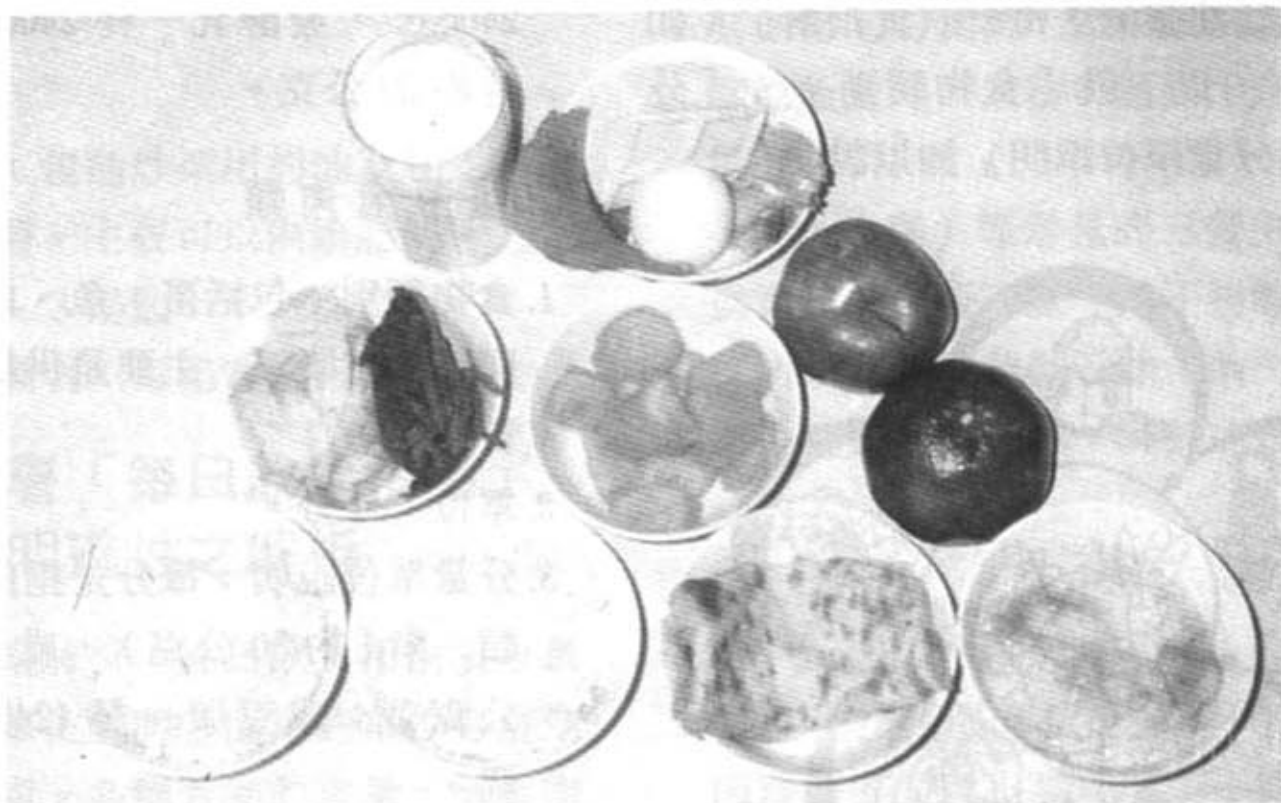


以飯「碗」作為均衡飲食的單位

林錦英／台灣省國民學校教師研習會研究員



以人人每日每餐所使用的飯碗為單位，建立「每日所需食物量」的飲食均衡觀念

一、前言

新課程標準中「道德與健康」在「食物與營養」的領域內提到國小學童在畢業前應學會攝取「每日所需的食物量」（以下稱「日需量」），並能以均衡飲食的觀念，會設計自己的三餐。這是一個非常可喜的訊息，但要真正的落實，必須首先建立對食物攝取時所需「量」的觀念，才能達成。

多年以來，國人對於飲食均衡的觀念僅止於說說談談，無法落實於日常生活之中，原因是因為這概念的落實，必須對於各類食物的攝取量，能有明確而清晰的理解，才能真正的實踐出來，所以雖然行政

院衛生署已提供國民「每日飲食指南」作為每人在飲食上每日吃的重要參考依據，可惜的是所有官方、民間相關的資料提供「量」的單位都是「杯」、「分」、「碗」、「碟」、「個」、「湯匙」、「100公克」、「兩」等多元化且不易理解的名稱，在這些單位中，除了飯「碗」，大家比較有相同的認知外，對其他單位的了解可能較模糊。因此對於「量」就不能確定，所以對於飲食均衡的概念就更是淪為空談了，基於此本文試以人人每日、每餐所使用、所熟悉的飯「碗」為單位作為澄清，重新建立「量」的正確性，祈使能對國人飲食均衡的真正落實有所幫助。

