



六大類食物分類

◎ 食物分類：

食物分類就是將營養成份相似的食物歸成一類，所有食物共分成六大類。奶類/奶製品、豆魚肉蛋類，則依其脂肪含量可再分為低脂、中脂、高脂等，而有熱量不同的差別。

- (一) 五穀根莖類：1)米製品（白飯、糙米飯、雜糧飯、糯米、稀飯、米粉、蘿蔔糕、湯圓、豬血糕…）
2)麵粉製品（麵線、麵包、饅頭、吐司、水餃皮、餅乾…）
3)五穀雜糧（紅豆、綠豆、冬粉、麥片、麥粉、薏仁、蓮子、栗子…）
4)根莖（馬鈴薯、地瓜、山藥、芋頭、南瓜、蓮藕、菱角、玉米…）
5)粉類（麵粉、太白粉、地瓜粉、蓮藕粉…）
- (二) 奶類：鮮奶、奶粉、優格、優酪乳、奶酪、起司…
- (三) 豆魚肉蛋類：1)肉及其製品
2)魚、海鮮及其製品
3)豆類及其製品（黃豆、豆腐、豆干、豆漿、素雞、毛豆、百頁、干絲…）
4)蛋及其製品
- (四) 蔬菜類：各色蔬菜、大番茄
- (五) 水果類：各式水果、果汁及其製品
- (六) 油脂類：植物油、動物油、培根、奶油、沙拉醬、酪梨、蛋黃醬、
堅果類（花生/粉/醬、瓜子、芝麻/粉/醬、杏仁果、核桃、腰果、開心果…）…



◎食物代換表 (**每一份** 所含的食物份數)

食物類別		份量	食物名稱 & 可食量
全穀根莖類 (60g 碳水化合物)		1 碗 =4 份	= 飯 1 碗(200g) = 稀飯 2 碗 = 熟麵 2 碗 = 熟米粉 2 碗 = 冬粉 2 碗 = 地瓜/馬鈴薯/芋頭/紅豆/綠豆 1 碗 = 中型饅頭 1 個 = 吐司(方形含邊)2 片(100g) = 小餐包 4 個 = 漢堡麵包 2 個 = 菠蘿麵包(無餡)/奶酥麵包 1 又 1/3 個 = 水餃皮 12 張 = 蘿蔔糕(小)4 片 (每片約名片大小) = 蘇打餅乾 12 片 = 圓形甜不辣 4 片 = 麥片或粉類 12 湯匙
全穀根莖類 (15g 碳水化合物)		1 份	= 飯 1/4 碗(50g) = 稀飯/熟麵/熟米粉/冬粉 1/2 碗 = 地瓜/馬鈴薯/芋頭/紅豆/綠豆 1/4 碗 = 中型饅頭 1/3 個 = 吐司(方形含邊)1/2 片(25g) = 小餐包 1 個 = 漢堡麵包 1/2 個 = 菠蘿麵包(無餡)/奶酥麵包 1/3 個 = 水餃皮 3 張 = 蘿蔔糕(小)1 片 (每片約名片大小) = 蘇打餅乾 3 片 = 圓形甜不辣 1 片 = 麥片或粉類 3 湯匙
低脂乳品類		1 份	= 低脂牛奶一杯(240c.c.) = 無糖原味優酪乳一杯(240c.c.) = 低脂奶粉 3 湯匙(25g) = 低脂原味乳酪約 2 片
豆 魚 肉 蛋 類	低脂 (55kcal)	1 份	= 瘦豬肉/雞胸肉/魚類 1 兩 (約 3 手指大) = 草蝦 30g = 花枝 40g = 文蛤 60g = 牡蠣 65g (約 2 湯匙) = 無糖豆漿一杯(260c.c.) = 豆皮 1 片 = 火腿 45g(約 2 片)
	中脂 (75kcal)	1 份	= 虱目魚/鮭魚 35g (約 3 手指大) = 小貢丸 2 個(40g) = 虱目魚丸(+7g 糖)3 個 = 魚丸(包肉,+7g 糖)1.5 個 = 雞蛋 1 個 = 肉鬆 20g(3 湯匙,+5g 糖) = 方形小豆乾 1 塊 = 三角油豆腐 2 個 = 傳統豆腐 1 塊(80g) = 嫩豆腐 1/2 盒
	高脂 (120kcal)	1 份	= 麵筋泡(20g) = 秋刀魚(35g) = 雞心(45g)
	超高脂 > (135cal)	1 份	梅花肉、豬蹄膀、豬大腸、牛腩、香腸、熱狗、火鍋餃類
蔬菜類 (25kcal)		1 份	煮熟後 100g (約半碗)
水果類 (15g 碳水化合物) (約拳頭大小)		1 份	= 橘子 1 個(150g) = 柳丁 1 個 = 蘋果(小)一個 = 泰國芭樂(中)半個 = 香蕉小 1 根/香蕉大半根 = 蓮霧 2 個 = 綠棗子 2 個 = 甜柿半個 = 葡萄 13 個 = 聖女蕃茄 23 個
油脂堅果種子類		1 份	= 1 茶匙油(5g) = 1 茶匙花生醬 / 蛋黃醬 = 培根 1 片 = 2 茶匙芝麻 = 花生 10 粒(8g) = 開心果 10 粒 = 腰果 5 粒 = 杏仁果 5 粒 = 核桃 2 粒