

豆魚蛋肉類



標準碗
直徑 11.5公分, 深 5公分

低脂 每份含 蛋白質7公克, 脂肪3公克以下, 約55大卡



◎ 花枝
60公克|烹煮後約1/3碗



蝦仁
50公克|約14隻



鯛魚片
(3×3×2公分)
35公克|約1塊



* 魚丸
55公克|約5顆
(+10公克碳水化合物)



文蛤
160公克|約17顆



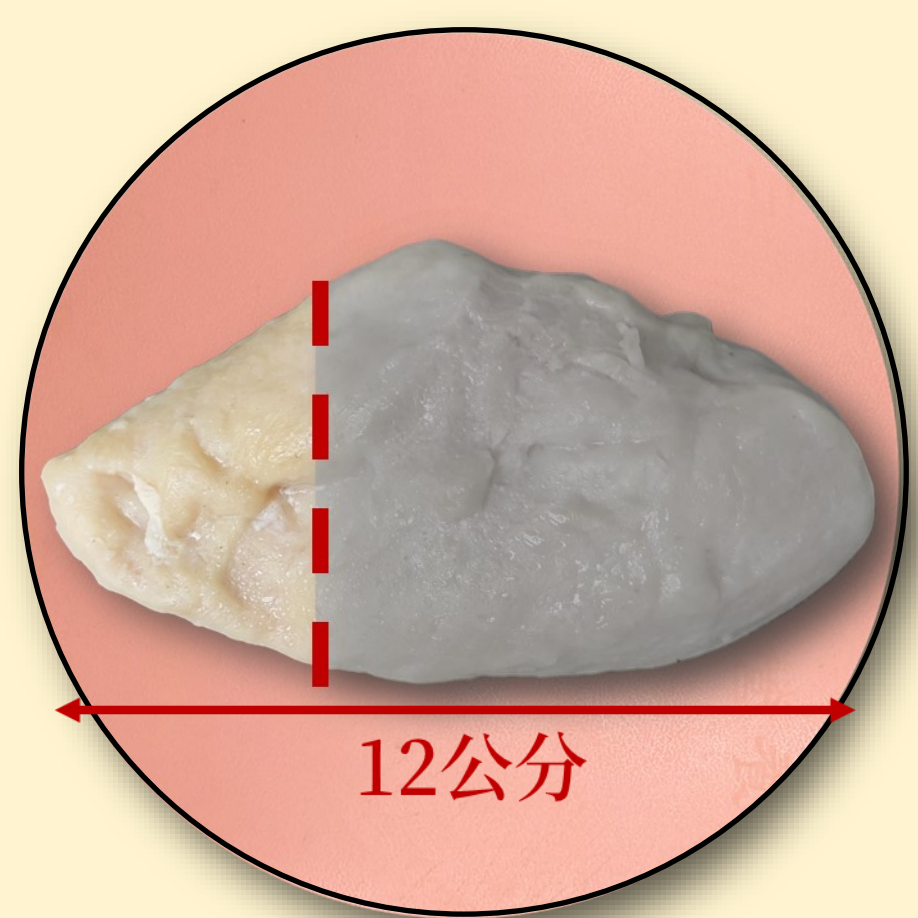
豬肝(熟)
(4×3公分)
20公克|約1.5片



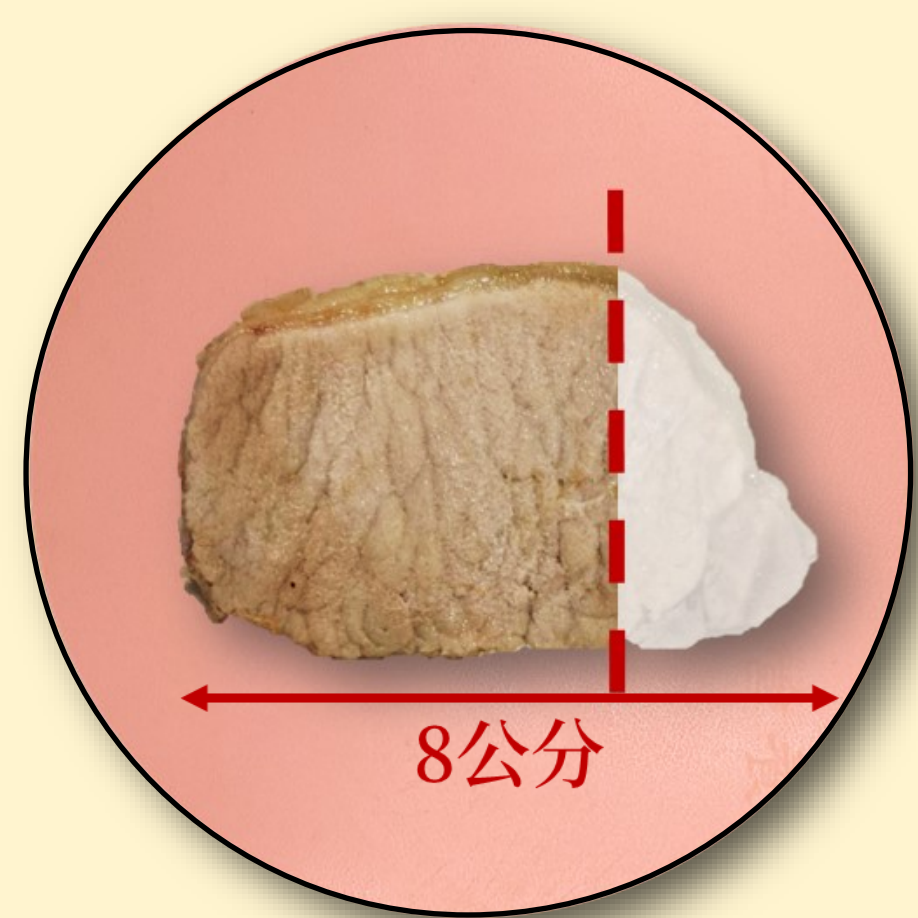
劍蝦
去殼35公克|約4隻



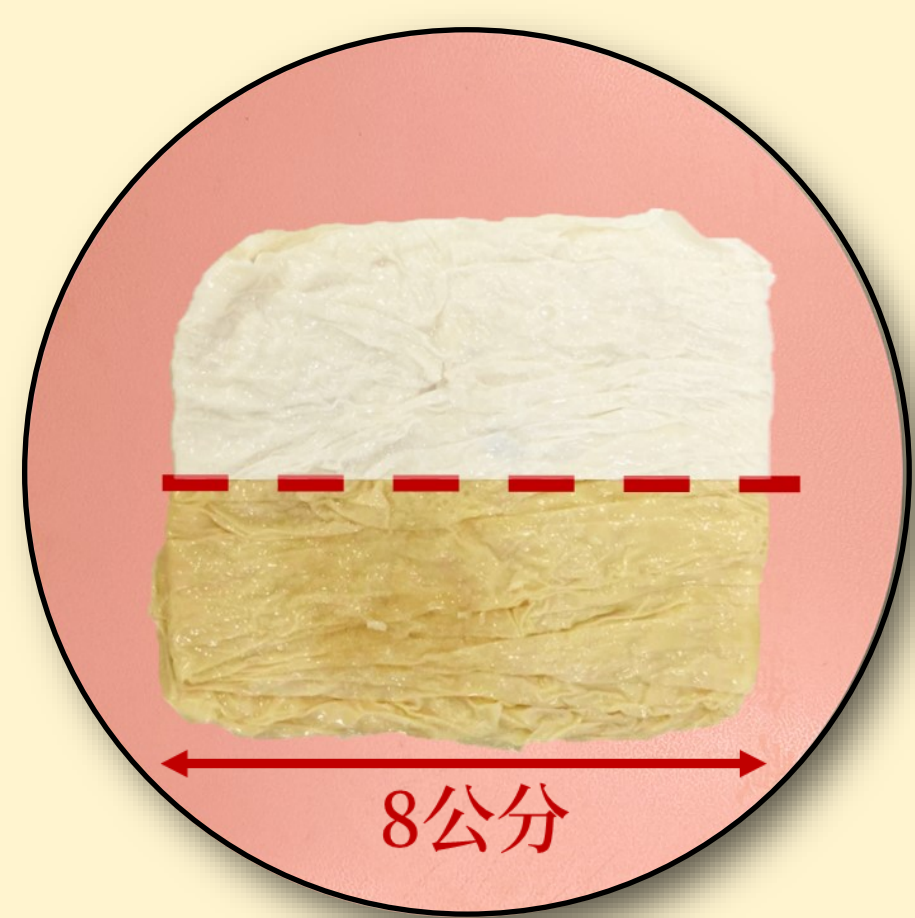
* 毛豆仁
50公克|約1/4碗
(+5公克碳水化合物)