二、衛生署「每日飲食指南」類別、分量及單位之說明

衛生署建議的「每日飲食指南」（如下圖一），以下就「食物類別」、「分量」、「分量單位說明」加以說明：



圖一 每日飲食指南日需量圖

(一)五穀根莖類

1. 食物類別：包括米飯、麵食、甘藷等三餐爲主的主食品。主要是供給醣類和一些蛋白質。
2. 分量：3～6碗。
3. 分量單位說明：每碗是指米飯一碗，重量是200公克，或中型饅頭一個，或吐司麵包四片。

(二)奶類

1. 食物類別：包括牛奶及發酵乳、乳酪等奶製品。主要是提供豐富的蛋白質和鈣

質。

2. 分量：1～2杯。

3. 分量單位說明，每杯是指牛奶一杯是240c.c.，發酵乳一杯240c.c.，乳酪一片約30公克。

(三)蛋豆魚肉類

1. 食物類別：包括蛋、魚、肉、豆腐、豆腐干、豆漿等。主要是供給豐富的蛋白質。
2. 單位：4分。
3. 分量單位說明：每分是指肉或家禽或魚類一兩（約30公克），或豆腐一塊（100公克）；或豆漿一杯（240c.c.）或蛋一個。

(四)蔬菜類

1. 食物類別：包括各種深色和淺色蔬菜。深綠色、深黃紅色的蔬菜，如菠菜，甘藍菜、胡蘿蔔、南瓜等。淺色蔬菜如大白菜，蘿蔔、冬瓜等。主要是供給維生素、礦物質與纖維。
2. 分量：3碟。
3. 分量單位說明：每碟是指蔬菜三兩，約100公克。

(五)水果類

1. 食物類別：包括橘子、柳丁、木瓜、芭樂、鳳梨、香蕉等。主要是供給維生素、礦物質與纖維。
2. 分量：2個。

3. 分量單位說明：每個是指中型橘子一個，約 100 公克或番石榴（芭樂）一個。

(六) 油脂類

1. 食物類別：包括炒菜用的油及花生、腰果等堅果類。主要可以供給脂肪。
2. 分量：2 ~ 3 湯匙。
3. 分量單位說明：每湯匙是指 15 公克。

三、衛生署「每日飲食指南」 分量明確性之解析

這裏是指解析「每日飲食指南」分量中的「分量單位說明」所用的單位有清楚與不清楚之處。各種食物的重量，其食物代換表（如附錄），說明如下：

(一) 五穀根莖類（見附錄）

1. 米飯一碗，由於每個人每餐幾乎都要接觸到飯碗，而且每一個人所接觸到飯碗的大小似乎都是一樣的，所以「碗」的概念是明確的。
2. 中型饅頭一個重 120 公克，相當於一碗米飯。但究竟饅頭的長寬厚的標準為何才稱為中型並不清楚，而各商店所製販賣的饅頭規格亦各相異。因此中型饅頭一個，到底是多大，並不明確，故不易理解。
3. 吐司麵包四片重 100 公克，相當於一碗的米飯，由於市場上對於吐司麵包的長寬厚並無統一規格，且由於每家麵包店

出爐的吐司麵包大小差距很大，厚薄也各不相同，所以四片吐司到底是指多少重量，並不明確，故不易理解。

4. 其他常吃的食物，如稀飯兩碗相當於一碗乾飯量外，米粉、麵條（分乾與濕兩種）、甘藷（240 公克）、馬鈴薯（360 公克）等常見的三餐主要食物的換算與一碗飯等量，是不易瞭解的。

所以五穀根莖類，除米飯、稀飯所用的單位碗是明確的外，其餘的單位是不易理解的。

(二) 奶類（見附錄）

1. 牛奶、發酵奶的單位是一「杯」240c.c.，因為杯子的大小高矮有所不同，故不十分明確。又全脂奶粉沖泡，以四湯匙奶粉沖至一杯及市場購得的鮮乳，大小不同的盒與瓶、罐，也是相同的問題。
2. 乳酪一片約 30 公克，一片是指什麼？30 公克到底是多少，十分不明確。

市售杯子種類很多，一般人又對於容量 c.c.、重量公克的概念不清楚，因此奶類每日到底需要量是多少，仍需再詳細說明，因為這些單位都是不易理解的。

(三) 蛋豆魚肉類（見附錄）

1. 蛋類：指雞蛋一個較清楚，如果吃其他較大或較小的鴨蛋或鵪鶉蛋，就可以自行斟酌與雞蛋等量即可。
2. 魚類：包括各種已去骨的魚肉，其他水產及水產製品，每一種相當於一個雞蛋

