

基本操作：請購買正版軟體進行安裝，在個人電腦版本附有隨身碟，使用軟體時，必須將該隨身碟以進行合法軟體驗證。打開軟體後，輸入密碼就可以開始使用。

一、基本資料

1. 營運單位設定：

可以設定為自己的單位（公司貨機構）

操作：按下修改 > 修改後存檔即可

2. 食用份數管理：

預設 12 種單位（份、杯、碗、碟、湯匙、茶匙、粒、個、顆、根、張、片）及其對應的重量。軟體可以自行新增單位，例如烤肉串的「串」，以配合實際需求。

操作：新增 > 輸入編號（不要與預設的重複）> 輸入食物份數名稱（有字數限制，4 個全形字）> 輸入轉換克數（有字數限制，15 個半形字）> 按下存檔即可

[操作時請先按新增，以免蓋掉原來的預設單位]

3. 時段代碼管理：

預設四種時段（早餐、午餐、晚餐、宵夜），可以依照自己的需要進行新增時段，例如「下午點心」、「夜班點心」等。[操作時請先按新增，以免蓋掉原來的預設單位。

請注意，因為這版本只能輸入 4 個全形字/中文字，或是 8 個半形字/字母/數字，因此時段命名上要簡單扼要]

操作：新增 > 輸入時段代碼（不要與預設的重複）> 輸入時段名稱（有字數限制，4 個全形字）> 按下存檔即可

二、系統管理

1. 更改個人密碼

2. 資料庫備份:尤其是單位自行建立的資料，非常寶貴，因此需要經常將資料庫進行備份。

操作：按下選擇備份路徑（選擇適當路徑，例如桌面上）> 跳出小視窗可以選擇路徑及檔名，建議保留系統預設的檔名，還可以加上備份的日期例如 20121106，以方便管理備份檔 > 按下執行備份作業。完成後會有兩個檔案（不到 7 Mb），日後必要時可以進行還原。

3. 關於本軟體

三、資料查詢

軟體內收集了許多有用的資料，雖然衛生署網站都有提供，但是很零散，而該軟體將相關的網頁整理好，方便使用者進行查詢。相關資料包括國人營養素攝取參考量、國人營養素上限攝取量(UL)、食物代換表、食物之鈉含量等多項資料。

提醒：衛生署的資料可能經常更新，因此使用者可以付費進行軟體資料庫更新，或是自行到衛生署網站下載最新資料。

四、生料管理

這部份是取自 1998 年 [台灣地區食品營養成份資料庫](#)，請自行下載新版的資料（目前是 2003 年版）

1. 分類瀏覽
2. 預設檢索條件：可以設定主要營養素、礦物質、胺基酸成份、脂肪酸的含量為檢索條件，例如設定檢索每單位食物含有維生素 C 大於/等於/小於 200 mg，

說明：這部份搜尋功能很實用，但是若食品成份有更新時，軟體內的資料來不及更新，

因此可以自行下載資料表之後，自行使用 Office 軟體搜尋。

3. 備註功能：到單一生料，會出現滑鼠右鍵的圖案，可以加註資料（例如進貨的廠商），下次只要鼠標移到該項目，就會自動出現備註的文字。