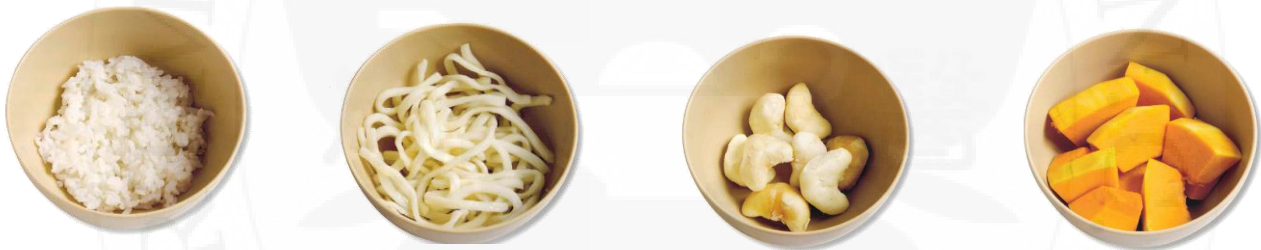


簡易醣類代換表

1份主食=1份醣類=15公克碳水化合物=1/4碗飯=1份水果=240cc鮮奶
定量餐具



白飯 40 公克 = 麵條 60 公克 = 菱角 60 公克 = 南瓜 85 公克



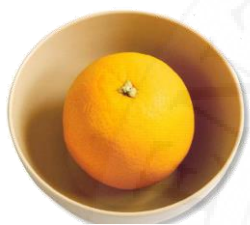
吐司 30 公克 = 饅頭 30 公克 = 玉米 85 公克 = 麥片 20 公克



國立成功大學醫學院附設醫院
關心您



鳳梨 110 公克 = 芒果 150 公克 = 番茄 220 公克 = 芭樂 155 公克



柳丁 130 公克 = 蘋果 115 公克 = 櫻桃 80 公克 = 香蕉 70 公克



鮮奶 240cc = 奶粉 30 公克 = 起司 45 公克 = 優酪乳 240cc



國立成功大學醫學院附設醫院
關心您



製作單位：HEC
製作日期：96.03
修訂日期：112.10
05-1-00