的量。

(1)一般的魚肉是 30 公克，含脂肪量較高者，如鱈魚是 50 公克。每一種相當於一個雞蛋的量。

(2)其他水產類如草蝦是 30 公克、牡蠣是 35 公克、花枝是 40 公克、文蛤(生)是 60 公克、白海參(生)是 100 公克。

(3)水產製品如魚鬆是 25 公克，虱目魚丸是 50 公克、花枝丸是 50 公克、蝦米、小魚干是 10 公克。

3. 肉類：包括各種家畜、家禽類及其內臟和肉類製品，以下每一種相當於一個雞蛋的量。

(1)家禽、家畜去皮去骨不帶肥肉的瘦肉，如里脊肉、雞胸肉、牛腱是 30 公克即約一兩；帶有肥肉的五花肉、豬前腿肉是 45 公克。

(2)豬肝、豬心、雞肝和牛肚是 30 公克；豬舌是 40 公克；豬肚(生)、雞心(生)是 50 公克；豬小腸(生)是 55 公克。

(3)肉類製品如肉鬆、牛肉干是 20 公克；豬肉干、臘肉(生)是 25 公克；香腸(生)40 公克；火腿(生)是 45 公克；熱狗(生)是 50 公克。

4. 豆類及其製品(生的)，每一種相當於一個雞蛋的量。如黃豆是 20 公克，毛豆是 60 公克；豆皮 15 公克、干絲是 25 公克、豆包(1 個)是 25 公克、油豆腐是 35 公克、麵腸是 40 公克、五香豆干是

45 公克、素雞是 50 公克、豆漿是一杯含 240c.c.。

蛋豆魚肉類這一類食物種類很多，各種食物單位各不相同，有 1 個、1 兩、1 杯，但大多是公克，從 15 ~ 60 公克不等，因此極不容易明白，仍需再詳細說明，因為這些單位都不是很容易理解的。

(四)蔬菜類(見附錄)

這一類提供的單位是「碟」，重量是三兩，約 100 公克。由於碟就是一般人所謂的盤子，家中或飯店所使用的盤子有大、中、小等各種各類的盤子或碟子，所以此處對於碟子或盤子，雖可能指約與飯碗直徑相同者，但是呈現在畫面上的圖或照片卻不能清楚表示面積的大小，因此每一個人的認知都各自相異，再加上對於 3 兩、100 公克也不太瞭解，所以這一類在「量」的認知上也是不太容易明瞭。

(五)水果類(見附錄)

水果類的單位以「個」來表示，重量約 100 公克，對於中型水果如橘子、柳丁、蘋果、梨子、水蜜桃、芭樂、番茄、美國進口的李子等以個為單位來說明較易明白，但「量」方面因大小個不同，相差懸殊，如葡萄與西瓜，且有些水果必須切開，以「片」來表示，所以對於必須切片或小粒的水果，如西瓜、木瓜、鳳梨、文旦、柚子、必須切片或剝片。葡萄、草莓、荔枝、龍眼、小聖女(手指大小的小

番茄) …等。在單位上就不易清楚、明白。

(六) 油脂類 (見附錄)

這一類如單位是「湯匙」，目前市售湯匙除傳統瓷器製品外，還有許多容量不大一致的不銹鋼及塑膠製品，因此在「量」的理解上也是較不明確。

總之，衛生署「每日飲食指南」分量的單位，經分析種類很多，如五穀根莖類米飯、稀飯的「碗」，饅頭的「個」、吐司的「片」，馬鈴薯的「公克」；奶類如鮮乳的「杯」，奶粉的「公克」，乳酪的「片」；蛋豆魚肉類如雞蛋的「個」、肉類的「兩」，其他食物的「公克」，蔬菜類的「碟」；水果類如中型柳丁的「個」及「公克」；油脂類的「湯匙」，這六大類食物中的單位，除米飯的「碗」與雞蛋的「個」較為明確外，其餘的單位是比較不清楚而不易明瞭的。

四、以飯「碗」為單位來明確「每日飲食指南」的分量

這裏建議除奶類仍維持用「杯」或「碗」，油脂類因食用油烹調已直接在各菜餚中略而不計算，其他的四類食物盡量以人人熟悉，易於理解的飯「碗」為單位，來明確「每日飲食指南」所指的分量，而所有的食物量都以衛生署代換表(如附錄)的重量為計算依據，各大類食物分量單位分述如下：

(一) 五穀根莖類，日需量是 3～6 碗

以米飯為代表，經食物代換成實際量一碗米飯，就是平日盛飯的一飯「碗」為單位。它經食物代換表換算相當的量是稀飯兩碗、煮熟的湯麵兩碗、撈乾的熟麵 1.5 碗、吐司大片的兩片或三片或四片(重量都是 100 公克)、馬鈴薯 1 滿碗，重量是 360 公克、紅心甘藷 1 平碗，重量是 240 公克、餃子皮 12 張、春捲皮 8 張、菠蘿麵包一個，重量是 80 公克、玉米粒一碗。蘇打餅乾、以義美紙盒裝為例是 8 塊。這些都是相當於一碗飯的量。

由以上綜合觀之，代表五穀根莖類的各種常吃的食物，乾的一碗與濕的兩碗都約可相當於一碗米飯。而每人每天此類食物的需要量 3～6 碗，就可以由不同的食物替代而更換食用。例如早餐是吐司三片，就是指單位 1 碗；中餐 1 碗乾麵加 8 個水餃，就是指單位 1.5 碗；下午點心吃了 1 碗綠豆湯，就是指單位 0.5 碗，晚餐是一碗米飯，一碗稀飯，就是指單位 1.5 碗。這一天這一類的量，指三餐及點心的總和，共計是 4.5 碗，在 3～6 碗之內。

