

簡易醣類代換表

1份主食=1份醣類=15公克碳水化合物=1/4碗飯=1份水果=240cc鮮奶
定量餐具



國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院
關心您



1 片(1/6 個)



1/4 顆



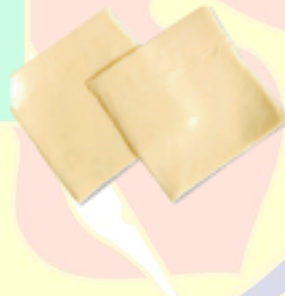
1/3 顆

鳳梨 110 公克 = 芒果 150 公克 = 番茄 220 公克 = 芭樂 155 公克



1/2 根

柳丁 130 公克 = 蘋果 115 公克 = 櫻桃 80 公克 = 香蕉 70 公克



鮮奶 240cc = 脫脂奶粉 30 公克 = 起司 45 公克 = 優酪乳 240cc

參考資料來源：成大總院 HEC

製作單位：健康促進

製作日期：111.01

修訂日期：113.06

DL-15-1-023



國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院

關心您