

附件一：各類食物份量說明

食物種類	份量說明
全穀雜糧類 1 份 (重量為可食重量)	=糙米飯、雜糧飯、米飯 1/4 碗(40 公克) =熟麵條、小米稀飯、燕麥粥半碗 =米、大麥、小麥、蕎麥、燕麥、麥粉、麥片 20 公克 =中型芋頭 1/4 個(55 公克)、小蕃薯半個(55 公克) =全麥饅頭 1/3 個(30 公克)或全麥土司 1/2 片(25 公克) =玉米 1/3 根(70 公克)、中型馬鈴薯半個
豆魚蛋肉類 1 份 (重量為可食重量)	=黃豆(20 公克)或毛豆(50 公克)或黑豆(25 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(50 公克) =牡蠣(65 公克)或文蛤(160 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
乳品類 1 份	=鮮奶、保久乳、優酪乳 1 杯(240 毫升) =全脂奶粉 4 湯匙(30 公克)、低脂奶粉 3 湯匙(25 公克)、脫脂奶粉 3 湯匙(25 公克) =乳酪(起司)2 片(45 公克)
蔬菜類 1 份 (重量為可食重量)	=煮熟後相當於直徑 15 公分盤一碟或大半碗 =收縮率較高的蔬菜如莧菜、地瓜菜等，煮熟後約占半碗 =收縮率較低的蔬菜如芥藍菜、青花菜等，煮熟後約占半 2/3 碗
水果類 1 份 (重量為購買量)	=紅西瓜(320 公克)、小玉西瓜(320 公克)、美濃瓜(245 公克) =椪柑、桶柑(190 公克)、聖女蕃茄(220 公克)、水蜜桃(150 公克) =木瓜(190 公克)、百香果(165 公克)、櫻桃(85 公克)、加州李(125 公克) =粗梨、綠棗子(140 公克)、奇異果(125 公克)、香蕉(95 公克) =青龍蘋果(130 公克)、葡萄(105 公克) =愛文芒果、哈密瓜(300 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一茶匙(5 公克) =黑(白)芝麻(10 公克) =沙拉醬 2 茶匙(10 公克) =蛋黃醬 1 茶匙(8 公克)

註：基準訂定依據為國人膳食營養素參考攝取量修訂第八版(109 年)、每日飲食指南(107 年)及國民飲食指標(107 年)、幼兒期營養參考手冊(107 年)。份量定義以國民健康署公布之食物代換表為主。