五、豆魚蛋肉類
我可以吃 _____ 份

1 份
= 嫩豆腐半盒
= 傳統豆腐 3 格（80 公克）
= 小方豆干 $1\frac{1}{4}$ 片（40 公克）
= 魚肉、雞肉、牛肉、羊肉、豬肉 1 兩（三指寬）
= 雞蛋 1 個
= 無糖豆漿 190c.c
= 肉酥 20 公克（約 2 湯匙）
【1 份肉酥內含 5 公克碳水化合物】



請寫下您的問題：
_____

六、油脂與堅果種子類
我可以吃 _____ 份

1 份
= 各種烹調用油 1 茶匙（5 公克）
【1 茶匙 =1/3 匙免洗湯匙】
= 花生仁 10 顆
= 腰果 5 粒
= 開心果 15 粒
= 核桃仁 2 粒
= 杏仁果 5 粒
= 黑（白）芝麻 4 茶匙
= 南瓜子 1 湯匙（30 粒）
= 葵瓜子 1 湯匙（30 粒）
= 瓜子 1 湯匙（50 粒）

<參考文獻>

1. 衛生福利部國民健康署 (2018)。每日飲食指南手冊
2. 糖尿病衛教學會 (2019)。醣類計算-食品營養圖鑑。臺北市：糖尿病衛教學會
3. 衛生福利部國民健康署 (2019)。食物代換表

制定日期：2012年7月
修訂日期：2022年2月（第四版）
編碼：107-單張-中文-032-04

簡易食物代換表



糖尿病個案管理中心製作

諮詢專線：(04)7277604
諮詢專線服務時間：
週一到週五 8：00-17：30
週六 8：00-12：00
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

衛教單張

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

六大類食物份數代換表

含碳水化合物的食物有：

全雜雜糧類、水果類、乳品類

※1 份含醣食物 =15 公克碳水化合物

一、全穀雜糧類

我可以吃 _____ 份

1 份

=1/4 碗白飯（五穀飯）

=1/2 碗稀飯

=1/2 碗麵（米粉、冬粉）

=1/2 碗山藥、南瓜

=1/4 碗地瓜、芋頭

=1/3 顆中型饅頭

=1 片去邊白吐司

=3 湯匙燕麥片

=2/3 根玉米

=2 湯匙不加糖粉圓（熟重 40 公克）

=3 湯匙不加糖紅豆（熟重 70 公克）

=4 湯匙不加糖綠豆（熟重 100 公克）

二、水果類

我可以吃 _____ 份

1 份

= 碗裝七分滿（木瓜、鳳梨、芒果）

= 網球大小 1 個

（蘋果、柳丁、桃子、土芭樂、柑橘）

=1 個奇異果

=1/2 根香蕉

=1/2 個（水梨、白肉火龍果）

= 紅西瓜去皮 1 碗（180 公克）

=1/3 個泰國芭樂（160 公克）



三、乳品類

我可以吃 _____ 份

1 份

= 低脂鮮乳 240c.c

= 低脂奶粉 3 湯匙（25 公克）

= 低脂起司 2 片（45 公克）

= 無糖優酪乳 240c.c





四、蔬菜類

我可以吃 _____ 份

1 份

= 生菜 100 公克

= 煮熟後約半碗的量