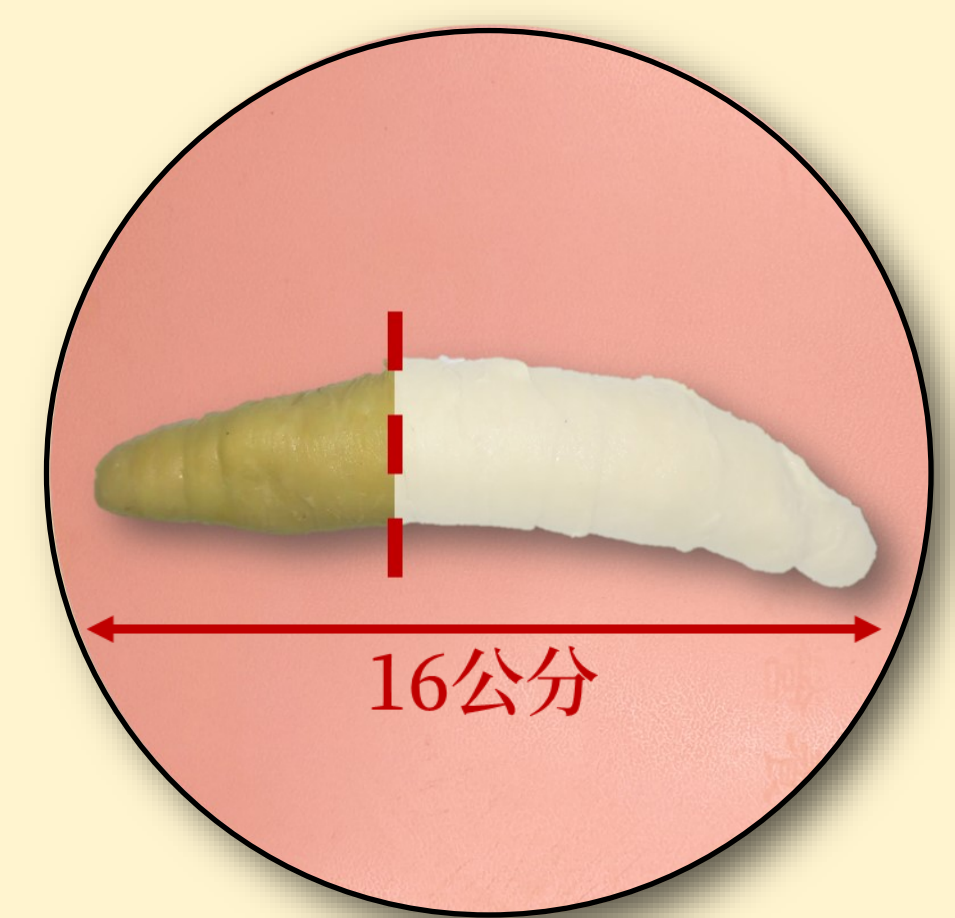
雞胸肉
30公克|約1/4塊



豬大里肌
30公克|約2/3塊



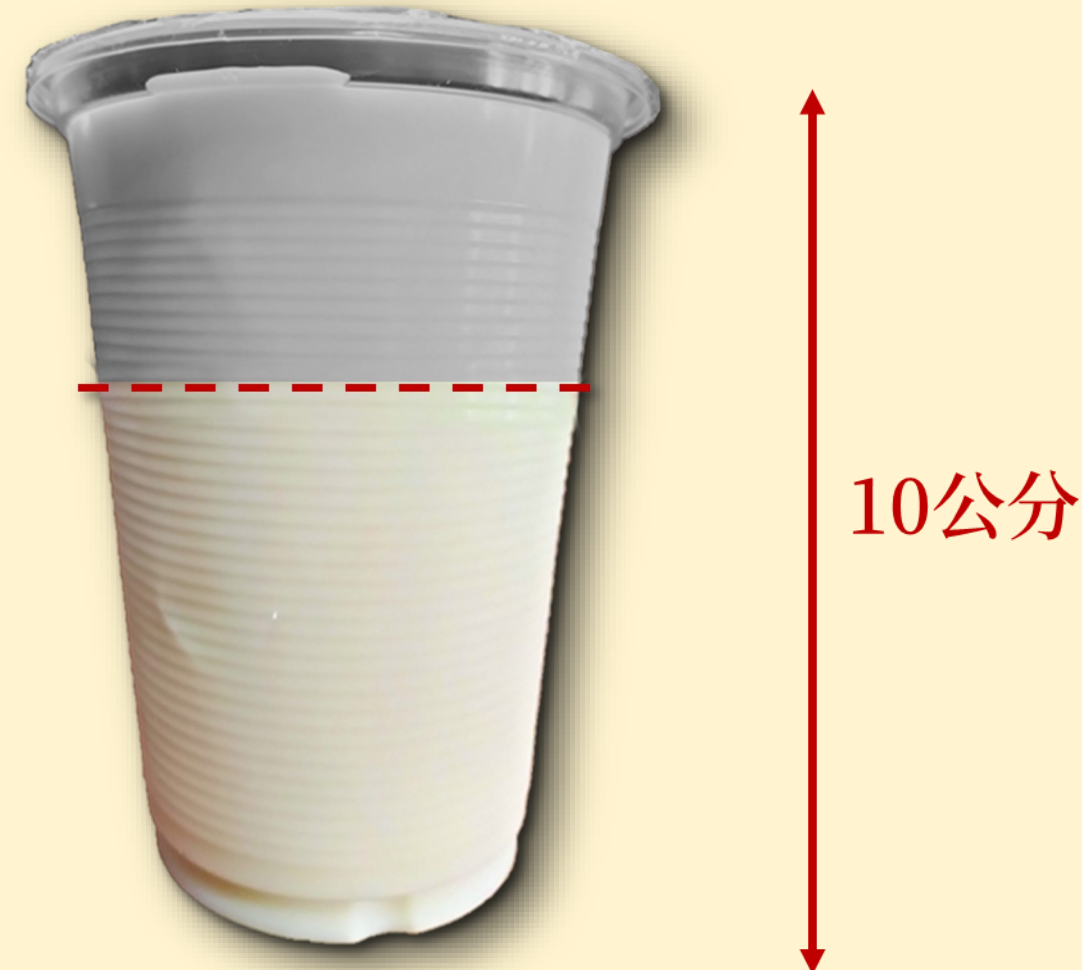
白豆包
30公克|約1/2塊



麵腸
(長7公分)
