	91.1	85.7	100	86.3	100
兩者皆有	7.6	7.1	7.9	-	5.3	16	9.4	-	6.7	16.7	25	6.1	-	3	12.1	4.4	14.3	-	9.8	-
n=	86	32	54	27*	23*	36	67	19*	76	10*	10*	67	9*	41	45	53	33	8*	67	10*
<b>早餐(平日+週末)</b>																				
宅配到府	5.8	3.1	7.4	7.4	4.3	5.6	7.5	-	6.6	-	-	7.5	-	7.3	4.4	5.7	6.1	-	7.5	-
自己/家人外出購回	84.9	81.3	87	92.6	87	77.8	83.6	89.5	84.2	90	70	85.1	100	90.2	80	84.9	84.8	100	80.6	100
兩者皆有	9.3	15.6	5.6	-	8.7	16.7	9	10.5	9.2	10	30	7.5	-	2.4	<b>15.6</b>	9.4	9.1	-	11.9	-

	Total	身體活動量		健康狀況			牙齒咬合能力		自備餐食		食用保健食品		便利商店使用頻率			主要餐食來源	
		高/適度	稍低/低	很好	稍可	普通/不好	沒問題	普通/有問題	是	否	有	沒有	高度	中度	低度	自備	外買
n=	57	37	20*	15*	25*	17*	41	16*	47	10*	46	11*	22*	17*	18*	27*	30
<b>早餐平日</b>																	
宅配到府	10.5	10.8	10	-	8	23.5	4.9	25	12.8	-	8.7	18.2	4.5	-	<b>27.8</b>	18.5	3.3
自己/家人外出購回	84.2	83.8	85	86.7	88	76.5	90.2	68.8	83	90	84.8	81.8	86.4	94.1	72.2	74.1	93.3
兩者皆有	5.3	5.4	5	13.3	4	-	4.9	6.3	4.3	10	6.5	-	9.1	5.9	-	7.4	3.3
n=	66	38	28*	23*	26*	17*	52	14*	49	17*	55	11*	28*	20*	18*	23*	43
<b>早餐週末</b>																	
宅配到府	3	5.3	-	-	-	11.8	1.9	7.1	4.1	-	3.6	-	-	-	11.1	<b>8.7</b>	-
自己/家人外出購回	89.4	84.2	96.4	95.7	92.3	76.5	88.5	92.9	87.8	94.1	87.3	100	89.3	95	83.3	91.3	88.4
兩者皆有	7.6	10.5	3.6	4.3	7.7	11.8	9.6	-	8.2	5.9	9.1	-	10.7	5	5.6	-	<b>11.6</b>
n=	86	51	35	30	35	21*	66	20*	67	19*	71	15*	35	25*	26*	33	53
<b>早餐(平日+週末)</b>																	
宅配到府	5.8	5.9	5.7	-	2.9	19	3	15	7.5	-	5.6	6.7	2.9	-	15.4	12.1	1.9
自己/家人外出購回	84.9	82.4	88.6	90	88.6	71.4	87.9	75	83.6	89.5	84.5	86.7	82.9	96	76.9	78.8	88.7
兩者皆有	9.3	11.8	5.7	10	8.6	9.5	9.1	10	9	10.5	9.9	6.7	14.3	4	7.7	9.1	9.4

樣本：早餐餐食來源為B.買外食在家吃的受訪者  
 題目：Q5(單選題)

