

## 六大類食物代換份量

### 全穀根莖類 1碗(碗為一般家用飯碗、重量為可食重量)

- =糙米飯1碗(200公克)或 雜糧飯1碗或 米飯1碗
- =熟麵條2碗或 小米稀飯2碗或 燕麥粥2碗
- =米、大麥、小麥、蕎麥、燕麥、麥片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)或 全麥土司1又1/3片(100公克)

### 豆魚肉蛋類 1份(重量為可食重量)

- =黃豆(20公克)或 毛豆(50公克)或 黑豆(20公克)
- =無糖豆漿1杯(260毫升)
- =傳統豆腐3格(80公克)或 嫩豆腐半盒(140公克)或 小方豆干1又1/4片(40公克)
- =魚(35公克)或 蝦仁(30公克)
- =牡蠣(65公克)或 文蛤(60公克)或 白海參(100公克)
- =去皮雞胸肉(30公克)或 鴨肉、豬小里肌肉、羊肉、牛腱(35公克)
- =雞蛋1個(65公克購買重量)

### 低脂乳品類 1杯(1杯=240毫升=1份)

- =低脂或脫脂牛奶 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)

## 六大類食物份量部分參考之基準 (1份)

六大類食物	熱量及三大營養素含量			
	熱量(大卡)	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)
全穀根莖類	70	2	+	15
豆魚肉蛋類	75	7	5	+
低脂乳品類	120	8	4	12
蔬菜類	25	1		5
水果類	60	+		15
油脂與堅果種子類	45		5	

+：表微量

### 蔬菜類 1碟(1碟=1份，重量為可食重量)

- =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蘭菜、青花菜等，煮熟後約佔2/3碗

### 水果類 1份(重量為購買量)

- =山竹(420公克)或 紅西瓜(365公克)或 小玉西瓜(320公克)或 葡萄柚(250公克)或 美濃瓜(245公克)或 愛文芒果、哈密瓜(225公克)或 桶柑、椪柑、木瓜、百香果(190公克)或 荔枝(185公克)或 蓮霧、榴槤(180公克)或 聖女番茄(175公克)或 草莓、柳丁(170公克)或 土芭樂(155公克)或 水蜜桃(150公克)或 粗梨、蘋果(140公克)或 青龍蘋果、葡萄、龍眼(130公克)或 奇異果(125公克)或 加州李(110公克)或 釋迦(105公克)或 香蕉(95公克)或 櫻桃(85公克)或 榴槤(35公克)

### 油脂與堅果種子類 1份(重量為可食重量)

- =芥花油、沙拉油等各種烹調用油1茶匙(5公克)
- =瓜子、杏仁果、開心果、核桃仁(7公克)或 南瓜子、葵瓜子、各式花生仁、黑(白)芝麻、腰果(8公克)
- =沙拉醬2茶匙(10公克)或 蛋黃醬1茶匙(5公克)

## 均衡飲食的意義

身體所需的營養素來自各類食物，而各類食物所提供營養素不盡相同，每一大類食物是無法互相取代，在做選擇的同時，以未加工的食物為優先。參考每日飲食指南建議，依照個人年齡和活動強度，找出合適的熱量需求，均衡攝取六大類食物，並且在各類食物中多樣化的選擇，才能得到均衡的營養。

# 每日飲食指南



行政院衛生署  
Department of Health, Executive Yuan



FDA 食品藥物管理署  
Food and Drug Administration, Executive Yuan



國民健康訪問調查