35公克|約1/3條



牛腱
(約7×2.5公分, 厚0.3公分)
35公克|約3片

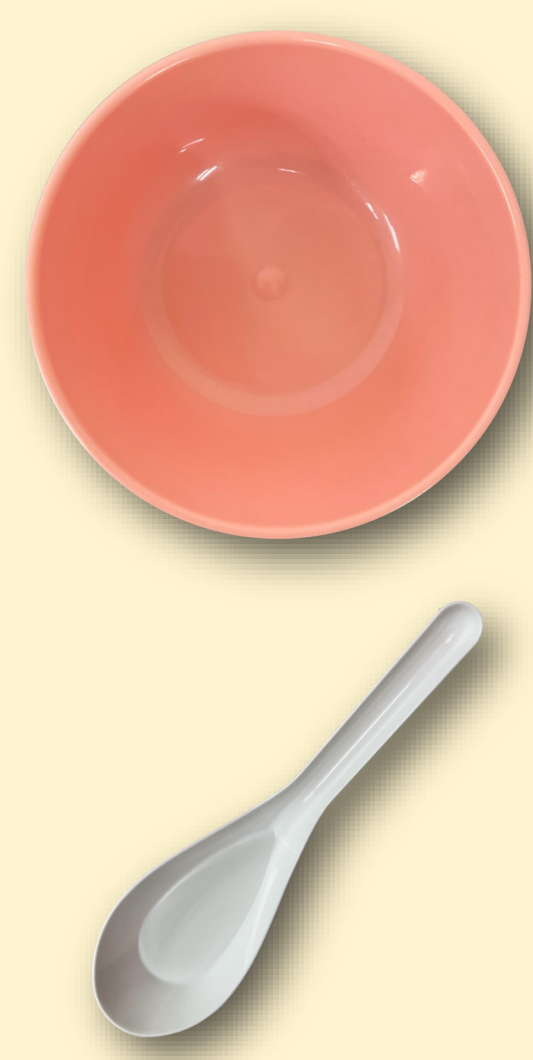


無糖豆漿
190毫升|約6分滿

◎ 每份膽固醇含量 50-99 毫克。

* 含碳水化合物成分，熱量較其他食物為高。

