

六大類食物的份量說明如下：

六大類食物	份量	份量單位說明
全穀根莖類	2.5~4.5 碗	每碗：飯一碗（200 公克）；或中型饅頭一個；或吐司麵包四片。
奶類	1~2 杯	每杯：牛奶一杯（240c.c.）發酵乳一杯（240c.c.）乳酪一片（約 30 公克）
蛋豆魚肉類	2~3.5 份	每份：肉或家禽或魚類一兩或成人半個手掌大小（約 30 公克）或豆腐一塊（100 公克）；或豆漿一杯（240c.c.）或蛋一個。
蔬菜類	1½碗	每碟：蔬菜生重 100 公克，煮熟約半碗
水果類	2 個	每個：中型橘子一個（100 公克）；或番石榴一個、切塊水果一碗。
油脂類	2~2.5 湯匙	每湯匙：一湯匙油（15 公克）