

簡易食物換算表

| 類 別 | 相 當 份 量 數 | |
|---|---|---|
| 五穀根莖類 (280 大卡) | 飯 200 公克約 1 碗 稀飯 500 公克約 2 碗 土司 100 公克約 2 片 饅頭 120 公克約 1 個 熟麵條 240 公克約 2 碗 餃子皮 120 公克約 12 張 蘇打餅乾 80 公克約 12 片 山藥 440 公克 (購買量) | 菱角 200 公克約 28 個 (可食生重) 蕃薯 220 公克 (可食生重) 玉米粒 280 公克 (罐頭) 小餐包 100 公克約 4 個 燕麥片 70 公克 春捲皮 120 公克約 6-8 張 蘿蔔糕 200 公克 馬鈴薯 360 公克 (可食生重) |
| 低脂奶類 (120 大卡) | 低脂鮮奶 240 cc 1 杯 低脂奶粉 25 公克約 3 平湯匙 | |
| 脫脂奶類 (80 大卡) | 脫脂鮮奶 240 cc 1 杯 脫脂奶粉 25 公克 約 3 平湯匙 | |
| 蛋、豆、魚、 肉類 (可食生重) (1 份 55 大 卡) | 一般魚類 35 公克 草蝦仁 30 公克 約 6 隻 蛤蜊 60 公克 約 22 個 牡蠣 65 公克 約 8 個 真烏賊 40 公克 火腿 45 公克約 2 1/2 片 牛腱 35 公克 | 豬里肌 35 公克 山羊肉 45 公克 棒腿 40 公克 毛豆 45 公克 豆包 (濕) 30 公克 魚丸 (不包肉) 60 公克 麵腸 40 公克 |
| 蛋、豆、魚、 肉類 (可食生重) (1 份 75 大 卡) | 小排 30 公克 豬大排 35 公克 豬小腸 55 公克 雞翅 35 公克 牛排 30 公克 魚丸 (包肉) 45 公克 傳統豆腐 85 公克 (薄) 3 小格 | 蛋 1 個 60 公克 清豆漿 240 cc 油豆腐 55 公克 五香豆干 40 公克 素雞 50 公克 黃豆干 70 公克 臭豆腐 55 公克 |
| 蔬菜類 (25 大 卡) | 各種青菜 100 公克 (約各式煮熟蔬菜一碟，直徑 15 公分之碟子) | |
| 水果類 (購買 量) (1 份 60 大 卡) | 青蘋果 130 公克 葡萄柚 250 公克 美濃香瓜 245 公克 香蕉 95 公克 龍眼 130 公克 鳳梨 130 公克 (去皮) | 葡萄 130 公克約 13 個 楊桃 180 公克 加州李子 110 公克 蓮霧 180 公克約 2 個 愛文芒果 225 公克 奇異果 125 公克 |

| | | |
|-------------------------|--|---|
| | 紅西瓜 365 公克 草莓 170 公克 | 土芭樂 155 公克 木瓜 190 公克 |
| 油脂類 (1 茶匙 45 大 卡) | 各種植物油 5 公克約 1 茶匙 各種動物油 5 公克約 1 茶匙 沙拉醬 7 公克約 2 茶匙 核桃 (生) 7 公克約 2 粒 | 腰果 8 公克約 5 粒 花生 8 公克約 10 粒 開心果 13 公克 (購買量) 西瓜子 23 公克 (購買量) |