豆魚蛋肉類



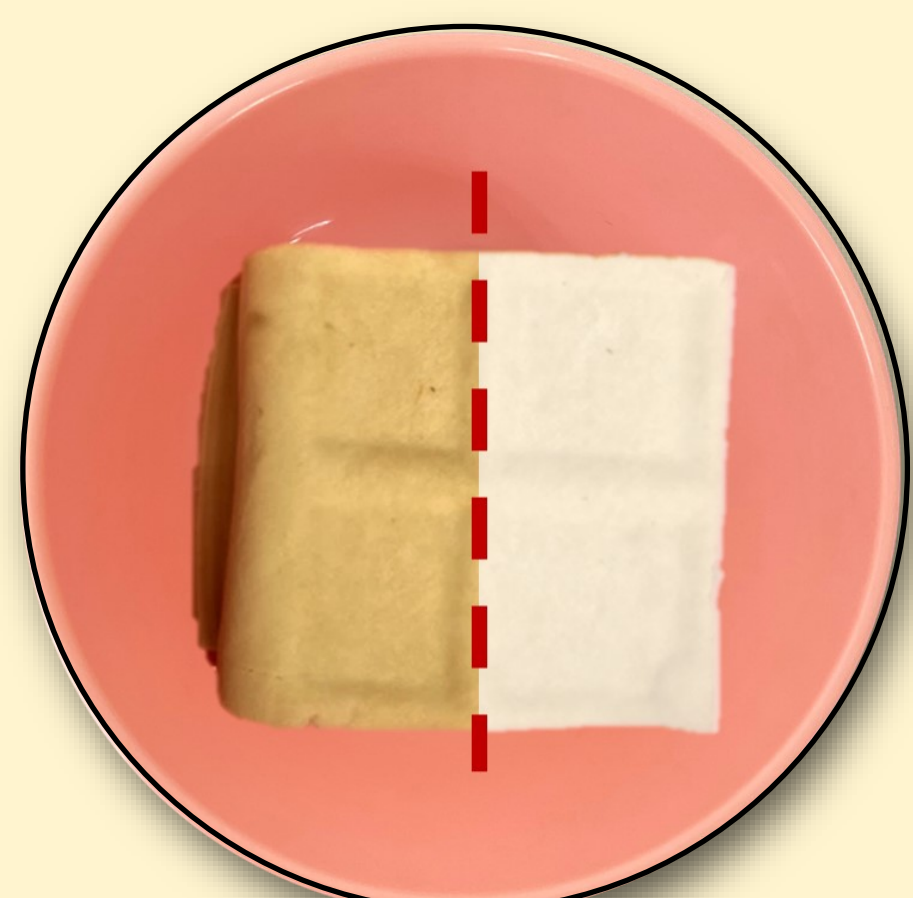
標準碗
直徑 11.5公分, 深 5公分

塑膠湯匙
容量 15毫升

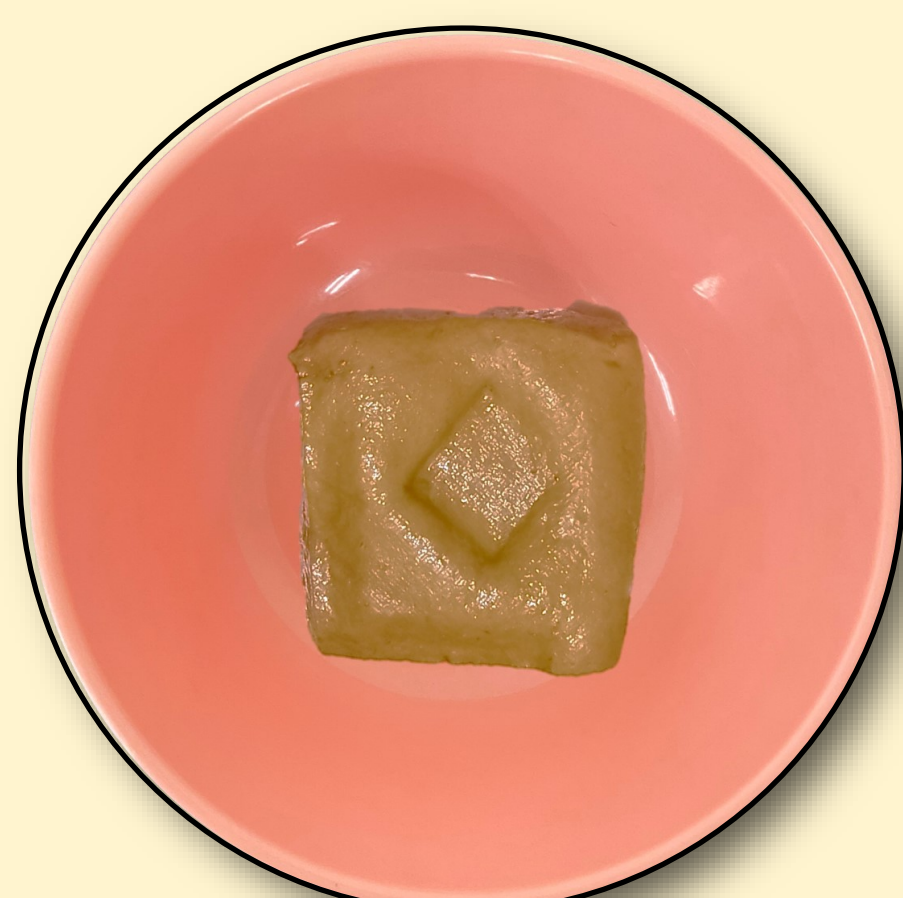
中脂 每份含 蛋白質7公克, 脂肪5公克, 約75大卡



