

# 食物代換表

食物分類	份量代換
全穀雜糧類 1份 (70大卡)	<p><b>精緻類：</b> 乾飯1/4碗(40公克)、稀飯1/2碗(125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又1/2張(30公克)、蘿蔔糕65公克、寧波年糕30公克、小餐包1個(30公克)、冷凍饅頭30公克、土司1/2片(30公克) *鹹粽子(中)1/4個、*肉包(皮)1/2個、*小籠包(皮)1個、*燒餅1/4個 *蘇打餅乾(小)3片、*速食麵1/4包 *含油量多，不宜多食</p> <p><b>高纖類：</b> 碗豆仁70公克、皇帝豆65公克、紅(綠)豆(去湯)1/4碗、菱角8粒(60公克)、玉米粒85公克、蓮藕100公克、南瓜85公克、馬鈴薯90公克、蕃薯55公克、芋頭55公克、山藥80公克、栗子20公克、燕麥片3湯匙(20公克)</p>
乳品類1份	<p>脫脂鮮奶240c.c (80大卡)、脫脂奶粉20公克(2.5湯匙) 低脂鮮奶240c.c (120大卡)、低脂奶粉25公克(3湯匙) 全脂鮮奶240c.c (150大卡)、全脂奶粉30公克(4湯匙)、起司片2片(45公克)</p>
低脂魚蛋肉類 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
中脂魚蛋肉類 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、秋刀魚35公克
高脂魚蛋肉類 1份(120大卡)	豬後腿肉1兩、梅(五)花肉35公克、小排40公克、豬肉酥2湯匙、牛腩45公克、臘肉40公克、貢丸(中)2個、熱狗45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35公克、毛豆50公克、麵腸1/2條 (非油炸)臭豆腐1塊、豆漿190c.c
中脂豆類 1份(75大卡)	五香豆干1又1/2塊、傳統豆腐1塊80公克、嫩豆腐半盒140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(80公克)、柳丁1個、草莓10個、桃子1個、哈密瓜1片150公克、蓮霧2個(165公克)、柿子(小)1個、李子4個(14個/斤)、香瓜(小)2/3個(165公克)、鳳梨(110公克)、火龍果半顆、西瓜1片(180公克)、白柚2片(165公克)、奇異果1.5顆、聖女番茄(220公克)、梨(小)1個(145公克)、木瓜1/3個(150公克)、荔枝6粒(100公克)、蘋果1個(130公克)、芭樂(小)1粒、釋迦1/2個(60公克)、葡萄10粒(85公克)、香蕉1/2條(70公克)、枇杷7個、龍眼10粒(90公克)、楊桃(中)1個、果乾(20公克)
油脂與堅果種子類 1份(45大卡)	植物油1茶匙、美奶滋2茶匙、沙拉醬2茶匙、腰果5粒、杏仁5粒、花生仁10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)

- 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 3002
- 制訂單位/日期：營養室/108.08.01

本單僅供參考，實際治療以營養師建議為主

