

飲食計劃及簡易食物代換表 每日

大卡

全穀根莖類 份/日 早餐：份 早點：份 午餐：份 午點：份 晚餐：份 晚點：份	主食一份 (70大卡) *高脂食物	乾飯 1/4 碗(50 克) 稀飯 1/2 碗(125 克) 麵、米粉、冬粉 1/2 碗 小籠包(皮)2 個 肉包(皮)1/2 個 饅頭(中)1/3 個 小餐包 1 個(25 克) 土司(小)1/2 片 漢堡麵包 1/2 個 蘿蔔糕 1 塊(50 克)	燕麥片 3 平匙(20 克) 餃子(皮)3 張 餛飩 7 張 春捲皮 1.5 張 蛋餅皮 1/2 張 *蘇打餅乾(小)3 片 *波蘿麵包 1/3 個 *速食麵 1/4 包 *燒餅 1/4 個 *油條 1/3 根	蕃薯、芋頭 55 克 南瓜 135 克 山藥 110 克 菱角(7 粒)50 克 馬鈴薯 90 克 紅(綠)豆 1/4 碗 豌豆仁 45 公克 玉米 1/3 根 湯圓(無餡)13 粒 帶殼栗子 6 粒
低脂奶類 份/日	低脂奶一份 (120大卡)	低脂奶 240c.c. 低脂奶粉 3 湯匙(25 克)	起士 2 片 優酪乳 200CC	全脂奶粉 4 湯匙(150 大卡)
豆魚肉蛋類 份/日 早餐：份 午餐：份 晚餐：份	低脂豆肉一份 (55大卡) 中脂豆肉一份 (75大卡) 高脂豆肉一份 (120大卡)	里肌肉 1 兩(35 克) 雞胸肉 1 兩 棒棒腿 1/2 隻(40 克) 瘦牛肉 1 兩 生豆皮 30 克 麵腸 1/2 條(40 克) 蛋 1 個 豬、雞排 1 兩 貢丸 2 個(40 克) 五香豆干 2 塊(35 克) 素雞(小)1 條 30 克 秋刀魚 1/2 條(35 克) 豬肉酥 3 湯匙(20 克) 五花肉 40 公克	豬血 225 克 魚類 1 兩 海蔘 2/3 條(100 克) 花枝 4 片(65 克) 臭豆腐 1 塊 50 克 毛豆 50 公克 三節雞翅 40 克 雞爪 2 隻(30 克) 羊肉 1 兩 傳統豆腐 3 小格(80 克) 三角油豆腐 2 個(55 克) 臘肉 40 公克 牛腩 45 公克 熱狗 1 條(50 克)	蛤蜊(中)22 個(60 克) 蛤蜊(大)6 個 牡蠣/蚵仔 8 個(65 克) 草蝦仁 6 隻(30 克) 豆漿 1 杯(260cc) 鱈魚 1 兩 虱目魚 35 公克 魚鬆 2 湯匙(25 克) 盒裝豆腐 1/2 盒(140 克) 百頁、干絲 35 公克 豬腳 3 小塊(30 克) 火腿(小)2.5 片(45 克) 香腸 1 條(40 克)
水果類 份/日 (腎病患者 禁食楊桃)	水果一份 (60大卡)	橘子 1 個(190 克) 柳丁 1 個(170 克) 水蜜桃 1 個(150 克) 柿子 1 個(75 克) 小蘋果 1 個(125 克) 蓮霧 2 個(180 克)	香瓜 1/2 個(165 克) 小楊桃 3/4 個(180 克) 芭樂 1/3 個(160 克) 釋迦 1/2 個(105 克) 香蕉 1/2 根(95 克) *水果乾 22 克	哈密瓜 1/4 個(225 克) 中型木瓜 1/4 個(190 克) 芒果 1/3 個(140 克) 小蕃茄 23 顆(175 克) 葡萄、龍眼 13 顆 櫻桃、荔枝 8 顆
油脂類 份/日	油脂類一份 (45大卡)	植物油 1 茶匙 美乃滋 1 茶匙 沙拉醬 2 茶匙	培根 1 片(10 克) 奶精 1 湯匙(10 克) 奶油球 1 個(5 克)	腰果 5 粒 花生、開心果 10 粒 瓜子 2 湯匙(40 克)
蔬菜類 份/日	蔬菜一份 (25大卡)	葉菜類半碗 大蕃茄 1 顆(100 克) 瓜類 1 碗	筍類 1 碗 菇類 1 碗 蘿蔔 1 碗	海帶 100 克 木耳 100 克 紫菜、洋菜、髮菜 10 克