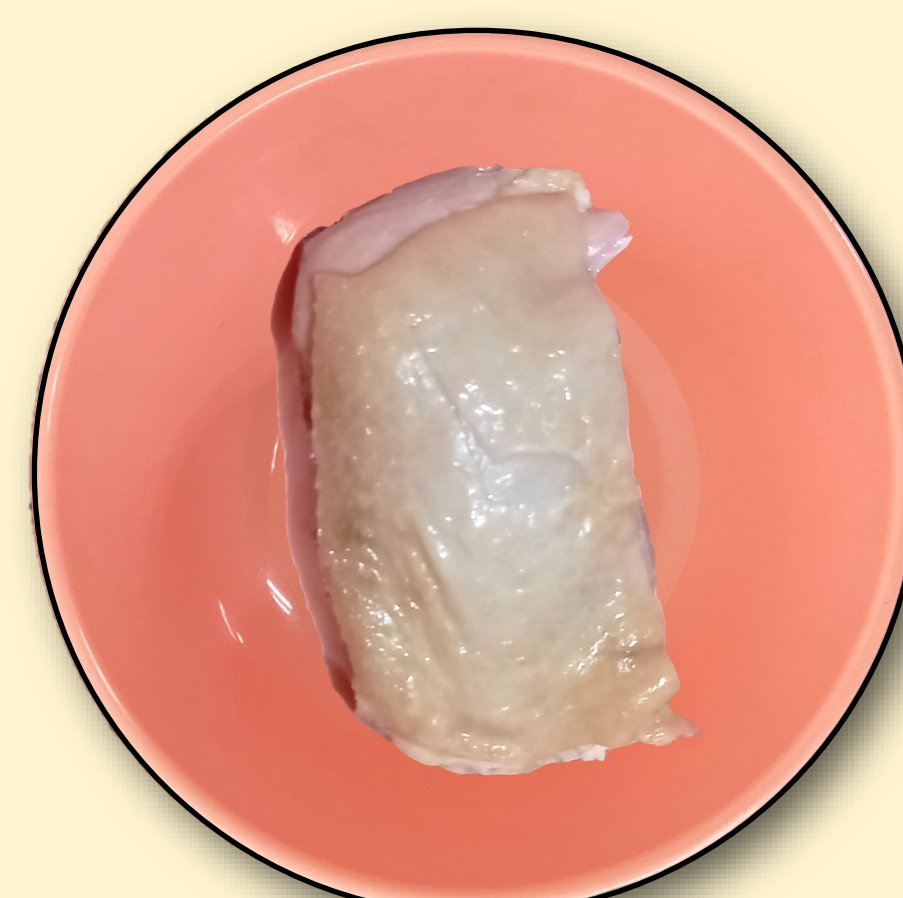
嫩豆腐
140公克|約1/2盒



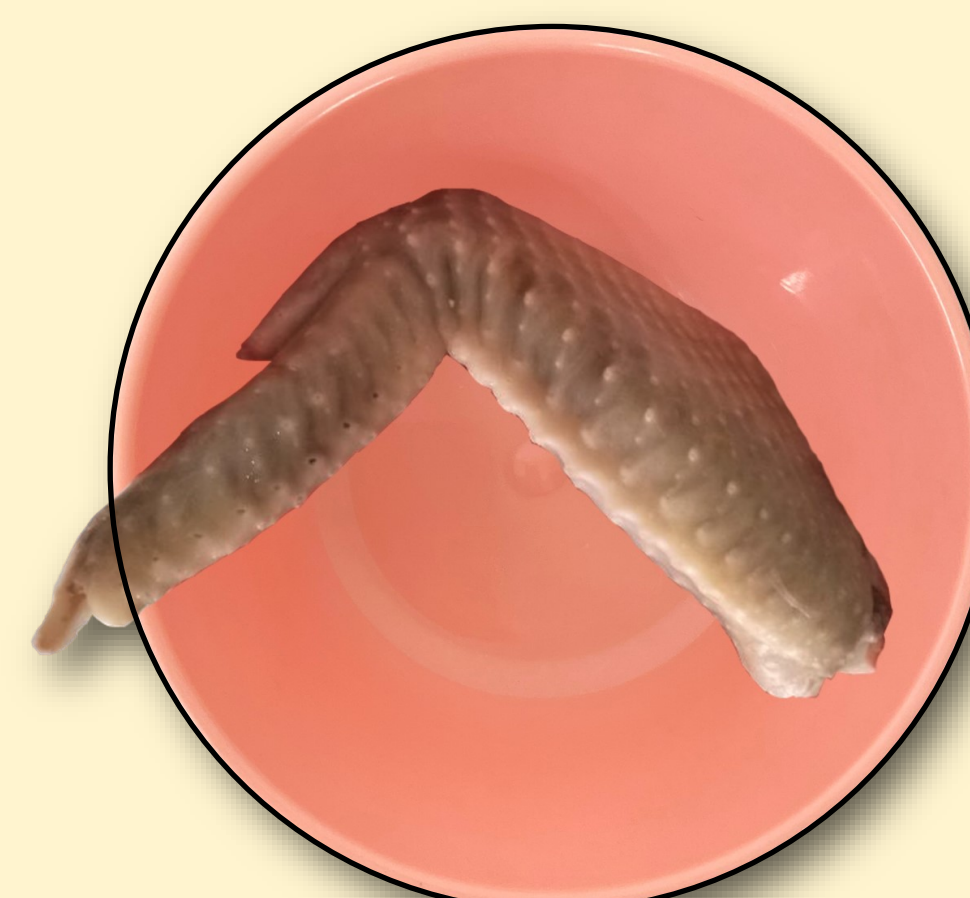
傳統豆腐
80公克|約1/2塊



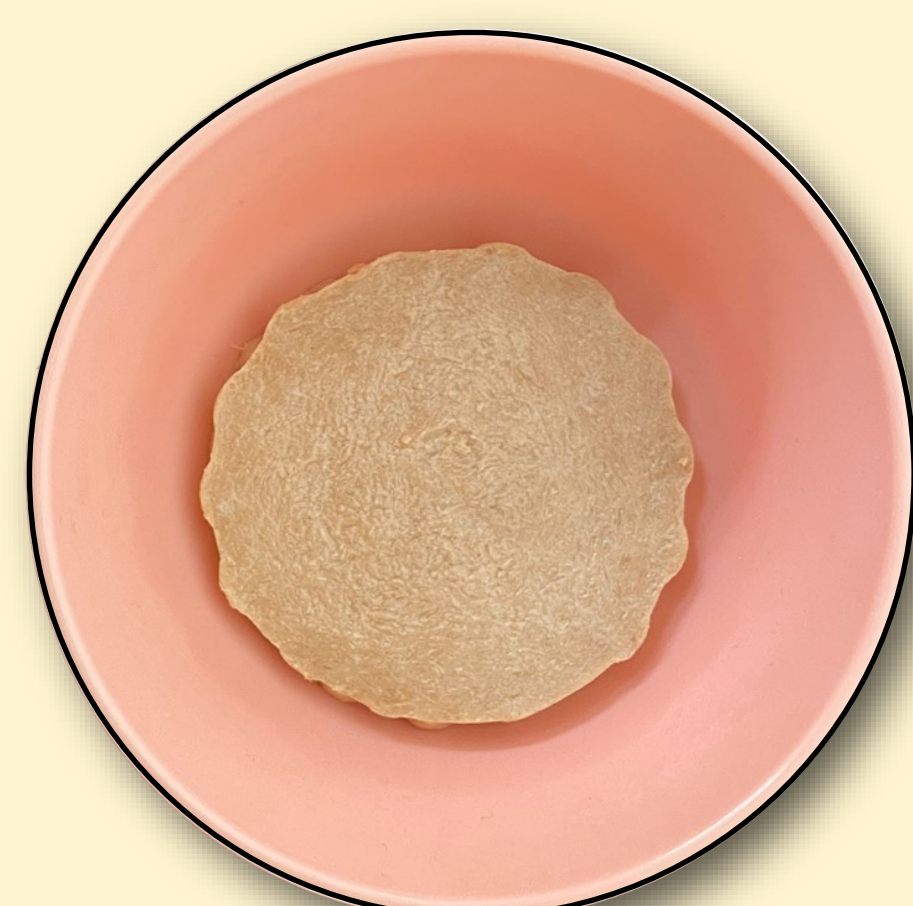
