

六大類食物代換表

全穀根莖類 1 碗(碗為一般家用碗)

- =糙米飯 1 碗(200 公克)或雜糧飯 1 碗或米飯 1 碗
- =熟麵條=4 片吐司=1 2 片蘇打餅干=全麥吐司 1 又 1/3 片
- =米、大麥、小麥、燕麥、麥粉、麥片 3 匙免洗湯匙
- =中型芋頭 1 個=小蕃薯 2 個=玉米 1 又 1/3 根=馬鈴薯 2 個

豆魚肉蛋類 1 份(重量為可食生重)

- =無糖豆漿 1 杯(260 毫升)
- =傳統豆腐 3 格=嫩豆腐半盒(140 公克)=小方豆干 1 又 1/4 片
- =魚(35 公克)=去皮雞胸肉(30 公克) =鴨肉、豬小里肌肉、羊肉、牛腱(35 公克)=雞蛋 1 個(65 公克購買重量)

低脂乳品類 1 杯(1 杯=240 毫升)=1 份

- =低脂或脫脂牛奶 1 杯(240 毫升)=低脂或脫脂奶粉 3 湯匙(25 公克)
- =低脂乳酪(起司)1 又 3/4 片(35 公克)

蔬菜類 1 碟(1 碟=1 份，重量為可食重量)

- =生菜沙拉(不含醬料)100 公克=如莧菜、地瓜葉等，煮熟後約占半碗
- =芥蘭菜、青花菜等，煮熟後約占 2/3 碗

水果類 1 份(重量為購買量)

- =蘋果(小) 1 個=芭樂(小) 1 個=葡萄 8 粒=香蕉半條=橘子或柳丁 1 個
- =草莓(小) 5 粒=水梨(小) 1 個=荔枝 5 粒
- =木瓜(連皮 125g) 1 片=鳳梨半片=西瓜(連皮 300g) 1 片

油脂或堅果種子類 1 份(重量為可食重量)

- =芥花油、沙拉油等各種烹調用油 1 茶匙(5 公克)
- =1 5 粒花生=5 粒腰果=2 0 粒瓜子
- =沙拉醬 2 茶匙(10 公克)或蛋黃醬 1 茶匙(5 公克)

個案/家屬簽名：_____ 衛教人員：_____ 衛教日期：_____