# 在外購買餐食之食物取得來源-午餐

〈單位：％〉

	Total	性別		年齡			教育程度		婚姻狀況		家庭收支			可支配所得		退休		與家人同住狀況		
		男性	女性	50-54	55-59	60-64	高中或高職以下	專科或以上	已婚	未/離婚/喪偶	寬裕有餘	大致夠用	免強/不夠	兩萬以下	兩萬以上	未退/已退在職	已退無就業	獨居/夫妻/父母	子女	子女+孫子女
n=	46	16*	30	8*	14*	24*	40	6*	41	5*	3*	39	4*	20*	26*	21*	25*	7*	31	7*
<b>午餐平日</b>																				
宅配到府	2.2	-	3.3	12.5	-	-	2.5	-	2.4	-	-	2.6	-	-	3.8	4.8	-	-	3.2	-
自己/家人外出購回	93.5	100	90	87.5	92.9	95.8	92.5	100	95.1	80	100	92.3	100	100	88.5	90.5	96	100	90.3	100
兩者皆有	4.3	-	6.7	-	7.1	4.2	5	-	2.4	20	-	5.1	-	-	7.7	4.8	4	-	6.5	-
n=	47	22*	25*	17*	17*	13*	34	13*	42	5*	5*	33	9*	21*	26*	34	13*	4*	38	5*
<b>午餐週末</b>																				
宅配到府	2.1	-	4	5.9	-	-	-	7.7	2.4	-	-	3	-	-	3.8	-	7.7	-	2.6	-
自己/家人外出購回	89.4	95.5	84	94.1	94.1	76.9	88.2	92.3	92.9	60	100	84.8	100	90.5	88.5	94.1	76.9	100	89.5	80
兩者皆有	8.5	4.5	12	-	5.9	23.1	11.8	-	4.8	40	-	12.1	-	9.5	7.7	5.9	15.4	-	7.9	20
n=	76	31	45	22*	25*	29*	60	16*	69	7*	7*	57	12*	33	43	47	29*	8*	59	8*
<b>午餐(平日+週末)</b>																				
宅配到府	2.6	-	4.4	9.1	-	-	1.7	6.3	2.9	-	-	3.5	-	-	4.7	2.1	3.4	-	3.4	-
自己/家人外出購回	92.1	96.8	88.9	90.9	96	89.7	91.7	93.8	94.2	71.4	100	89.5	100	93.9	90.7	93.6	89.7	100	91.5	87.5
兩者皆有	5.3	3.2	6.7	-	4	10.3	6.7	-	2.9	28.6	-	7	-	6.1	4.7	4.3	6.9	-	5.1	12.5

	Total	身體活動量		健康狀況			牙齒咬合能力		自備餐食		食用保健食品		便利商店使用頻率			主要餐食來源	
		高/適度	稍低/低	很好	稍可	普通/不好	沒問題	普通/有問題	是	否	有	沒有	高度	中度	低度	自備	外買
n=	46	29*	17*	12*	21*	13*	35	11*	39	7*	37	9*	11*	15*	20*	21*	25*
<b>午餐平日</b>																	
宅配到府	2.2	3.4	-	-	-	7.7	-	9.1	2.6	-	2.7	-	-	-	5	4.8	-
自己/家人外出購回	93.5	89.7	100	100	95.2	84.6	94.3	90.9	92.3	100	91.9	100	100	93.3	90	95.2	92
兩者皆有	4.3	6.9	-	-	4.8	7.7	5.7	-	5.1	-	5.4	-	-	6.7	5	-	8
n=	47	26*	21*	17*	18*	12*	35	12*	33	14*	38	9*	18*	14*	15*	11*	36
<b>午餐週末</b>																	
宅配到府	2.1	-	4.8	-	5.6	-	2.9	-	3	-	2.6	-	-	-	6.7	9.1	-
自己/家人外出購回	89.4	88.5	90.5	100	83.3	83.3	85.7	100	84.8	100	86.8	100	94.4	85.7	86.7	81.8	91.7
兩者皆有	8.5	11.5	4.8	-	11.1	16.7	11.4	-	12.1	-	10.5	-	5.6	14.3	6.7	9.1	8.3
n=	76	42	34	24*	32	20*	59	17*	59	17*	60	16*	25*	25*	26*	26*	50
<b>午餐(平日+週末)</b>																	
宅配到府	2.6	2.4	2.9	-	3.1	5	1.7	5.9	3.4	-	3.3	-	-	-	7.7	7.7	-
自己/家人外出購回	92.1	90.5	94.1	100	90.6	85	91.5	94.1	89.8	100	90	100	96	92	88.5	88.5	94
兩者皆有	5.3	7.1	2.9	-	6.3	10	6.8	-	6.8	-	6.7	-	4	8	3.8	3.8	6

