

食物分類分量表

一、食物分六大類：

- (1)全穀雜糧類 (2)豆魚蛋肉類 (3)蔬菜類
(4)水果類 (5)乳品類 (6)油脂與堅果種子類



二、食物簡易代換表：

食物分為六大類	簡易食物代換表
<p>一、全穀雜糧類 (15克醣或碳水化合物/份)</p>	<p>=一份主食 =1/4碗飯(或地瓜、芋頭、馬鈴薯、紅豆、綠豆等) =1/2碗麵(或稀飯、米苔目、板條、冬粉、米粉等) =1/6個阿拜=3湯匙麥片 =1/3饅頭 =1片蘿蔔糕(小) =1片薄土司=1個小餐包=1/3根玉米 =1.5片甜不辣 =2片義美蘇打餅乾(大) =3片小蘇打餅乾 =水餃皮3張</p>
<p>二、水果類 (15克醣或碳水化合物/份)</p>	<p>一份水果(一平碗量) =1顆柳丁大小的水果 (如橘子、芭樂、蜜蘋果、土芒果等) =愛文芒果1顆=奇異果1顆=軟柿3/4個 =火龍果0.5個=1/2根香蕉=13個葡萄=10個龍眼 =16個草莓(小)=3顆蓮霧=釋迦0.5個(小) =3個百香果=酪梨2碗=6粒枇杷=9顆櫻桃 =7顆荔枝=蔓越莓乾2湯匙=紅棗10顆=黑棗5顆 =金桔8顆</p>

<p>三、乳品類 (15 克醣或碳水化合物/份)</p>	<p>一份奶類 =240c. c 全脂鮮奶=4 湯匙全脂奶粉 =240c. c 低脂鮮奶=3 湯匙脫(低)脂奶粉 =2 片起司=1 3/4 片低脂起司=120c. c. 原味優酪乳</p>
<p>四、豆魚蛋肉類</p>	<p>【肉類】 =1 兩瘦肉 (豬、牛、羊、雞、鴨, 魚或海鮮...) =2 湯匙的碎肉(如肉絲或肉鬆等) =2 顆貢丸</p> <p>【豆類】 =1 塊田字型的傳統豆腐=1 塊豆包=1 根素雞 =1 杯豆漿 (240c. c.) =3 塊五香豆干</p> <p>【蛋類】 =1 顆雞蛋=6 顆小鵪鶉蛋=兩個蛋白</p> <p>【魚漿類】 =2 顆花枝丸=6 顆小魚丸=1 1/2 顆包餡魚丸</p> <p>【蝦子類】 =2 隻草蝦=5 個小蝦(蝦仁)=8 隻劍蝦</p>
<p>五、蔬 菜 類</p>	<p>一份蔬菜(100g/份)=生重 1 碗 =熟重 0.5 碗</p> <p>【葉菜類】 菠菜、山蘇、空心菜、地瓜葉、過貓、藤心、芋頭莖</p> <p>【瓜 類】 黃瓜、絲瓜、蘿蔔</p> <p>【海帶類】 海帶結、海帶根、紫菜、木耳</p> <p>【發芽類】 豆芽菜、蘆筍、竹筍</p>
<p>六、油 脂 類</p>	<p>一份油脂 =1.5 茶匙植物油 (沙拉油、花生油、橄欖油、葵花油等) =1 茶匙動物油(豬油、牛油、雞油等) =1 茶匙蛋黃醬=1 茶匙瑪琪琳=1 茶匙花生醬 =2 茶匙沙拉醬(法式、義式) =1 湯匙鮮奶油 =杏仁果 8 顆=油花生 18 顆=腰果 7 顆 =1 片培根</p>

參考資料來源:1. 食品藥物消費者知識服務網 2. 醣類計算-食品營養圖鑑

護理人員告訴我有關於『食物分類分量表』的資訊，我已了解。

日期：

病患(家屬)簽名：

護理人員：

107 年 7 月修訂