

簡易食物代換

全穀根莖類 (1份)	1/4碗乾飯 = 1/4個台灣饅頭、銀絲捲、燒餅 = 1/10個山東饅頭 = 1/4碗地瓜(芋頭、馬鈴薯、紅豆、綠豆、薏仁、玉米、粉圓、西谷米) = 1/2碗稀飯、麵條、米粉、冬粉、麵線、米苔目 = 1/2片吐司 = 1個小餐包(無餡) = 3片蘇打餅或高纖餅乾 = 2張春捲皮 = 3張餃子皮 = 7張餛飩皮 = 1片蘿蔔糕(手掌心大小)
主食類乾飯1碗 (4份)	= 1碗乾飯 = 1個台灣饅頭、銀絲捲、燒餅 = 2/5個山東饅頭 = 1碗地瓜(芋頭、馬鈴薯、紅豆、綠豆、薏仁、玉米、粉圓、西谷米) = 2碗稀飯、麵條、米粉、冬粉、麵線、米苔目 = 2~4片吐司、4小餐包(無餡) = 12片蘇打餅或高纖餅乾 = 8張春捲皮 = 12張餃子皮 = 4片蘿蔔糕(手掌心大小)
奶類 (1份)	= 原味優酪乳100c.c. = 鮮奶酪1個 = 鮮奶240c.c = 2片乳酪片

豆魚肉蛋類 (1份)	= 1兩瘦肉 = 1兩魚肉(雞、鴨、豬、牛) = 1/3隻棒棒腿 = 2片火腿 = 蝦仁6個 = 劍蝦8隻 = 牡蠣8~12個 = 蛤蠣(中)22個 豆製品 = 黃豆20公克 = 2個小三角油豆腐 = 2個小烤麩 = 2/3個濕豆包 = 百頁結3個 = 板豆腐1塊 = 盒裝豆腐半盒 = 雞蛋豆腐1/3盒 = 清豆漿260c.c = 黃豆干半塊 = 五香豆干2片 = 3/4條素雞 = 1/2黑豆乾
水果類 (1份)	= 1個柳丁、蘋果、桃子、土芭樂、土芒果(小) = 1/2個泰國芭樂、水梨、香瓜、釋迦、香蕉 = 葡萄(中)13個 = 草莓、櫻桃9個 = 荔枝5個 = 龍眼12個 = 蓮霧(中)2個 = 山竹5個 = 小蕃茄20個
蔬菜類 (1份)	葉菜類蔬菜100公克 = 葉菜類煮熟半碗 = 花菜類煮熟1碗 = 大蕃茄1個
油脂類 (1份)	各種植物油5c.c(1茶匙) = 腰果5粒 = 杏仁果5粒 = 核桃仁2粒 = 開心果10粒 = 瓜子50粒 = 花生10個 = 花生粉1湯匙 = 沙拉醬2茶匙 = 酪梨70公克

諮詢專線：04-24632000 轉 55238、55239 (營養課)

諮詢時間：週一至週五 09:00~17:30