樣本：午餐餐食來源為B.買外食在家吃的受訪者  
 題目：Q5(單選題)

# 在外購買餐食之食物取得來源-晚餐

(單位：%)

	Total	性別		年齡			教育程度		婚姻狀況		家庭收支			可支配所得		退休		與家人同住狀況			
		男性	女性	50-54	55-59	60-64	高中或高職以下	專科或以上	已婚	未/離婚/喪偶	寬裕有餘	大致夠用	免強/不夠	兩萬以下	兩萬以上	未退/已退在職	已退無就業	獨居/夫妻/父母	子女	子女+孫子女	
n=	71	29*	42	23*	23*	25*	51	20*	64	7*	7*	55	9*	32	39	50	21*	10*	55	5*	
<b>晚餐平日</b>																					
宅配到府	2.8	3.4	2.4	8.7	-	-	-	10	3.1	-	-	1.8	11.1	6.3	-	4	-	-	3.6	-	
自己/家人外出購回	93	93.1	92.9	91.3	91.3	96	96.1	85	92.2	100	85.7	94.5	88.9	93.8	92.3	90	100	100	90.9	100	
兩者皆有	4.2	3.4	4.8	-	8.7	4	3.9	5	4.7	-	14.3	3.6	-	-	7.7	6	-	-	5.5	-	
n=	32	9*	23*	11*	8*	13*	25*	7*	29*	3*	4*	25*	3*	13*	19*	18*	14*	2*	27*	3*	
<b>晚餐週末</b>																					
宅配到府	6.3	-	8.7	<b>18.2</b>	-	-	4	14.3	6.9	-	-	8	-	-	10.5	5.6	7.1	-	7.4	-	
自己/家人外出購回	81.3	77.8	82.6	81.8	100	69.2	84	71.4	82.8	66.7	100	76	100	84.6	78.9	77.8	85.7	100	81.5	66.7	
兩者皆有	12.5	22.2	8.7	-	-	30.8	12	14.3	10.3	33.3	-	16	-	15.4	10.5	16.7	7.1	-	11.1	33.3	
n=	84	33	51	28*	26*	30	60	24*	75	9*	9*	64	11*	37	47	57	27*	11*	65	7*	
<b>晚餐(平日+週末)</b>																					
宅配到府	4.8	3	5.9	14.3	-	-	1.7	12.5	5.3	-	-	4.7	9.1	5.4	4.3	5.3	3.7	-	6.2	-	
自己/家人外出購回	88.1	87.9	88.2	85.7	92.3	86.7	91.7	79.2	88	88.9	88.9	87.5	90.9	89.2	87.2	86	92.6	100	86.2	85.7	
兩者皆有	7.1	9.1	5.9	-	7.7	13.3	6.7	8.3	6.7	11.1	11.1	7.8	-	5.4	8.5	8.8	3.7	-	7.7	14.3	