小方豆干
40公克|約1塊



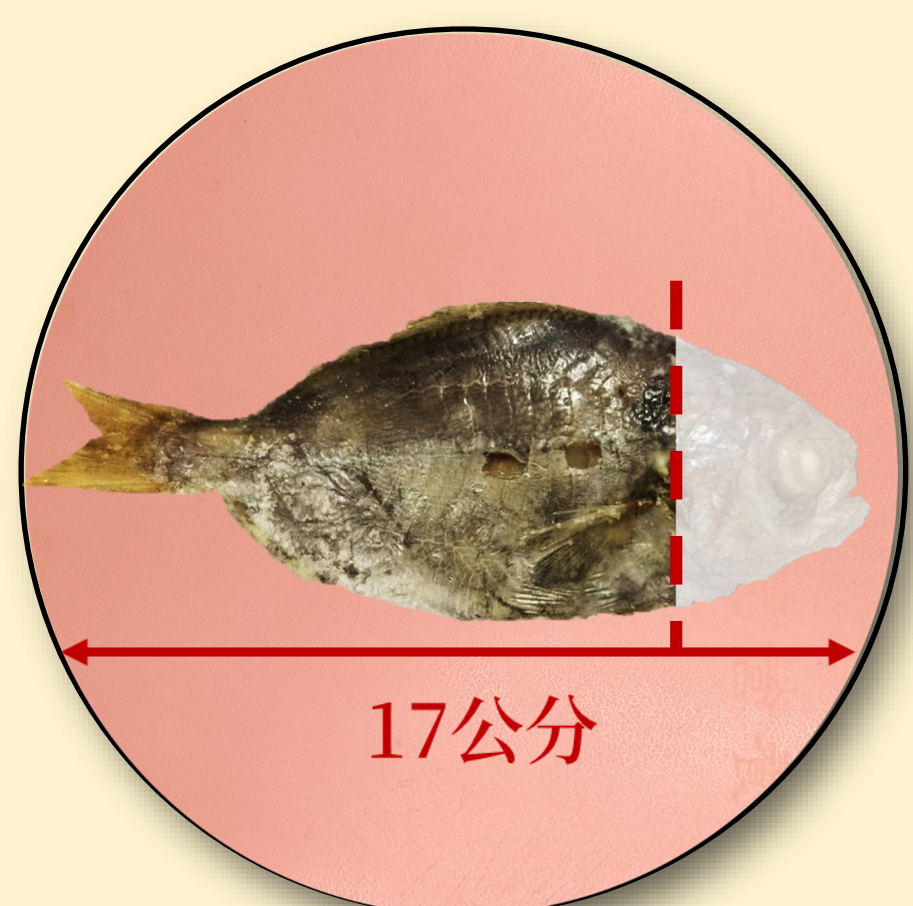
雞排
(8×4×2公分)
40公克|約1/2塊



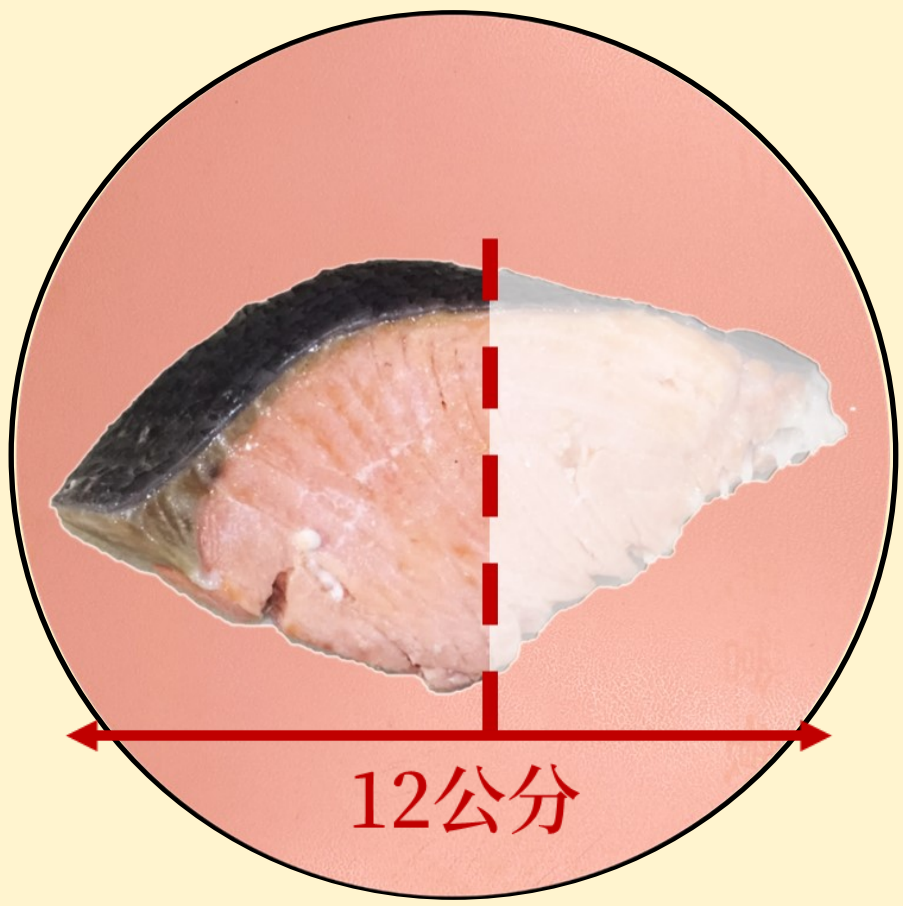
雞翅
(長 11公分)
