



簡易飲食代換表

全穀雜糧類 4 份 (280 大卡)

主食類

飯 1 碗	稀飯 2 碗	熟麵(線)2 碗
米粉 2 碗	冬粉 2 碗	麵線 2 碗
饅頭 1 顆	去邊吐司 4 片	小餐包 4 個
蛋餅皮 2.5 片	水餃皮 12 張	蘇打餅 12 片

雜糧根莖類

薏仁 6 湯匙	紅豆 8 湯匙	綠豆 8 湯匙
蓮藕 2 碗	栗子(大)12 粒	麥片 12 湯匙
山藥 2 碗	玉米(小)2 根	馬鈴薯 2 碗
芋頭 1 碗	南瓜 2 碗	地瓜 1.5 碗

建議每餐 份

蔬菜類 1 份 (25 大卡)

蔬菜生重 100 公克 (葉菜類煮熟約半碗)
(包括各種瓜類、筍類、菇類、海帶及大番茄)

建議每天 份

低/中脂豆魚蛋肉類 1 份 (55-75 大卡)

傳統豆腐 1 塊	嫩豆腐 1/2 盒
無糖豆漿 190 毫升	干絲 1/2 碗
小方豆干 1.3 塊	豆包 1/2 塊
大黑豆干 1/3 塊	毛豆仁 2 湯匙
草蝦 6 隻	魚肉(去骨) 1 兩
雞蛋 1 顆	瘦肉(雞鴨豬牛羊)1 兩

建議每天 份

乳品類 1 份 (120-150 大卡)

無糖優格 210 公克	無糖優酪乳 240 毫升
低脂奶粉 3 平匙	低脂鮮奶 240 毫升
全脂奶粉 4 平匙	全脂鮮奶 240 毫升
起司片 2 片 (+3 公克糖)	

水果類 1 份 (60 大卡)

(1 份水果=碗的 8 分滿=1 顆棒球大小)

香蕉(大)半根	榴槤一湯匙	百香果兩顆
橘子	水梨	芭樂
蘋果	紅柿	檸檬
		鳳梨
		小番茄

*每天最多不超過 2 份水果

酒精 (1 份 10 克酒精含量)

啤酒(酒精濃度 5%)	250 毫升
葡萄酒(酒精濃度 12%)	100 毫升
米酒(酒精濃度 22%)	60 毫升
威士忌(酒精濃度 40%)	30 毫升
高粱酒(酒精濃度 58%)	20 毫升

飲酒不過量，每日男性不超過 2 份，女性 1 份

油脂與堅果種子類 1 份 (45 大卡)

(1 茶匙=1/3 湯匙=5 毫升)

植物油 1 茶匙(大豆油/橄欖油/苦茶油/芥花油)

堅果種子類

黑白芝麻 1.5 湯匙	瓜子 1 湯匙
花生仁 10 粒	花生粉 2 湯匙
核桃仁 2 粒	腰果 5 粒
杏仁果 5 粒	開心果 15 粒

配料/醬料類 *此類飽和脂肪高，需適量使用

培根 1 片	蛋黃醬 1 茶匙
乳瑪琳 1 茶匙	沙拉醬 2 茶匙
花生醬 1 茶匙	鮮奶油 1 湯匙

其他油脂類(含糖)

椰漿 1 湯匙	椰奶 1 湯匙
酪梨 2 湯匙	

說明：

- 1 匙為 1 湯匙(容量 15 毫升)
- 標準碗(直徑 11.5 公分, 深 5 公分)