	Total	身體活動量		健康狀況			牙齒咬合能力		自備餐食		食用保健食品		便利商店使用頻率			主要餐食來源		
		高/適度	稍低/低	很好	稍可	普通/不好	沒問題	普通/有問題	是	否	有	沒有	高度	中度	低度	自備	外買	
n=	71	33	38	25*	38	8*	59	12*	52	19*	56	15*	31	25*	15*	13*	58	
<b>晚餐平日</b>																		
宅配到府	2.8	3	2.6	8	-	-	3.4	-	3.8	-	-	<b>13.3</b>	-	4	6.7	7.7	1.7	
自己/家人外出購回	93	93.9	92.1	84	97.4	100	91.5	100	90.4	100	<b>94.6</b>	86.7	93.5	92	93.3	84.6	94.8	
兩者皆有	4.2	3	5.3	8	2.6	-	5.1	-	5.8	-	5.4	-	6.5	4	-	7.7	3.4	
n=	32	18*	14*	9*	16*	7*	23*	9*	27*	5*	27*	5*	13*	11*	8*	14*	18*	
<b>晚餐週末</b>																		
宅配到府	6.3	5.6	7.1	-	6.3	14.3	4.3	11.1	7.4	-	7.4	-	-	-	25	14.3	-	
自己/家人外出購回	81.3	77.8	85.7	88.9	81.3	71.4	82.6	77.8	81.5	80	77.8	100	84.6	81.8	75	71.4	88.9	
兩者皆有	12.5	16.7	7.1	11.1	12.5	14.3	13	11.1	11.1	20	14.8	-	15.4	18.2	-	14.3	11.1	
n=	84	41	43	30	40	14*	67	17*	64	20*	67	17*	34	31	19*	23*	61	
<b>晚餐(平日+週末)</b>																		
宅配到府	4.8	4.9	4.7	6.7	2.5	7.1	4.5	5.9	6.3	-	3	11.8	-	3.2	15.8	13	1.6	
自己/家人外出購回	88.1	87.8	88.4	83.3	92.5	85.7	88.1	88.2	85.9	95	88.1	88.2	88.2	90.3	84.2	73.9	<b>93.4</b>	
兩者皆有	7.1	7.3	7	10	5	7.1	7.5	5.9	7.8	5	9	-	11.8	6.5	-	13	4.9	

樣本：晚餐餐食來源為B.買外食在家吃的受訪者  
題目：Q5(單選題)

# 在外購買餐食之平均花費

- 在外購買餐食(買外食在家吃或買外食在外吃)者，一週早餐、午餐及晚餐的平均外食花費分別為69.16元、101.98元、121.83元，以晚餐的平均花費金額最高。
- 比較平日與週末，早餐的外食花費相差不多；午餐及晚餐平均外食花費則在週末顯著高於平日，相差約20元左右。

	早餐			午餐			晚餐		
	平日+週末	平日	週末	平日+週末	平日	週末	平日+週末	平日	週末
N=買外食者	166	159	140	169	159	102	138	91	115
<b>外食花費: 平均費用</b>	<b>69.16元</b>	<b>65.96元</b>	<b>68.01元</b>	<b>101.98元</b>	<b>93.05元</b>	<b>112.5元</b>	<b>121.83元</b>	<b>109.76元</b>	<b>129.82元</b>
49元及以下	10.8	11.3	6.4				0.7	1.1	
50-59元	40.4	33.3	37.9						
60-69元	38	32.7	29.3	6.5	6.9	2.9	0.7	1.1	0.9
70-79元	13.9	7.5	10	18.9	17.6	8.8	4.3	5.5	2.6
80-89元	10.8	8.2	5	32.5	30.2	18.6	21.7	24.2	13
90-99元	1.2	0.6	0.7	20.7	18.9	10.8	11.6	13.2	5.2
100-119元	6.6	2.5	5	23.7	16.4	16.7	17.4	19.8	7.8
120-149元	3	1.9	2.1	18.3	8.8	19.6	20.3	15.4	16.5
150元及以上	2.4	1.3	2.1	13.6	1.3	20.6	47.8	17.6	51.3
不知道	1.8	0.6	1.4	1.2		2	2.9	2.2	2.6

# 在外購買餐食之平均花費-早餐

〈單位：%〉

	Total	性別		年齡			教育程度		婚姻狀況		家庭收支			可支配所得		退休		與家人同住狀況		
		男性	女性	50-54	55-59	60-64	高中或高職以下	專科或以上	已婚	未/離婚/喪偶	寬裕有餘	大致夠用	免強/不夠	兩萬以下	兩萬以上	未退/已退在職	已退無就業	獨居/夫妻/父母	子女	子女+孫子女
n=	159	74	85	56	54	49	116	43	141	18*	20*	109	30	76	83	113	46	20*	126	12*
早餐平日																				
Avg.	65.96	67.89	64.31	63.02	64.91	70.58	65.84	66.29	66.79	59.56	70.95	65.04	65.97	62.08	<b>69.56</b>	64.32	69.96	74.5	65.66	56.33
n=	140	63	77	51	42	47	107	33	125	15*	15*	100	25*	70	70	97	43	19*	110	10*
早餐週末																				
Avg.	68.01	69.77	66.58	64.61	64.69	<b>74.98</b>	68.34	66.97	68.63	63	77.62	65.67	72.4	65.34	70.76	66.22	72.12	77.78	67.03	62.5
n=	166	75	91	59	55	52	122	44	148	18*	21*	114	31	78	88	118	48	23*	130	12*
早餐(平日+週末)																				
Avg.	69.16	71.11	67.68	66.2	66.86	<b>74.82</b>	69.41	68.41	70.11	61	75.38	68.08	69.45	65.65	<b>72.56</b>	67.68	72.39	<b>77.5</b>	68.81	59.76