(二) 奶類，日需量是 1～2 杯 (或 1～2 碗)

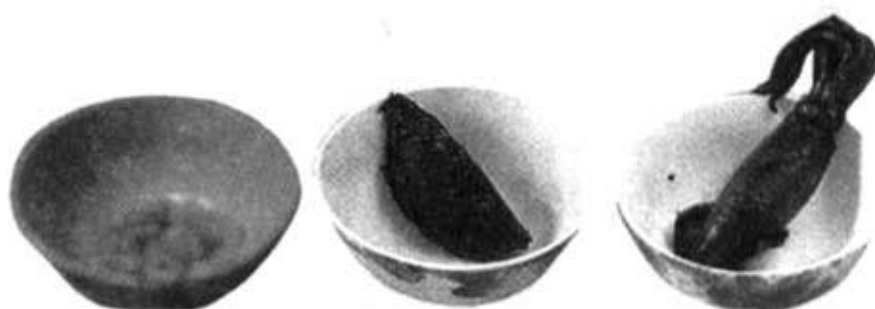
以鮮奶一杯的分量為例，市售最小型的紙盒包裝，形狀好像房子的形式，容量是 240c.c.，就是標準的「每日飲食指南」一杯的量。因此將它倒入任何杯中，做上

記號，那就是一杯的分量了。而若以全脂奶粉替代鮮奶時，只要取 4 平湯匙重量是 35 公克，或約是 1/4 杯量的奶粉加開水到一杯，攪拌均勻那就相當於一杯鮮奶的量了。如果以碗來量時，就是將紙盒鮮乳倒入飯碗中的一碗的量。不過國人習慣上鮮奶仍以杯飲用為主，故奶類仍是以「杯」作為單位。至於乳酪則市售多為薄片，十二片裝的包裝，約 1.5 片才相當於一杯鮮乳的量。而對於市售調味乳中所含的乳量，則只有鮮奶含量的 1/2 量，所以飲用兩杯的調味乳等於一杯鮮乳的量，奶類的日需量是 1 ~ 2 杯。例如早餐喝一杯鮮奶，其他時間沒有喝，這一天的奶類需要量就夠了。

(三)蛋豆魚肉類，日需量建議更改為 1 碗

這一類食物種類很多，較複雜，所以試依食物代換表將每種食物之基本量裝在碗中，攝影、觀察。

1. 蛋類：以雞蛋一斤 11 個中的一個為標準，其他的蛋類就比照此雞蛋為準。
2. 各種魚肉：各種家畜、家禽的瘦肉，去皮、去骨；豬心、豬肝、雞肝、牛肚；草蝦去殼、牡蠣及肉鬆等，將食物代換表的量分別放入碗中攝影，並以肉塊、肉絲、肉片等形呈現，每一種與每一個雞蛋分量一樣，如下圖二~四。



圖二草蝦

圖三牛肉

圖四墨魚

3. 豆類及其製品，以常吃用的五香豆干、干絲、豆包（濕）、豆腐等以食物代換表的量，分別放入飯碗中呈現。

這一類食物的需要量，雖然透過照片可以看到真正放在碗中的量，但仍然因為食物種類多且實際放在碗內，碗有深度，觀察不易掌握，因此試將這一類所需的總量一起放入同一個飯碗中，發現與一碗的量相當，所以提出此蛋豆魚肉類食物中，不論是何種食物、何種形式、何種重量，建議每日的需要量是一碗，也就是指此類食物的日需量是 1 碗。例如將 4 個碗中放置肉片、花枝、干絲、魚再放入同一個碗中，如圖五。



肉片



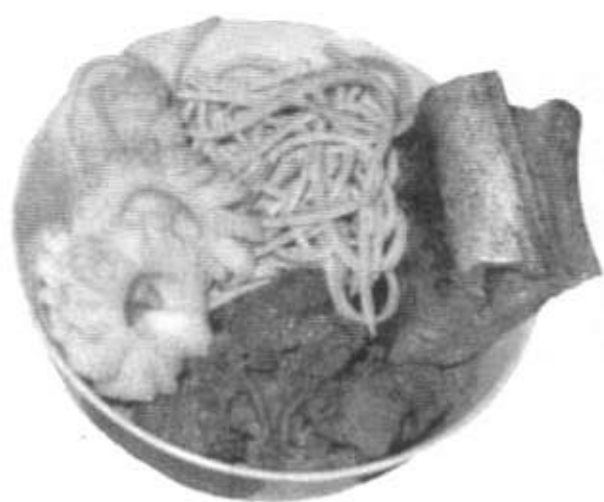
花枝



干絲



魚



圖五 蛋豆魚肉類建議每日需要量

又如將早餐吃的有肉鬆、炒蛋，中餐吃的有魚、肉絲，晚餐吃的有豆干、雞絲，排骨湯中的排骨邊的肉，剛好是可以放在一個飯碗內就足夠了，又如在吃晚餐時，可以想一想，早、午餐已經吃了多少，約佔一碗的幾分之幾，晚餐還需要再吃多少才剛好是一碗，這樣就比較容易瞭解，檢查有無不足與過量。

