



Mini-Medical School



簡易食物份量代換表

主食類代換表

| | |
|-------------|--|
| 1份 70大卡 | 飯 ¼ 碗 = 饅頭 ¼ 個 = 蘇打餅 3 片 = 稀飯、熟麵、米粉、冬粉半碗 = 吐司 (小) 1 片 = 小餐包 1 個 = 麥片 3 平匙 = 蘿蔔糕 1 塊 = 小湯圓 10 粒 = 栗子 6 粒 = 山藥 (小) 1 個 = 菱角 12 粒 = 荸薺 10 粒 = 薏仁 (紅豆、綠豆) 2 湯匙 = 蓮子 32 粒 = 水餃皮 4 張 = 餛飩皮 6 張 = 春捲皮 2 張 = 玉米 (小) 1/3 根 = 玉米粒 ½ 杯 = 蕃薯 (小) 1/2 個 = 馬鈴薯 (中) 1/2 個 |
| 2份 140大卡 | 飯 ½ 碗 = 饅頭 ½ 個 = 漢堡麵包 1 個 = 稀飯、熟麵、米粉、冬粉 1 碗 = 吐司 (小) 2 片 = 厚片吐司 1 片 = 小餐包 2 個 = 蘇打餅 6 片 = 蘿蔔糕 2 塊 = 燒餅 1 個 (+1 茶匙油) = 油條 1 根 (+2 茶匙油) = 麥片 6 湯匙 = 薏仁 (紅豆、綠豆) 4 湯匙 = 水餃皮 8 張 = 餛飩皮 12 張 = 玉米 (小) 2/3 根 = 玉米粒 1 杯 = 蕃薯 (小) 1 個 = 馬鈴薯 (中) 1 個 |
| 3份 210大卡 | 飯 ¾ 碗 = 饅頭 ¾ 個 = 稀飯、熟麵、米粉、冬粉、麵線 1.5 碗 = 通心粉 (乾) 1 杯 = 吐司 (小) 3 片 = 小餐包 3 個 = 蘿蔔糕 3 塊 = 菠蘿麵包、奶酥麵包 1 個 (含油量較高) = 薏仁 (紅豆、綠豆) 6 湯匙 = 水餃皮 12 張 = 小玉米 1 根 |
| 4份 280大卡 | 飯 1 碗 = 饅頭 1 個 = 稀飯、熟麵、米粉、冬粉、麵線 2 碗 = 吐司 (小) 4 片 = 厚片吐司 2 片 = 蘿蔔糕 4 塊 = 水餃皮 16 張 |

99.01 HE-8C038

22 March 2012



Sharing the expertise of the Medical Faculty
eDucating the community by

中國醫藥大學附設醫院
聯絡電話 (04) 22052121 分機
若有任何疑問，歡迎您與我們聯絡