	Total	身體活動量		健康狀況			牙齒咬合能力		自備餐食		食用保健食品		便利商店使用頻率			主要餐食來源	
		高/適度	稍低/低	很好	稍可	普通/不好	沒問題	普通/有問題	是	否	有	沒有	高度	中度	低度	自備	外買
n=	159	82	77	49	75	35	123	36	115	44	122	37	63	54	42	52	107
早餐平日																	
Avg.	65.96	64.96	67.01	62.25	66.44	<b>70.03</b>	65.41	67.91	65.6	66.93	66.98	62.62	68.06	63.93	65.48	67.08	65.43
n=	140	69	71	42	66	32	105	35	104	36	106	34	50	46	44	41	99
早餐週末																	
Avg.	68.01	69.75	66.28	68.71	67.62	67.9	67.74	68.83	67.94	68.23	<b>70.06</b>	61.76	69.94	67.3	66.66	69.8	67.26
n=	166	85	81	54	76	36	129	37	122	44	128	38	65	55	46	58	108
早餐(平日+週末)																	
Avg.	69.16	69.65	68.61	67.03	70.19	70.12	68.99	69.81	68.92	69.87	<b>70.81</b>	63.04	71.81	67.34	67.73	69.37	69.05

樣本：早餐餐食來源為B.買外食在家吃或C.買外食在外面吃的受訪者  
 題目：Q6(單選題)

# 在外購買餐食之平均花費-午餐

(單位：%)

	Total	性別		年齡			教育程度		婚姻狀況		家庭收支			可支配所得		退休		與家人同住狀況		
		男性	女性	50-54	55-59	60-64	高中或高職以下	專科或以上	已婚	未/離婚/喪偶	寬裕有餘	大致夠用	免強/不夠	兩萬以下	兩萬以上	未退/已退在職	已退無就業	獨居/夫妻/父母	子女	子女+孫子女
n=	159	76	83	58	57	44	113	46	143	16*	20*	116	23*	74	85	121	38	21*	127	10*
午餐平日																				
Avg.	93.05	92.5	93.55	92.5	92.72	94.2	91.73	96.3	93.6	88.13	91.25	92.37	98.04	90.41	95.35	92.81	93.82	96.9	92.83	89.5
n=	102	49	53	41	31	30	69	33	90	12*	13*	71	18*	53	49	71	31	13*	80	8*
午餐週末																				
Avg.	112.5	113.13	111.92	112.8	110.48	114.29	109.33	118.94	114.44	96.82	107.5	112.79	114.72	111.83	113.23	113.66	109.66	110	113.86	98.57
n=	169	78	91	62	58	49	119	50	152	17*	23*	122	24*	78	91	125	44	22*	134	12*
午餐(平日+週末)																				
Avg.	101.98	102.34	101.65	103.41	98.92	103.86	99.94	106.48	102.71	94.5	100.74	101.49	105.14	100.84	103	101.88	102.28	105	102.21	93.75

