

簡易食物代換表(2)

分類	份數	食物舉例
主食	4份	飯1碗=稀飯2碗(綠豆、紅豆)=麵條2碗(米粉/冬粉) =土司2片=中型饅頭1又1/3個=麥片12湯匙=玉米2又2/3根 =地瓜、芋頭、1又1/3碗=山藥、馬鈴薯2碗=南瓜2又2/3碗 =蘇打餅乾8片(80克)=水餃皮12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1½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 SH835
材物編碼:MS4904F218
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