

**認識主食類(五穀根莖類)**

下列食物等於一份主食類，相當於 1/4 碗飯(含有 15 公克的醣類)

<b>米飯(熟)</b> 50 公克(1/4 碗)	<b>薏仁(熟)</b> 50 公克(1/4 碗)	<b>玉米</b> 110 公克(約 1/3 塊)	<b>豌豆仁</b> 45 公克(1/4 碗)
<b>黃帝豆</b> 65 公克(2 兩約 21 個)	<b>紅豆(熟)</b> 50 公克(1/4 碗)	<b>綠豆(熟)</b> 60 公克(1/4 碗)	<b>蓮子(乾)</b> 20 公克(約 32 個)
<b>花豆(熟)</b> 40 公克(1/4 碗)	<b>栗子</b> 50 公克(6 個)	<b>芋頭</b> 55 公克(1/4 碗)	<b>地瓜</b> 55 公克(1/4 碗)
<b>馬鈴薯</b> 100 公克(半碗)	<b>山藥</b> 110 公克(半碗)	<b>南瓜</b> 135 公克(3.6 兩)	<b>豆薯</b> 210 公克(1 碗)
<b>蓮藕</b> 100 公克(半碗)	<b>菱角</b> 50 公克(1/4 碗)	<b>燒餅</b> 20 公克(約 1/4 個)	<b>油條</b> 15 公克(1/3 條)
<b>米苔目(熟)</b> 60 公克(1/2 碗)	<b>冬粉(熟)</b> 80 公克(1/2 碗)	<b>米粉(熟)</b> 50 公克(1/2 碗)	<b>燕麥片</b> 20 公克(3 湯匙)
<b>麵類</b> 鍋燒麵 60 公克    雞絲麵 15 公克 油麵 45 公克    麵線 25 公克 麵條 20 公克		<b>糕類</b> 寧波年糕 30 公克    蘿蔔糕 50 公克 甜年糕 30 公克    芋頭糕 60 公克 豬血糕 35 公克	
<b>麵粉類</b> 吐司 25 公克(1/2 片)    饅頭 25 公克(1/3 個)    春捲皮 25 公克(1.5 張) 菠蘿麵包 25 公克(1/3 個)    蘇打餅乾 20 公克(3 片)    水餃皮 30 公克(3 張)			

行政院衛生署屏東醫院 關心您

地址：屏東市自由路 270 號 電話：(08) 7363011 轉 2183

<http://www.pntn.doh.gov.tw> 96.11 製訂屏醫衛 058