

附錄一. 營養科供應食物水份含量表

2020-01-06

類 別	可食量(gm)	含水量(cc)	含水率%
1. 乾 飯：飯碗	250	140	56
2. 稀 飯：長方盒	400	344	86
3. 饅 頭	80	31	39
4. 湯 ：飯碗	200	196	98
5. 全流質：流質碗	450	382	85
6. 半流質：流質碗	455	373	82
7. 清流質：流質碗	450	419	93
8. 一般管灌食： 1.0 卡/cc	237	200	84
2.0 卡/cc	237	164	69
9. 肉一份	30	23	77
10. 豆製品： 小三角油豆腐	55	42	76
五香豆干	35	21	60
干絲	35	24	69
素雞	40	26	65
嫩豆腐	140	126	90
傳統豆腐	80	65	81
11. 青菜一份	100	92	92
12. 果汁一罐(200cc)	200	178	89
13. 水果： 葡萄、荔枝			84
奇異果、木瓜(去籽)、玫瑰桃			85
棗子、富士蘋果			87
柳丁			88
水梨、桶柑、泰國芭樂			89
香瓜(去籽)、蓮霧、聖女蕃茄、哈密瓜、紅西瓜			91
黃西瓜			93
14. 普通飲食、軟食飲食	早餐：稀飯	午、晚餐：乾飯	1400cc/天
	三餐：稀飯		1800cc/天
15. 限水飲食	早餐：饅頭	午、晚餐：乾飯	1000cc/天
	早餐：稠稀飯	午、晚餐：乾飯	1300cc/天
16. 半流質飲食			1800cc/天
17. 全流質飲食			1850cc/天
18. 清流質飲食			2000cc/天