

食 物 代 換 表

食 物 分 類	份 量 代 換
主食1份 (70大卡)	精緻類： 乾飯1/4碗(50公克)、稀飯1/2碗(120公克)、無餡小湯圓23粒(50公克)、 麵條(乾)20公克、米粉(去湯)1/2碗(50公克)、餛飩皮(薄皮)6張、餃子(皮)3張、 餛飩(厚皮)3張、春捲皮1張、蘿蔔糕65公克、寧波年糕30公克 小餐包1個(35公克)、冷凍饅頭25公克 *鹹粽子(中)1/4個、*肉包(皮)1/2個、*土司1片(30公克)、*小籠包(皮)1個、 *蘇打餅乾(小)3片、*速食麵1/4包、*燒餅1/4個 *含油量多，不宜多食
脫脂奶1份 (80大卡)	高纖類： 碗豆仁90公克、皇帝豆80公克、紅(綠)豆(去湯)1/4碗、菱角7粒(50公克)、 玉米145公克、蓮藕100公克、南瓜135公克、馬鈴薯110公克、蕃薯55公克、 芋頭65公克、燕麥片2湯匙(25公克)、山藥125公克、栗子50公克
脫脂鮮奶240c.c (80大卡)	脫脂鮮奶240c.c、低脂鮮奶240c.c (120大卡) 脫脂奶粉25公克(3湯匙)
低脂肉類1份 (55大卡)	豬里肌肉1兩、牛腱35公克、雞胸肉30公克、棒腿(大)1/2隻、魚類35公克、 蛤蠣(中)20個、蛋白2個、明蝦1隻、草蝦仁(小)6隻、洋火腿(小)2片
中脂肉類1份 (75大卡)	豬排肉1兩、牛排35公克、羊肉35公克、蛋1個、雞翅40公克、魚(肉)鬆2湯匙 虱目魚35公克
*高脂肉類1份 (120大卡)	豬後腿肉1兩、梅(五)花肉45公克、小排40公克、豬肉酥2湯匙、牛腩45公克、 臘肉25公克、貢丸(中)2個、熱狗45公克、秋刀魚35公克、鱈魚35公克
低脂豆類1份 (55大卡)	(非油炸)豆包4/5片、(非油炸)烤麩40公克、毛豆50公克、麵腸1/2條 (非油炸)臭豆腐1塊、豆漿260c.c
中脂豆類1份 (75大卡)	五香豆干1又1/2塊、豆腐1塊80公克、素雞3/4條、黃豆干1/2塊 麵筋泡20公克、豆簽20公克、三角油豆腐(小)2個55公克
水果1份 (60大卡)	橘子1個、芒果(小)1個、櫻桃9個(90公克)、柳丁1個、草莓10個、桃子1個、 哈密瓜1片255公克、蓮霧2個(180公克)、柿子(小)1個、香瓜(小)2/3個(300公 克)、鳳梨(100公克)、火龍果半顆、李子4個(14個/斤)、西瓜1片(半斤)、柚子 (250公克)、奇異果1顆、小番茄15顆、梨(小)1個(140公克)、木瓜1/3個(190 公克)、荔枝6粒(180公克)、蘋果1個(130公克)、釋迦1/2個、葡萄10粒、芭樂(小)1 粒、香蕉1/2條(95公克)、龍眼10粒(130公克)、楊桃(中)1個、枇杷7個
油脂類1份 (45大卡)	植物油1茶匙、美奶滋2茶匙、千島沙拉醬3茶匙、腰果5粒、花生10-13粒
鹽1茶匙	鈉含量=醬油1+1/3湯匙、味精5茶匙、烏醋25cc、番茄醬60cc(4湯匙)