

六大類食物份量參考基準（1份）如下

六大類食物代換份量

全穀根莖類1碗

1碗 = 4份

（碗為一般家用飯碗，容量為240毫升，重量為可食重量）

全穀根莖類（未精製）

= 糙米飯1碗（200公克）或 雜糧飯1碗

= 全大麥、全蕎麥、全燕麥 80公克

= 中型芋頭1個（220公克）或 小蕃薯2個（220公克）

= 玉米1又1/3根（280公克）或 馬鈴薯2個（360公克）

= 全麥大饅頭1又1/3個（100公克）

= 全麥吐司1又1/3片（100公克）

= 綠豆、紅豆、花豆、蠶豆 80公克

全穀根莖類（其他）

= 米飯1碗

= 熟麵條2碗 或 小米稀飯2碗 或 燕麥粥2碗

= 麥粉、麥片80公克

豆類1份

（重量為可食重量）

= 黃豆或黑豆20公克

= 毛豆50公克

= 無糖豆漿1杯

= 傳統豆腐3格（80公克）或 嫩豆腐半盒（140公克）

= 小方豆干1又1/4片（40公克）

= 五香豆干4/5片（35公克）

= （濕）豆腐皮 30公克

蛋類1份

= 雞蛋1個（55公克可食量）

= 雞蛋白70公克

= 皮蛋1個（60公克可食量）

= 鹹鴨蛋1個（60公克可食量）

= 鵝鴨蛋6個（60公克可食量）

低脂乳品類1份

= 低脂 或 脫脂牛奶 或 優酪乳 1杯（240毫升）

= 低脂 或 脫脂奶粉 3湯匙（25公克）

= 低脂乳酪（起司）1又3/4片（35公克）

蔬菜類1份

（1碟=1份，重量為可食重量）

= 1碟（直徑15公分盤）= 生菜沙拉（不含醬料）100公克

= 煮熟後相當於直徑15公分盤1碟，或約大半碗

= 收縮率較高的蔬菜如莧菜、地瓜葉等，煮熟後約佔半碗

= 收縮率較低的蔬菜如芥藍菜、青花菜等，煮熟後約佔2/3碗

水果類1份

（重量為購買量）

= 紅西瓜1片（365公克）或小玉西瓜1/3個（320公克）

= 鳳梨1/10片（205公克）

= 橘柑1個、椪柑1個、木瓜1/3個、百香果2個（190公克）

= 圣女番茄23個（175公克）

= 草莓（小16個）、柳丁1個（170公克）

= 土芭樂1個（155公克）

= 青龍蘋果（小1個）、葡萄13個、龍眼13個（130公克）

= 香蕉（大1/2根、小1根）（95公克）

油脂與堅果種子類1份

（重量為可食重量）

= 黃豆沙拉油、橄欖油、芥花油等各種烹調用油1茶匙（5公克）

= 瓜子1湯匙、杏仁果5粒、開心果10粒、核桃仁2粒（7公克）

= 南瓜子1湯匙、葵瓜子1湯匙、各式花生仁10粒（8公克）

= 黑（白）芝麻1湯匙+1茶匙（10公克）

= 腰果5粒（8公克）

素食

飲食
指南



更多素食資訊請上食品藥物消費者知識服務網

<http://consumer.fda.gov.tw>



行政院衛生署



行政院衛生署
食品藥物管理局
FDA
Food and Drug Administration



行政院衛生署



行政院衛生署
食品藥物管理局
FDA
Food and Drug Administration

廣告