

序言

臨床實證得知，病人若能在飲食上控制得宜，搭配適當的運動與藥物控制，其生活品質亦與常人無異。此外，面對國內餐飲業趨向大魚大肉的飲食文化，許多人日常飲食的失調造成諸如代謝症候群、過度肥胖甚至三高問題等，學習如何進行飲食控制亦是相當重要的環節，而食物份量概念是其中重中之重。

市面上針對食物份量的學習較為稀少，且多數僅提供表格式說明，未能呈現食物樣貌供使用者一目了然；或是有專書說明，然而卻較為厚重攜帶不便。針對這樣的差異，馬偕紀念醫院營養醫學中心製作新版食物代換手冊，提供一個便於攜帶且方便查閱地指引。

本次營養醫學中心編列之食物份量代換手冊，採病人中心角度設計，用心拍攝精美照片，以便利的圖像式說明，幫助病人迅速地查察食物之間相等的份量。科技日新月異發展，在醫療領域中在近年來亦有許多尖端技術的應用，然而我們相信科技始終來自於人性，應考量使用者條件予以協助。

因應本院智能醫院的發展，未來本手冊內容亦製作為網頁版，便於手機、平板等行動裝置閱讀，並隨時增列時下民眾常用食材，期望造福更多民眾、增進全體國民之健康。

在此，感謝營養醫學中心的陳銘仁主任、蔡一賢副主任帶領的營養師團隊及協助製作本手冊的嚴暉傑管理師，以及提供相關協助的各單位。

總院院長 **張文瀚**
中華民國 112 年 6 月 19 日



速查目錄

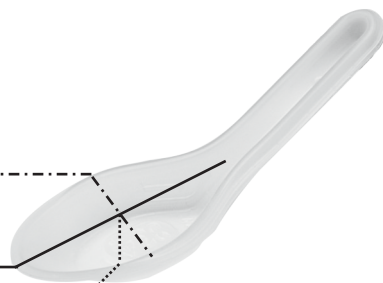
品名	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)	頁數
乳品類					4
全脂類	8	8	12	150	4
低脂類	8	4	12	120	4
脫脂類	8	+	12	80	4
豆、魚、蛋、肉類					5 ~ 6
低脂	7	3	+	55	5
中脂	7	5	+	75	6
高脂	7	10	+	120	6
全穀雜糧類	2	+	15	70	7 ~ 8
蔬菜類	1		5	25	9 ~ 10
水果類	+		15	60	11 ~ 12
油脂與堅果種子類		5		45	13
說明	1. 標示+含微量。 2. 部分品項鉀含量說明標示： ● 0-200mg/份 ● 200-300mg/份 ● 300mg 以上/份				

本手冊餐具

小圓盤
直徑 15.2cm

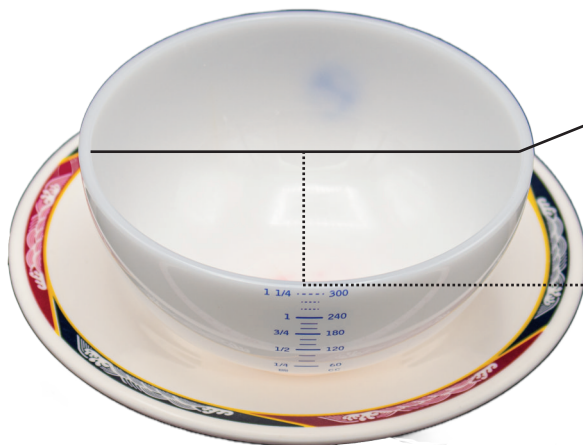


湯匙
寬 4cm
長 7cm
深 1.3cm



碗內緣
直徑 11cm

碗內緣
深 11cm





全脂乳品類

蛋白質 8 公克、脂肪 8 公克、醣類 12 公克、熱量 150 大卡



全脂牛奶 240 毫升/1 杯
全脂奶粉 30 公克/4 湯匙



起司片 45 公克/2 片



起司絲 35 公克

低脂乳品類

蛋白質 8 公克、脂肪 4 公克、醣類 12 公克、熱量 120 大卡



無糖優格
210 毫升



無糖優酪乳
240 毫升/1 杯

低脂牛奶 240 毫升/1 杯
低脂奶粉 25 公克/3 湯匙

調味乳品類

蛋白質 3.4 公克、脂肪 6.2 公克
醣類 30.5 公克、熱量 187.2 大卡



巧克力奶 240 毫升/1 杯
果汁牛奶 240 毫升/1 杯

脫脂乳品類

蛋白質 8 公克、脂肪 0 公克
醣類 12 公克、熱量 120 大卡



吻仔魚 30 公克



一般魚類 35 公克



蝦仁 50 公克



文蛤 160 公克



花枝 60 公克



豬大里肌 35 公克



去皮雞胸肉 30 公克



去皮雞腿肉 40 公克



白干絲 40 公克



豆腸 35 公克



豆漿(無糖) 190 公克



白豆包 30 公克(半片)



