



(二)糖尿病-多變化的飲食內容

食物代換表

食物種類	1 份 份 量
主食類 (70大卡/份) 乾飯一碗=4份醣份 1份=15克醣類	飯1/4碗=糯米飯1/4碗=糙米飯1/4碗=紅/綠豆湯(去湯)1/4碗=稀飯1/2碗 麵條/米粉/米苔目(去湯)1/2碗=冬粉半把=泡麵1/3個=玉米(中)1/3根=吐司(10*10cm)1片=吐司(10*17cm)1/2片=小餐包1個=冷凍饅頭1/3個=山東大饅頭1/6個=蓮藕1節=餃子皮3張=餛飩皮7張=蕃薯/山藥/南瓜/芋頭1/4碗=麥片3湯匙=蘿蔔糕1片=蘇打餅乾3片=波蘿麵包/奶酥麵包1/2個(20g)=飯糰1/7個=栗子6粒=菱角7粒=蓮子32個=小湯圓10粒=燒餅1/3個=油條1條
奶類1份 含12克醣類	鮮 奶240c.c.(150大卡)=全脂奶粉4湯匙 低脂奶240c.c.(120大卡)=低脂奶粉3湯匙 脫脂奶240c.c.(80大卡)=脫脂奶粉3湯匙
肉、魚、蛋類 低脂肉(55大卡/份) 中脂肉(75大卡/份) 高脂肉(120大卡/份) 超高脂肉(>135大卡/份)	低脂肉1份=瘦肉1兩(魚、蝦、雞胸肉/去皮雞腿肉/豬大里肌)=1/2隻龍蝦=白海參2/3條=蟹味棒5.5個=草蝦仁6隻=大頭蝦4隻 中脂肉1份=雞蛋1顆=魚鬆2湯匙(25g)=豬大/小排1兩=貢丸2顆=脆魚丸5顆=花枝丸2顆=扁鱈魚1/2片=包餡魚丸1.5粒=虱目魚/烏魚/肉鯽魚35g=三明治火腿2.5片 高脂肉1份=臘肉/豬後腿肉1兩=豬肉酥3湯匙=牛肉條2條 超高脂肉1份=豬蹄膀1/3塊=梅花肉/五花肉/牛腩1兩=香腸1條=熱狗1條=豬大腸100g=培根2片=牛小排1塊(60g)
豆類 低脂豆類(55大卡/份) 中脂豆類(75大卡/份) 高脂豆類(120大卡/份)	低脂1份=豆包1個(濕)25g=豆漿1杯(240ml)=麵腸半條(40g)=黃豆/黑豆20g=毛豆60g 中脂1份=傳統豆腐3格=豆枝60g=干絲35g=素鵝50g=百頁豆腐3指寬1指厚=五香豆乾1片(35g)=板豆腐80g=嫩豆腐1/2盒=黃豆乾半片(70g)=臭豆腐1/2塊(50g)=3湯匙素肉鬆=雞蛋豆腐1/3盒=三角油豆腐2個 高脂1份=麵筋泡20g=日式炸豆皮3個
水果類 (60大卡/份) 1份 =15克醣類 =拳頭大小1個 =壘球大小1/2個	泰國芭樂1/3個=土芭樂1個=香瓜半個=水梨(大)3/4個=香蕉(中)半根=奇異果1.5個=加州李1個=西瓜1碗=青棗1碗=小蘋果1個=柚子2片=蓮霧8分碗=木瓜1碗=荔枝9個=柳丁1個=枇杷/櫻桃/草莓/龍眼/葡萄8分滿碗=釋迦(小)1/2個=鳳梨2半圓片=哈密瓜1碗=小蕃茄1碗=柿餅3/4個=葡萄乾33粒=椰子汁300ml=百香果2個=橘子1個=葡萄柚3/4個=甘蔗3節=山竹5個=榴槤1/4瓣=黑棗/紅棗9-10顆=芒果乾2片
油脂類 (45大卡/份) 1份=1茶匙(5c.c.)	1茶匙(t)植物油=1t動物油=1t蛋黃醬=1t花生醬=1湯匙(T)花生粉=2t沙拉醬=2t奶油乳酪=1湯匙(T)鮮奶油=4T酪梨=4粒夏威夷火山豆=2粒核桃仁=8粒杏仁果=7粒腰果=10粒花生=15粒開心果
蔬菜類 (25大卡/份) 1份=5克醣類	冬瓜、絲瓜、胡瓜、大黃瓜、小黃瓜、大蕃茄、白蘿蔔、海帶、黃豆芽、綠豆芽、花椰菜、洋蔥、韭菜、高麗菜、芥蘭菜、地瓜葉、筍...等各式葉菜類蔬菜、菇類 (可食量：100公克)
鹽1茶匙 (5公克)	醬油2湯匙(30c.c.)=味精5茶匙(15公克) (1公克鹽=6c.c.醬油=1茶匙味精=1茶匙烏醋)

資料來源：行政院衛生署常見食品營養圖鑑，民國87

每日飲食計劃

姓名_____ 目前體重_____ 理想體重_____ 熱量_____ 大卡

餐別	食物種類	份數	備註
早餐	主食		
	蔬菜		
	肉、魚、蛋、豆製品		
	植物油		
早點	奶類/水果		
	主食		
午餐	主食		
	肉、魚、蛋、豆製品		
	蔬菜		
	植物油		
午點	奶類/水果		
	主食		
晚餐	主食		
	肉、魚、蛋、豆製品		
	蔬菜		
	植物油		
晚點	奶類/水果		
	主食		

營養組 關心您的健康！

營養師：

電話：(02)6628-9779分機：5605 傳真：(02)6628-3328