

豆魚蛋肉類（低 / 中 / 高脂含蛋白質 7 克，脂肪 3/5/10 克），我可以吃_____份。

一份 =



小方豆干 $1\frac{1}{3}$ 片 (40 公克) 無糖豆漿 190 毫升 魚、雞、羊、豬 1 兩 (三指寬) 1 顆蛋

=傳統豆腐80克=嫩豆腐 $\frac{1}{2}$ 盒 (約140克) =文蛤肉2湯匙

油脂與堅果種子類（含脂肪 5 克），我可以吃_____份。

一份 = 烹調用油 1 茶匙 (5 公克) = 花生仁 10 顆 = 腰果 / 杏仁 5 粒 = 開心果 15 粒 = 核桃 2 粒 = 南瓜子 1 湯匙 (30 粒)

自我評量(是非題)

- () 1. 全穀雜糧類、水果類和乳品類不含碳水化合物。
- () 2. 豆魚蛋肉類含有蛋白質及脂肪。一份的豆魚蛋肉含 7 克蛋白質。

參考資料：

衛生福利部國民健康署 (2018) 每日飲食指南和食物代換表

制定日期：2020年7月

修訂日期：2023年7月（第二版）

編碼：7640-單張-中文-036-02

題號	1	2
解答	X	O

請寫下您的問題：

簡易食物代換表



彰化基督教醫院 體系營養暨膳食部編製

電話：(04)7238595轉3041、3231

地址：彰化市南校街135號

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

網址：<https://www.cch.org.tw/knowledge.aspx?pID=1>



彰化基督教醫療財團法人
彰化基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

衛教單張



全穀雜糧類 (含15克碳水化合物, 2克蛋白質),
我可以吃_____份。

一份 =



$\frac{1}{4}$ 碗白飯



$\frac{1}{2}$ 碗稀飯



$\frac{1}{2}$ 碗麵



$\frac{1}{2}$ 片吐司



$\frac{1}{3}$ 顆饅頭



3 湯匙麥片



3 張水餃皮



$\frac{1}{4}$ 碗地瓜 (芋頭)



$\frac{1}{2}$ 顆包子皮

= $\frac{2}{3}$ 根玉米 = 2 湯匙不加糖紅豆
= 1.5 湯匙不加糖粉圓

水果類 (含 15 克碳水化合物),
我可以吃_____份。

一份 =



碗裝八分滿
(木瓜、芒果、
鳳梨)



$\frac{1}{2}$ 根香蕉



網球大小1個
(蘋果、柳丁、
桃子、柑橘)



紅西瓜去皮
180 克

= 葡萄 85 克 (約 13 顆) = 櫻桃 80
克 (約 9 顆) = 聖女番茄 220 克 (約
23 顆) = 草莓 160 克 (約 16 顆)

乳品類 (全 / 低 / 脫脂含碳
水化合物12克, 蛋白質8克,
脂肪 8/4/0 克),
我可以吃_____份。

一份 =



鮮乳
240 毫升



低脂奶粉
3 湯匙

= 優格 210 克 = 芝士片 2 片

蔬菜類, 我可以吃_____份。

一份 =

生菜 100 克 = 煮熟青菜半碗