(四) 蔬菜類，日需量建議更改為 1.5 ~ 2 碗

將各種蔬菜經烹調稱重放入飯碗中，觀察發現每種蔬菜約由 $1/2 \sim 2/3$ 碗不等，試將三個碗內的蔬菜放在一起，約是 1.5 ~ 2 碗，因此建議蔬菜類的日需量更改為 1.5 ~ 2 碗。例如早餐吃的有炒菠菜；午餐吃的有肉絲炒青辣椒絲和葫蘿蔔絲、番茄炒蛋、金針排骨湯；晚餐吃的有木耳肉片、芥蘭菜和羅宋湯中含馬鈴薯、洋蔥、葫蘿蔔，而將這三餐的蔬菜類放入碗中，有 1.5 ~ 2 碗，這就足夠了。

(五) 水果類，日需量建議更改為 1 ~ 2 碗

將各種水果稱重放入飯碗中，特別需要切片的，觀察發現各種水果約由 $1/2$ 碗 ~ 1 碗不等，試將兩個碗內的水果放在一起，約是 1 ~ 2 碗，因此建議水果類的日需量更改為 1 ~ 2 碗，例如，早餐吃的有半個橘子；午餐吃的有一個蘋果；晚餐吃的有幾粒葡萄、兩片水梨等。而將這三餐的水果放入碗中，有 1 ~ 2 碗，這就足夠了。

(六) 油脂類

由於油脂類烹調後，大多分散各盤菜餚或湯中，除家庭主婦外，一般人很少經常做烹調工作，所以通常無法具體的計算。即使是塗麵包的牛油、涼拌生菜沙拉的沙拉醬，亦不是經常使用，因此本類不作分量的建議，而僅提醒使用量盡量愈少愈好。

綜合以上得知以「碗」作為「每日飲食指南」的分量之單位是可以有較清楚的概念，那就是五穀根莖類，乾的食物是 3 ~ 6 碗，或液態有帶湯、水的食物是 6 ~ 12 碗；奶類是 1 ~ 2 杯（或 1 ~ 2 碗）；蛋豆魚肉類是 1 碗；蔬菜類是 1.5 ~ 2 碗；水果類是 1 ~ 2 碗；油脂類分量不計。六大類食物在「量」方面，五穀根莖類每日需要的最多；其次是蔬菜類和水果

類；再次是奶類和蛋豆魚肉類，最後是油脂類，也有如金字塔一般 (Olsen, 1994)(如下圖六)。



圖六 均衡飲食的日需量建議圖

三餐最主要的，也一定要食用的是主食之五穀根莖類，所以放在最底層，是最基本的需要、熱量的主要來源，也是需要量最多的，但不可食用過量，仍須依體重胖瘦加以增減；其次是蔬菜類和水果類，是維生素、礦物質和膳食纖維的主要來源，功能是調節生理機能，多食用些是無妨的；再其次是奶類和蛋豆魚肉類，日需量是更少些，除嬰幼兒童及青春期生長發育時或孕婦、乳母有較多的需要外，量不可超多；最後就是油脂類更是要小心，適量就好，不可多吃。

