

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

直徑:11.5公分
 深:5公分

直徑:8公分
 深:10公分

全長:14公分

1/4碗
 白飯 40 公克

1/2碗
 麵條 60 公克

菱角 60 公克

南瓜 85 公克

1/2片
 吐司 30 公克

1/4顆
 饅頭 30 公克

玉米 85 公克

麥片 20 公克

白飯 40 公克 = 麵條 60 公克 = 菱角 60 公克 = 南瓜 85 公克

吐司 30 公克 = 饅頭 30 公克 = 玉米 85 公克 = 麥片 20 公克



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)

鳳梨 110 公克



1/4顆

芒果 150 公克



番茄 220 公克



1/3顆

芭樂 155 公克



柳丁 130 公克



蘋果 115 公克



櫻桃 80 公克



1/2根

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：112.04

DL-15-1-023



國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院

關心您