

簡易食物代換表(1)

分類	份數	食物舉例
主食	3份	飯 3/4 碗 = 稀飯 1 碗半 (綠豆、紅豆) = 麵條 1 碗半 (米粉/冬粉) = 土司 1 片半 = 中型饅頭 1 個 = 麥片 9 湯匙 = 玉米 2 根 = 地瓜、芋頭 1 碗 = 山藥、馬鈴薯 1 碗半 = 南瓜 2 碗 = 蘇打餅乾 6 片 (60 克) = 水餃皮 9 張
豆魚 蛋肉 類	1份	瘦肉 1 兩 (豬、雞、魚、牛) = 肉鬆 3 湯匙 = 蛋 1 個 = 2 湯匙肉絲 = 豆腐 3/4 塊 = 中華豆腐半盒 = 五香豆乾 2 塊 = 麵腸半條 = 大溪豆乾半塊 = 豆包半塊 = 無糖豆漿 1 杯 (190c.c.)
水果	1份	柳丁或橘子 1 個 (4 個/斤) = 小蘋果 1 個 = 水梨 3/4 個 = 奇異果 1 ½ 個 = 香蕉 (大) 半根 = 泰國芭樂 1/3 個 (1 個/斤) = 小蕃茄、葡萄、瓜類 1 碗 (西瓜、木瓜、香瓜)

若有任何疑問，請掛營養諮詢門診
營養科關懷您的健康！

編印單位: 營養科
編印日期: 2021 年 3 月 1 日 第六版
全院編碼: 亞東醫院出版品 SH700
材物編碼: MS4904F211
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