

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】



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 = $\frac{1}{3}$ 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)
- = 葵花子 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：2021年10月 (第三版)
編碼：107-單張-中文-032-03

請寫下您的問題：

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