烤麩 35 公克



麵腸 35 公克



麵丸 40 公克

豆.魚.蛋.肉類

▶ **中脂類**

蛋白質 7 公克、脂肪 5 公克、熱量 75 大卡
標示※加 5 公克碳水化合物



豬後腿肉(片) 35 公克



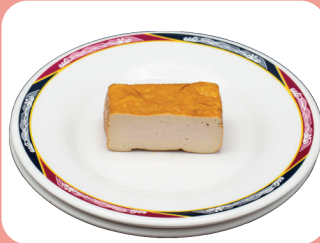
豬後腿絞肉 35 公克



雞蛋 55 公克



傳統豆腐 80 公克



五香豆干 35 公克



嫩豆腐 140 公克/半盒



火鍋牛肉片 35 公克



※豬肉鬆 20 公克



素雞 40 公克

高脂類

蛋白質 7 公克、脂肪 10 公克、熱量 120 大卡
標示※加 5 公克碳水化合物



※豬肉酥 20 公克



秋刀魚 35 公克

蘭花干 30 公克
百頁豆腐 70 公克



飯 50 公克(約兩湯匙)



餃子皮 30 公克(約 3 張)



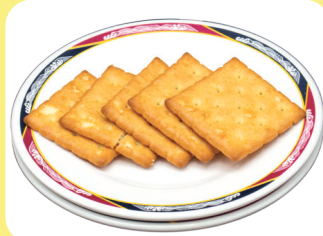
餛飩皮 30 公克(約 10 張)



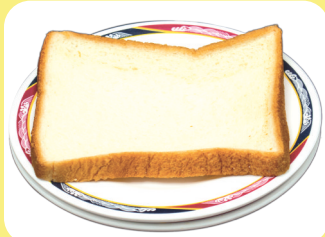
蛋餅皮 35 公克(約半張)



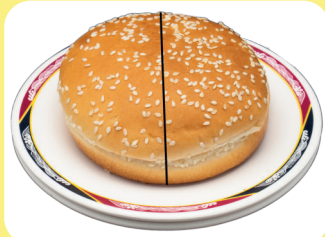
饅頭 30 公克



蘇打餅乾 20 公克



吐司 30 公克



漢堡麵包 25 公克



芋頭(丁)66 公克



南瓜 85 公克



馬鈴薯 90 公克



地瓜 55 公克



玉米粒 55 公克



山藥 83 公克



洋蔥仁 20 公克



紅豆 20 公克



蓮子 25 公克



冬粉 15 公克



陽春麵 20 公克



義大利麵 20 公克



關廟麵 20 公克



油麵 45 公克



烏龍麵 50 公克



白麵線 25 公克



米粉 20 公克



粉圓 15 公克



蓮藕粉 15 公克

品項	購買量	份量
板條	75 公克	
沖泡式麥片	190 公克	3 湯匙
蓮藕	89 公克	
菱角	60 公克	約 8 粒
河粉皮	50 公克	約半張

品項	購買量	份量
栗子(乾)	20 公克	
玉米	85 公克	2/3 根
薏仁	20 公克	1+1/2 湯匙
中筋麵粉	20 公克	
寧波年糕	30 公克	

蔬菜類

每份蔬菜可食生重 100 公克
含蛋白質 1 公克，碳水化合物 5 公克，熱量 25 大卡。



海帶結 ●



木耳 ●



青江菜 ●



蘿蔔 ●



甜椒 ●



小黃瓜 ●



高麗菜 ●



四季豆 ●



紅蘿蔔 ●



油菜 ●



玉米筍 ●



茄子 ●



牛番茄 ●



西洋芹 ●



小白菜 ●

蔬菜類

每份蔬菜可食生重 100 公克
含蛋白質 1 公克，碳水化合物 5 公克，熱量 25 大卡。



杏鮑菇 ●



生鮮香菇 ●



A 仔菜 ●



紅鳳菜 ●



韭菜 ●



芹菜 ●



金針菇 ●



地瓜葉 ●



白莧菜 ●

品項	鉀含量
扁蒲	●
絲瓜	●
綠豆芽	●
洋蔥	●
空心菜	●
青椒	●
黃秋葵	●
苦瓜	●
大番茄	●

品項	鉀含量
筍白筍	●
烏殼綠竹筍	●
苜蓿芽	●
洋菇	●
蘆筍	●
綠竹筍	●
青花菜	●
茼蒿	●
黃櫛瓜	●

品項	鉀含量
綠櫛瓜	●
紅莧菜	●
菠菜	●

水果類

重量標示為 購買量/可食量，或單一標示可食量
醣類 15 公克、熱量 60 大卡



蘋果 ●
145 公克/130 公克
小的一顆



蓮霧 ●
180 公克/165 公克



芒果 ●
225 公克/150 公克
小的 1+1/2 片



小玉西瓜 ●
170 公克



鳳梨 ●
205 公克/110 公克



柳丁 ●
170 公克/120 公克



荔枝 ●
185 公克/100 公克
5~8 顆(依大小)