五、結果

綜合以上觀點，建議如下：

(一)衛生署「每日飲食指南」所使用的單位

盡量簡化為全民常用且熟悉的單位。

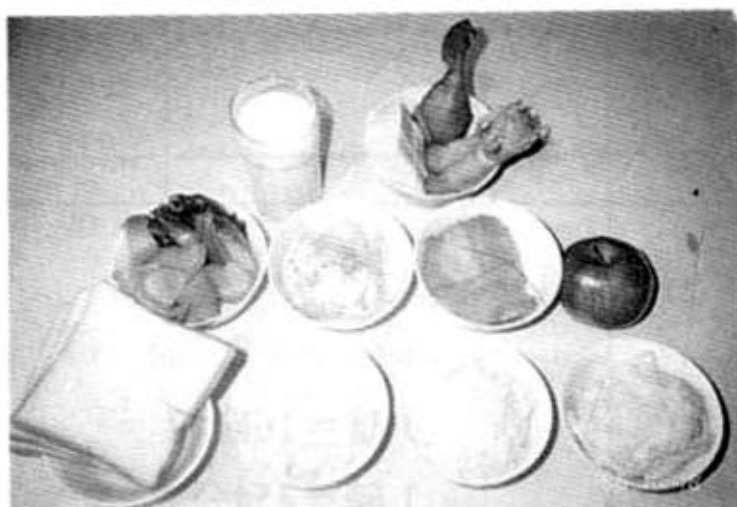
(二)市售食品的分量所使用的單位，盡量與衛生署「每日飲食指南」的單位相同。

(三)在以上兩項未能徹底建立之前，國人先以飯「碗」的觀念作為食物攝取量的單位，去熟悉每天六大類食物所需要的量，祈能真正的達到均衡飲食落實於日常的生活。

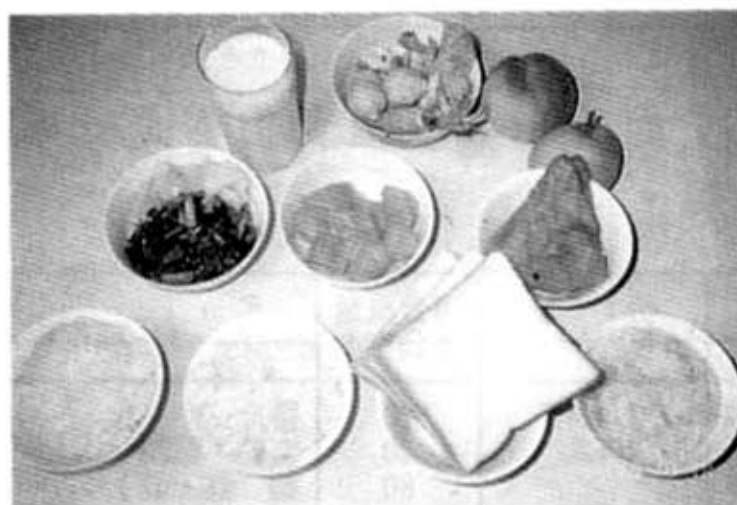
最後對於國小新課程「道德與健康」科中，兒童「健康」教育與健康息息相關的知識必須重視，徹底將重要概念納入應該有的課程，應該有的節數；應該有的有能力教學的專業教師，換言之，目前的老師必須透過在職進修，修習學分；未來的老師必須在師院或一般大學的教育學程中有良好的學習，家長及社會人士也必須努力學習，本文「以飯碗作為均衡飲食的單位」僅是拋磚引玉，否則依然還是空談。

六、參考資料

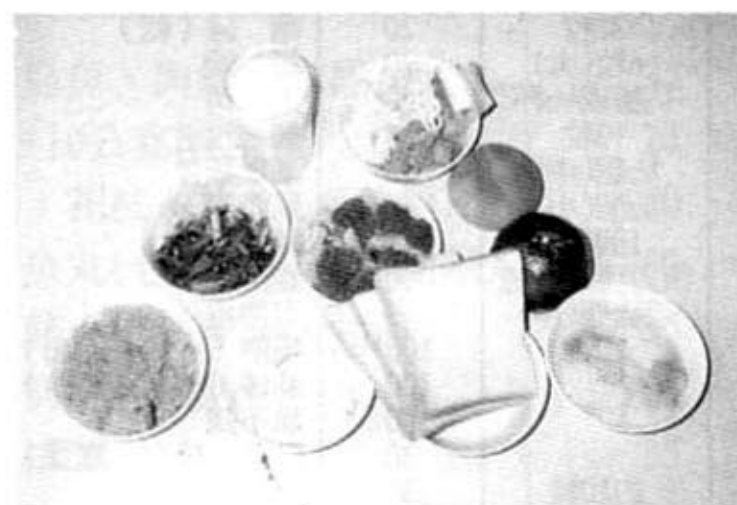
1. 林錦英 (民 85) 吃得剛剛好，台灣省國教研究會。(印刷中)
2. 行政院衛生署 (民 85)，每日飲食指南單張。
3. 行政院衛生署 (民 85) 國民營養指導手冊 (附錄) 食物代換表。(修定中)
4. 教育部 (民 82)，國民小學課程標準。
5. Olsen, L. K., St, Pierre, R.W. & Ozias, J.M.(1994) Being Healthy 6, (2nd ed.) p.140-171, Orlando, FL: Harcourt Brace & Company.



油脂類：烹飪在菜餚中
奶類：1-2 杯 蛋豆魚肉類：1 碗
蔬菜類：1.5-2 碗 水果類：1-2 碗
五穀根莖類：3-6 碗



油脂類：烹飪在菜餚中
奶類：1-2 杯 蛋豆魚肉類：1 碗
蔬菜類：1.5-2 碗 水果類：1-2 碗
五穀根莖類：3-6 碗



油脂類：烹飪在菜餚中
奶類：1-2 杯 蛋豆魚肉類：1 碗
蔬菜類：1.5-2 碗 水果類：1-2 碗
五穀根莖類：3-6 碗

附錄：

食物代換表

稱量換算表：

1 杯 = 16 湯匙	1 公斤 = 2.2 磅
1 湯匙 = 3 茶匙	1 磅 = 16 盎司
1 公斤 = 1000 公克	1 磅 = 454 公克
1 台斤(斤) = 600 公克	1 盎司 = 30 公克
1 市斤 = 500 公克	1 杯 = 240 公克(c.c)

