

# 簡易食物代換表

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  
190ml

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 10 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、水果類和乳品類皆不含碳水化合物。  
( ) 2. 豆魚蛋肉類含有蛋白質及脂肪。一份的豆魚蛋肉類含 7 克的蛋白質。

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 (第一版)  
編碼：7640-單張-中文-036-01

題號	1	2
解答	X	O



彰化基督教醫院 體系營養暨膳食部編製

電話：(04)723-8595轉3041、3231

地址：彰化市南校街135號

網址：[//www.cch.org.tw/knowledge/knowledge.aspx](http://www.cch.org.tw/knowledge/knowledge.aspx)



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

衛教天地



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 =



$\frac{1}{5}$  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)

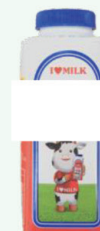


紅西瓜去皮  
180 克

= 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