	Total	身體活動量		健康狀況			牙齒咬合能力		自備餐食		食用保健食品		便利商店使用頻率			主要餐食來源	
		高/適度	稍低/低	很好	稍可	普通/不好	沒問題	普通/有問題	是	否	有	沒有	高度	中度	低度	自備	外買
n=	159	85	74	58	72	29*	129	30	114	45	115	44	63	53	43	50	109
午餐平日																	
Avg.	93.05	93.24	92.84	92.76	93.26	93.1	93.95	89.17	93.03	93.11	93.91	90.8	92.62	93.02	93.72	91.8	93.62
n=	102	57	45	38	41	23*	85	17*	72	30	72	30	39	35	28*	25*	77
午餐週末																	
Avg.	112.5	<b>119.82</b>	102.79	121.05	110.98	100	114.34	103.53	111.76	114.31	112.57	112.33	111.05	118.68	106.96	114.38	111.91
n=	169	89	80	63	73	33	138	31	122	47	123	46	65	56	48	58	111
午餐(平日+週末)																	
Avg.	101.98	<b>105.27</b>	97.73	105.23	100.55	98.5	103.15	96.71	101.65	102.8	102.14	101.56	100.96	103.97	100.92	100.22	102.74

樣本：午餐餐食來源為B.買外食在家吃或C.買外食在外面吃的受訪者  
 題目：Q6(單選題)

# 在外購買餐食之平均花費-晚餐

〈單位：%〉

	Total	性別		年齡			教育程度		婚姻狀況		家庭收支			可支配所得		退休		與家人同住狀況		
		男性	女性	50-54	55-59	60-64	高中或高職以下	專科或以上	已婚	未/離婚/喪偶	寬裕有餘	大致夠用	免強/不夠	兩萬以下	兩萬以上	未退/已退在職	已退無就業	獨居/夫妻/父母	子女	子女+孫子女
n=	91	40	51	29*	30	32	62	29*	82	9*	11*	65	15*	40	51	65	26*	14*	71	5*
晚餐平日																				
Avg.	109.76	111.32	108.61	108.28	106.17	114.52	108.07	113.28	110.99	98.89	113	107.95	115.33	103.5	<b>114.88</b>	108.34	113.4	117.23	108.71	105
n=	115	47	68	46	32	37	79	36	106	9*	15*	83	17*	59	56	80	35	12*	94	8*
晚餐週末																				
Avg.	129.82	132.28	128.11	127.39	134.38	128.82	127.17	135.42	130.77	117.5	135.77	127.32	137.35	130.95	128.61	131.33	126.21	122.27	130.27	132.86
n=	138	58	80	49	44	45	96	42	127	11*	19*	97	22*	67	71	96	42	17*	111	9*
晚餐(平日+週末)																				
Avg.	121.83	123.49	120.6	121.95	120.6	122.95	119.78	126.18	122.76	110.38	127.14	119.3	128.93	121.9	121.75	121.92	121.6	120.19	121.83	123.5

	Total	身體活動量		健康狀況			牙齒咬合能力		自備餐食		食用保健食品		便利商店使用頻率			主要餐食來源	
		高/適度	稍低/低	很好	稍可	普通/不好	沒問題	普通/有問題	是	否	有	沒有	高度	中度	低度	自備	外買
n=	91	43	48	30	45	16*	73	18*	68	23*	71	20*	39	31	21*	20*	71
晚餐平日																	
Avg.	109.76	112.19	107.5	106	108.31	122.5	108.44	115	109.39	110.91	109.33	111.25	106.71	109.35	116.2	115.79	108.13
n=	115	65	50	44	47	24*	100	15*	87	28*	89	26*	47	38	30	42	73
晚餐週末																	
Avg.	129.82	<b>135.62</b>	121.81	<b>138.75</b>	127.93	115.91	132.01	115.67	127.59	136.85	129.13	132.12	125.89	<b>138.92</b>	124.5	129.88	129.79
n=	138	74	64	50	58	30	114	24*	105	33	106	32	53	48	37	51	87
晚餐(平日+週末)																	
Avg.	121.83	125.47	117.44	125.94	118.85	120.61	122.27	119.66	120.73	125.12	121.42	123.21	117.54	126.61	121.8	127.27	119.26

樣本：晚餐餐食來源為B.買外食在家吃或C.買外食在外面吃的受訪者  
 題目：Q6(單選題)