一、五穀根莖類：如下表，各種食物都是一碗的 $\frac{1}{4}$ 量，故每分必須四倍才相當於一碗。

	名 稱	份 量	可食重量 (公克)	名 稱	份 量	可食重量 (公克)
五 穀 根 莖 類	米、小米、糯米…等	1/10杯	20	麥片		20
	西谷米(粉圓)	2湯匙	20	麥粉、麵粉	3湯匙	20
	米苔目(溼)		80	麵 條(乾)		20
	米 粉(乾)		20	麵 條(溼)		30
	米 粉(溼)		30~50	麵 條(熟)	$\frac{1}{2}$ 碗	60
	爆米花(不加奶油)	1杯	15	拉 麵	$\frac{1}{4}$ 杯	25
	飯	$\frac{1}{4}$ 碗	50	油 麵	$\frac{1}{2}$ 杯	45
	粥(稠)	$\frac{1}{2}$ 碗	125	鍋燒麵		60
	薏 仁	$1\frac{1}{2}$ 湯匙	20	通心粉(乾)	$\frac{1}{3}$ 杯	30
	蓮 子(乾)	32粒	20	麵 線(乾)		25
	栗 子(乾)	6粒(大)	20	饅 頭	$\frac{1}{4}$ 個(大)	30
	玉米粒	$\frac{1}{3}$ 根或 $\frac{1}{2}$ 杯	50	土 司	1片(小)	25
	菱 角	12粒	80	餐 包	1個(小)	25
	馬鈴薯(3個/斤)	$\frac{1}{2}$ 個(中)	90	漢堡麵包	$\frac{1}{2}$ 個	25
	番 薯(4個/斤)	$\frac{1}{2}$ 個(小)	60	蘇打餅干	3片	20
	山 藥	1個(小)	70	餃子皮	4張	30
	芋 頭	滾刀塊3~4塊 或 $\frac{1}{5}$ 個(中)	60	餛飩皮	3~7張	30
	芋 齊	10粒	100	春捲皮	2張	30
	南 瓜		100	燒餅(+ $\frac{1}{2}$ 茶匙油)	$\frac{1}{2}$ 個	30
	蓮 藕		120	油條(+1茶匙油)	$\frac{1}{2}$ 根	35
	白年糕 芋粿		30	甜不辣		35
	小湯圓(無餡)	約10粒	30	紅豆、綠豆、蠶豆、刀豆		20
	蘿蔔糕		70	花豆		40
	豬血糕		30	豌豆仁		85
	大麥、小麥、蕎麥、燕麥…等		20	菠蘿麵包	$\frac{1}{3}$ 個(小)	20
				奶酥麵包	$\frac{1}{3}$ 個(小)	20

二、奶類：

奶 類		名 稱	份 量	計 量
	全 脂	全 脂 奶 全 脂 奶 粉 蒸 發 奶	1 杯 4 湯 匙 1/2 杯	240毫升 35公克 120毫升
	低 脂	低 脂 奶 低 脂 奶 粉	1 杯 3 湯 匙	240毫升 25公克
	脫 脂	脫 脂 奶 脫 脂 奶 粉	1 杯 3 湯 匙	240毫升 25公克

三、蛋豆魚肉類：

	項 目	食 物 品 稱	可食部分生 重（公克）	可食部分熟 重（公克）
肉	水 產	虱目魚、烏魚、肉鯽、鹹鯢魚	35	30
		魚肉鬆（+10公克醃類）	25	
		虱目魚丸、花枝丸（+7公克醃類）	50	
		旗魚丸、魚丸（包肉）（+7公克醃類）	60	
	家 畜	豬大排、豬小排、羊肉、豬腳	35	30
		豬肉鬆（+5公克醃類）	20	
	家 禽	雞翅、雞排	35	
		雞爪	30	
		鴨賞	20	
	內 臟	豬舌	40	

魚	蛋	豬肚	50	
		豬小腸	55	
		豬腦	60	
		雞蛋	55	
	水產	秋刀魚	35	
		鱈魚	50	
	家畜	豬後腿肉、牛條肉	35	
		臘肉	25	
		豬肉酥(+5公克醃類)	25	
	內臟	雞心	50	
蛋	家畜	豬蹄膀	40	
		梅花肉、豬前腿肉、五花肉	45	
		豬大腸	100	
	加工製品	香腸、蒜味香腸	40	
		熱狗	50	
	水產	蝦米、小魚干	10	
		小蝦米、牡蠣干	20	
		魚脯	30	
		一般魚類	35	30
		草蝦	30	
		小卷(鹹)	35	
		花枝	40	30
		章魚	55	
		魚丸(不包肉)(+12公克醃類)	60	60
		牡蠣	65	35
		文蛤	60	
		白海參	100	
	家畜	豬大里脊(瘦豬後腿肉)	35	30
		(瘦豬前腿肉)		
		牛腩、牛腱		
		牛肉干(+10公克醃類)	20	

	家 禽	豬肉干(+10公克醣類)	25	30 25
		火腿(+5公克醣類)	45	
		雞里脊、雞胸肉	30	
		雞腿	35	
	內 臟	牛肚、豬心、豬肝、雞肝、雞肫	40	
		膽肝	25	
		豬腎	60	
		豬血	220	
	蛋	雞蛋白	70	

