

## 食物總動員-抓斤秤兩(六大類食物份量)

### 第一類：乳品類

牛奶一杯(240c.c.)=低脂奶粉 3 湯匙[25 公克(g)]

### 第二類：全穀雜糧類

乾飯 1 碗(160 公克(g))=薏仁 80 公克(g)=綠豆 100 公克(g)=玉米 2.6 根

### 第三類：豆魚蛋肉類

肉 1 兩=魚 1 兩=雞腿 40 公克(g)(可食重)=文蛤 160 公克(g)(可食重)  
=傳統豆腐 80 公克(g)

### 第四類：水果類(可食量)(公公克(g))

柳丁 130 公克(g)=椪柑 150 公克(g)=木瓜 150 公克(g)=紅西瓜 180 公克(g)  
=土芭樂 155 公克(g)

### 第五類：蔬菜類

青菜 1 份=蔬菜 100 公克(g)=香菇 100 公克(g)

### 第六類：油脂類

油 1 茶匙[5 公克(g)]=花生仁 10 粒[13 公克(g)]=腰果 5 粒=開心果 15 粒

~請記住六大類食物的份量，確實應用在日常生活上！讓你成為抓斤秤兩的高手~