

含『糖』食物份量代換表

品名	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)
乳品類				
(全脂)	8	8	12	150
(低脂)	8	4	12	120
(脫脂)	8	+	12	80
豆魚蛋肉類				
(低脂)	7	3	+	55
(中脂)	7	5	+	75
(高脂)	7	10	+	120
全穀雜糧類	2	+	15	70
蔬菜類	1		5	25
水果類	+		15	60
油脂 與堅果種子類		5		45

+ : 表微量

資料來源：衛生福利部國民健康署 2019.05



含『糖』類食物份量代換表：

全穀雜糧類	1份 70大卡	= 飯 ¼ 碗 = 饅頭 ¼ (大)個 = 蘇打餅 3 片 = 稀飯、熟麵、米粉、冬粉半碗 = 吐司(小)½ 片(30 公克) = 小餐包 1 個 = 麥片 3 平匙 = 蘿蔔糕 1 塊 = 小湯圓 10 粒 = 栗子 3 粒(大) = 山藥(小)1 個 = 菱角 8 粒 = 荸薺 8 粒 = 薏仁 1.5 湯匙 = 紅豆、綠豆 2 湯匙 = 蓮子 40 粒 = 水餃皮 3 張 = 餛飩皮 6 張 = 春捲皮 1.5 張 = 玉米(小)1/3 根 = 玉米粒 ½ 杯 = 蕃薯(小)½ 個(55 公克) = 馬鈴薯(中)½ 個(90 公克)
	2份 140大卡	= 飯 ½ 碗 = 饅頭 ½ 個 = 漢堡麵包 1 個 = 稀飯、熟麵、米粉、冬粉 1 碗 = 吐司(小)1 片(60 公克) = 厚片吐司 ½ 片 = 小餐包 2 個 = 蘇打餅 6 片 = 蘿蔔糕 2 塊 = 燒餅 1 個(+1 茶匙油) = 油條 1 根(+2 茶匙油) = 麥片 6 湯匙 = 薏仁 3 湯匙 = 紅豆、綠豆 4 湯匙 = 水餃皮 6 張 = 餛飩皮 6-14 張 = 玉米(小)2/3 根 = 玉米粒 1 杯 = 蕃薯(小)1 個(110 公克) = 馬鈴薯(中)1 個(180 公克)
	3份 210大卡	= 飯 ¾ 碗 = 饅頭 ¾ 個 = 稀飯、熟麵、米粉、冬粉、麵線 1.5 碗 = 通心粉(乾)1 杯 = 吐司(小) 1.5 片(90 公克) = 小餐包 3 個 = 蘿蔔糕 3 塊 = 菠蘿麵包、奶酥麵包 1 個(含油量較高) = 薏仁 4.5 湯匙 = 紅豆、綠豆 6 湯匙 = 水餃皮 9 張 = 小玉米 1 根(255 公克)
	4份 280大卡	= 飯 1 碗 = 饅頭 1 個 = 稀飯、熟麵、米粉、冬粉、麵線 2 碗 = 吐司(小)2 片(120 公克) = 厚片吐司 1 片 = 蘿蔔糕 4 塊 = 水餃皮 12 張
乳品類	1份 80-150大卡	= 2.5 平匙脫脂奶粉 = 3 平匙低脂奶粉 = 市售脫、低、全脂鮮奶 1 盒 (240 c.c) (80-120-150 大卡) = 4 平匙全脂奶粉 (150 大卡)
水果類	1份 60大卡	= 柳丁 (橘子 1 個) = 楊桃(小) ¾個 = 水蜜桃(小)1 個 = 奇異果 1½個 = 土芒果(小)1 個 = 土芭樂 1 個 = 加州李 1 個(小) = 葡萄柚¾個 = 蘋果(大)半個 = 香蕉半根(大) = 梨子(大)半個 = 文旦 1/3 個 (3 瓣) = 泰國蕃石榴半個(不含籽) = 山竹 5 個 = 檸檬 1.5 個 = 美濃瓜 2/3 個 = 葡萄 13 個 = 百香果 2 個 = 蓮霧 2 個 = 榴槤 1/4 瓣 = 荔枝 9 個 = 木瓜 (中型) 1/3 個 = 愛文芒果 1½個 = 草莓 9 個 = 鳳梨 1/10 片 = 西瓜 1 片(切丁水果 1 碗) = 櫻桃 9 個 = 綠棗 2 個 = 李子 4 個 = 紅柿 3/4 個 = 柿乾 2/3 個 = 硬柿 2/5 個 = 釋迦½個 = 哈密瓜 1/4 個

