

含醣食物在哪裡？(兒科版)

- 全穀雜糧類、水果類、乳品類
- 含醣量15公克=1醣類單位(份)



1份全穀雜糧類 			
			
乾飯1/4碗	稀飯1/2碗	熟麵條1/2碗 乾麵條20公克	饅頭1/3個
			
麥片3湯匙	吐司1/2片	玉米2/3根	地瓜1/3碗 小地瓜1/2個
			
餃子皮3張	蘿蔔糕1塊 6x8x1.5公分	蘇打餅乾(大2片)	小餐包1個
1份水果類 		1份乳品類 	
	木瓜1碗		牛奶240毫升
	橘子1顆		全脂奶粉4湯匙

如果有問題，請掛營養師的門診喔！
營養科關心您

編印單位:營養科
編印日期:2021年12月28日 第一版
全院編碼:亞東醫院出版品 SH631

宗旨: 持續提升醫療品質
善盡社會醫療責任
願景: 成為民眾首選的醫學中心