	食 物 名 稱		可食部分生 重 (公克)	可食部分熟 重 (公克)
豆 類 及 其 製 品	黃豆	(+ 5公克醣類)	20	
	毛豆	(+10公克醣類)	60	
	豆皮		15	
	豆包 (濕)		25	
	豆腐乳		30	
	臭豆腐		60	
	豆漿		240毫升	
	麵腸		40	
	麵丸		40	
	烤麩		40	
	豆枝		20	
	干絲、百頁、百頁結		25	
	油豆腐	(+2.5公克油脂)	35	
	豆豉		35	
	五香豆干		45	
	素雞		50	
	黃豆干		70	
	豆腐		110	
	麵筋泡		20	

四、蔬菜類

每份100公克（可食部分）				
蔬 				

五、水果類

	食 物 品 稱	購買量 (公克)	可食量 (公克)	分 量 (個)	註 備 直徑×高(公分)
水	香瓜	185	130		
	紅柿(6個/斤)	75	70	$\frac{3}{4}$	
	浸柿(硬)(4個/斤)	100	90	$\frac{2}{5}$	
	紅毛丹	145	75		
	柿干(11個/斤)	35	30	$\frac{2}{3}$	
	黑棗	20	20	4	
	李子(14個/斤)	155	145	4	
	石榴(1 ½個/斤)	150	90	$\frac{1}{3}$	
	人心果	85			
	蘋果(4個/斤)	125	110	$\frac{4}{5}$	
	葡萄	125	100	13	
	橫山新興梨(2個/斤)	140	120	$\frac{1}{2}$	
	紅棗	25	20	9	
	葡萄柚(1 ½個/斤)	170	140	$\frac{2}{5}$	
	楊桃(2個/斤)	190	180	$\frac{2}{3}$	
	百香果(8個/斤)	130	60	1 ½	
	櫻桃	85	80	9	
	24世紀冬梨(2 ¾個/斤)	155	130	$\frac{2}{5}$	
	桶柑	150	115		
	山竹(6 ¾個/斤)	440	90	5	
	荔枝(27個/斤)	110	90	5	
	枇杷	190	125		
	榴槤	35			
	仙桃	75	50		
	香蕉(3 ⅓根/斤)	75	55	$\frac{1}{2}$	(小)

果	椰子	475	75		
	白文旦(1 1/6個/斤)	190	115	1/3	10×13
	白柚(4斤/個)	270	150	1/10	18.5×14.4
	加洲李(4 1/4個/斤)	130	120	1	
	蓮霧(7 1/3個/斤)	235	225	3	
	椪柑(3個/斤)	180	150	1	
	龍眼	130	80		
	水蜜桃(4個/斤)	145	135	1	(小)
	紅柚(2斤/個)	280	160	1/5	
	油柑(金棗)(30個/斤)	120	120	6	
	龍眼干	90	30		
	芒果(1個/斤)	150	100	1/4	9.2×7.0
	鳳梨(4 1/2斤/個)	205	125	1/10	
	柳丁(4個/斤)	170	130	1	(大)
	太陽瓜	240	215		
	奇異果(6個/斤)	125	110	1 1/4	
	釋迦(2個/斤)	130	60	2/5	
	檸檬(3 1/3個/斤)	280	190	1 1/2	
	鳳眼果	60	35		
	紅西瓜(20斤/個)	300	180	1 片	1/4個切8片
	番石榴(泰國)(1 3/5個/斤)	180	140	1/2	
	草莓(32個/斤)	170	160	9	
	木瓜(1個/斤)	200	120	1/6	
	鴨梨(1 1/4個/斤)	135	95	1/4	
	梨仔瓜(美濃)(1 1/4個/斤)	255	165	1/2	
	黃西瓜(5 1/2斤/個)	335	210	1/10	
	綠棗(E.P.)(11個/斤)	145		3	
	桃子	250	220		
	哈蜜瓜(1 4/5斤/個)	455	330	2/5	

六、油脂類，如下表：各種食物是 $\frac{1}{3}$ 湯匙，故每分必須3倍，才相當於一湯匙

	食 物 名 稱	購買重量 (公克)	可食部分重 量(公克)	可食分量
油	植物油(大豆油、玉米油、紅花子 油、葵花子油、花生油)	5	5	1 茶匙
	動物油(豬油、牛油)	5	5	1 茶匙
	麻油	5	5	1 茶匙
	椰子油	5	5	1 茶匙
	瑪琪琳	5	5	1 茶匙
	蛋黃醬	5	5	1 茶匙
	沙拉醬(法國式、義大利式)	10	10	2 茶匙
脂 類	鮮奶油	15	15	1 湯匙
	奶油乳酪	12	12	2 茶匙
	腰果	8	8	5 粒
	各式花生	8	8	10粒
	花生粉	8	8	1 湯匙
	花生醬	8	8	1 茶匙
	黑(白)芝麻	8	8	10粒
	開心果	14	7	2 粒
	核桃仁	7	7	5 粒
	杏仁果	7	7	1 湯匙
	瓜子	20(約50粒)	7	1 湯匙
	南瓜子	12(約30粒)	8	1 片(25×
	培根	10	10	3.5×0.1公
				分)
	酪梨	70	50	4 湯匙