芭蕉 ●
60 公克/45 公克



芭樂 ●
160 公克



香蕉 ●
95 公克/70 公克
大 1/2 根、小 1 根



火龍果 ●
120 公克



小番茄 ●
220 公克
20~23 個

品項	鉀含量	購買量	可食量	份量
藍莓	●	75 公克	75 公克	
椪柑	●	190 公克	150 公克	1 個(3 個/斤)
西洋梨	●	165 公克	105 公克	1 個
加州李	●	125 公克	120 公克	小 1 個
紅柿	●	105 公克	100 公克	3/4 個(6 個/斤)
葡萄(紅地球)	●	105 公克	85 公克	
水梨	●	210 公克	145 公克	3/4 個
櫻桃	●	85 公克	80 公克	9 個
榴槤	●	130 公克	45 公克	1/4 瓣
紅西瓜	●	320 公克	180 公克	1 片
釋迦	●	105 公克	60 公克	1/2 個(3 個/斤)
棗子	●	140 公克	130 公克	2 個
文旦	●		180 公克	
白柚	●		155 公克	
龍眼	●	130 公克	90 公克	13 個
西施柚	●		150 公克	
木瓜	●	165 公克	150 公克	1/3 個(1 個/斤)
百香果	●		140 公克	2 個
玫瑰桃	●	150 公克	145 公克	1 個
奇異果	●	125 公克	105 公克	1+1/2 個
草莓	●	170 公克	160 公克	小 16 個
哈密瓜	●	300 公克	150 公克	小 1/4 個
美濃瓜	●	245 公克	165 公克	2/3 個



花生仁 13 公克/10 粒~14 粒



杏仁果 7 公克/5~7 粒



腰果 10 公克/4~5 粒



核桃仁 7 公克/2 粒

品項	重量	份量
一般油類	5 公克	1 茶匙
沙拉醬	10 公克	2 茶匙
花生醬	9 公克	1 茶匙
沙茶醬	7 公克	1/2 湯匙
豬油	7 公克	1 茶匙
奶油	6 公克	
★酪梨	40 公克	2 湯匙
培根	15 公克	1 片
花生粉	13 公克	1 湯匙

品項	重量	份量
開心果	10 公克	約 15 粒
白瓜子	10 公克	
原味瓜子	去殼 13 公克	1 茶匙
葵瓜子	10 公克	

每日飲食建議量表 總熱量_____大卡 蛋白質_____公克

每日份量	總量	早餐	早點	午餐	午點	晚餐	晚點
乳品類							
豆魚蛋肉類							
全穀雜糧類							
蔬菜類							
水果類							
油脂與堅果種子類							

體重_____日期_____

每日飲食建議量表 總熱量_____大卡 蛋白質_____公克

每日份量	總量	早餐	早點	午餐	午點	晚餐	晚點
乳品類							
豆魚蛋肉類							
全穀雜糧類							
蔬菜類							
水果類							
油脂與堅果種子類							

體重_____日期_____

每日飲食建議量表 總熱量_____大卡 蛋白質_____公克

每日份量	總量	早餐	早點	午餐	午點	晚餐	晚點
乳品類							
豆魚蛋肉類							
全穀雜糧類							
蔬菜類							
水果類							
油脂與堅果種子類							

體重_____日期_____

每日飲食建議量表 總熱量_____大卡 蛋白質_____公克

每日份量	總量	早餐	早點	午餐	午點	晚餐	晚點
乳品類							
豆魚蛋肉類							
全穀雜糧類							
蔬菜類							
水果類							
油脂與堅果種子類							

體重_____日期_____

台灣基督長老教會馬偕醫療財團法人馬偕紀念醫院

馬偕紀念醫院

馬偕兒童醫院

地址：台北市中山區中山北路二段 92 號

電話：(02) 2543-3535

營養課分機：2026

淡水馬偕紀念醫院

地址：新北市淡水區民生路 45 號

電話：(02) 2809-4661

營養課分機：2047

新竹馬偕紀念醫院

地址：新竹市東區光復路二段 690 號

電話：(03) 688 9595

營養課分機：2026

新竹市立馬偕兒童醫院

地址：新竹市東區建功二路 28 號

台東馬偕紀念醫院

地址：台東市長沙街 303 巷 1 號

電話：(089) 310150

營養課分機：443