40公克|約1隻



* **素火腿**
(直徑6.5, 厚1公分)
40公克|約1片
(+3公克碳水化合物)



肉鯽魚
35公克|約2/3隻



鮭魚
30公克|約1/2塊

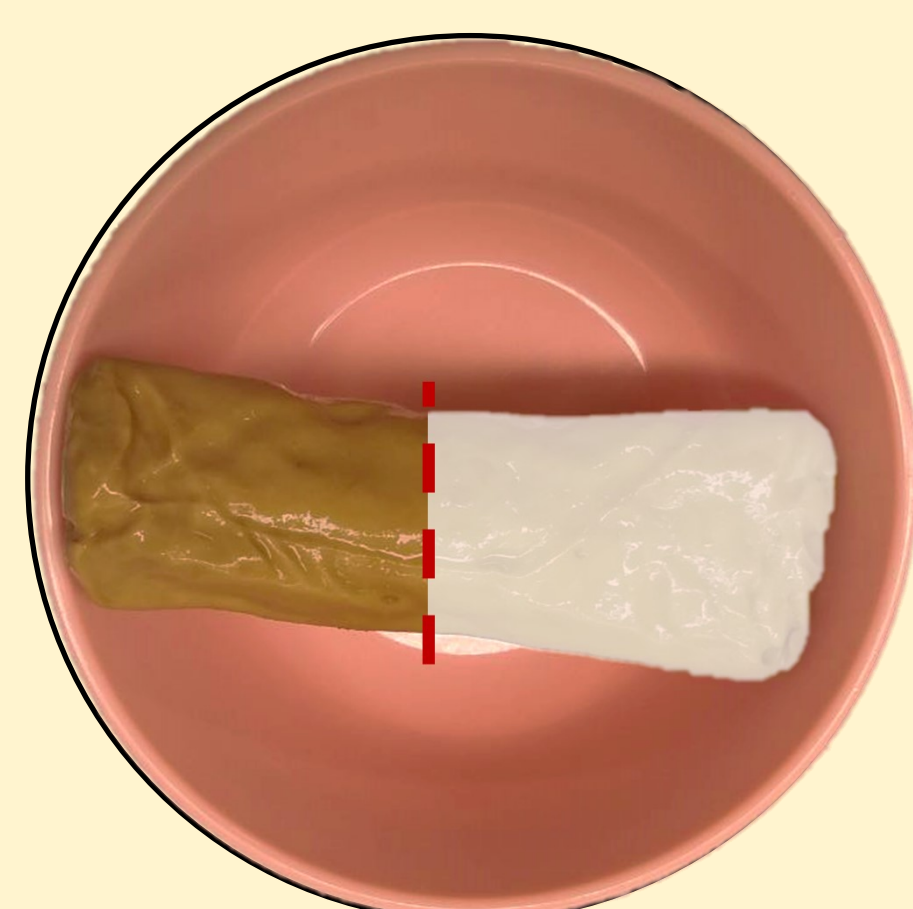


雞蛋
60公克|約1顆

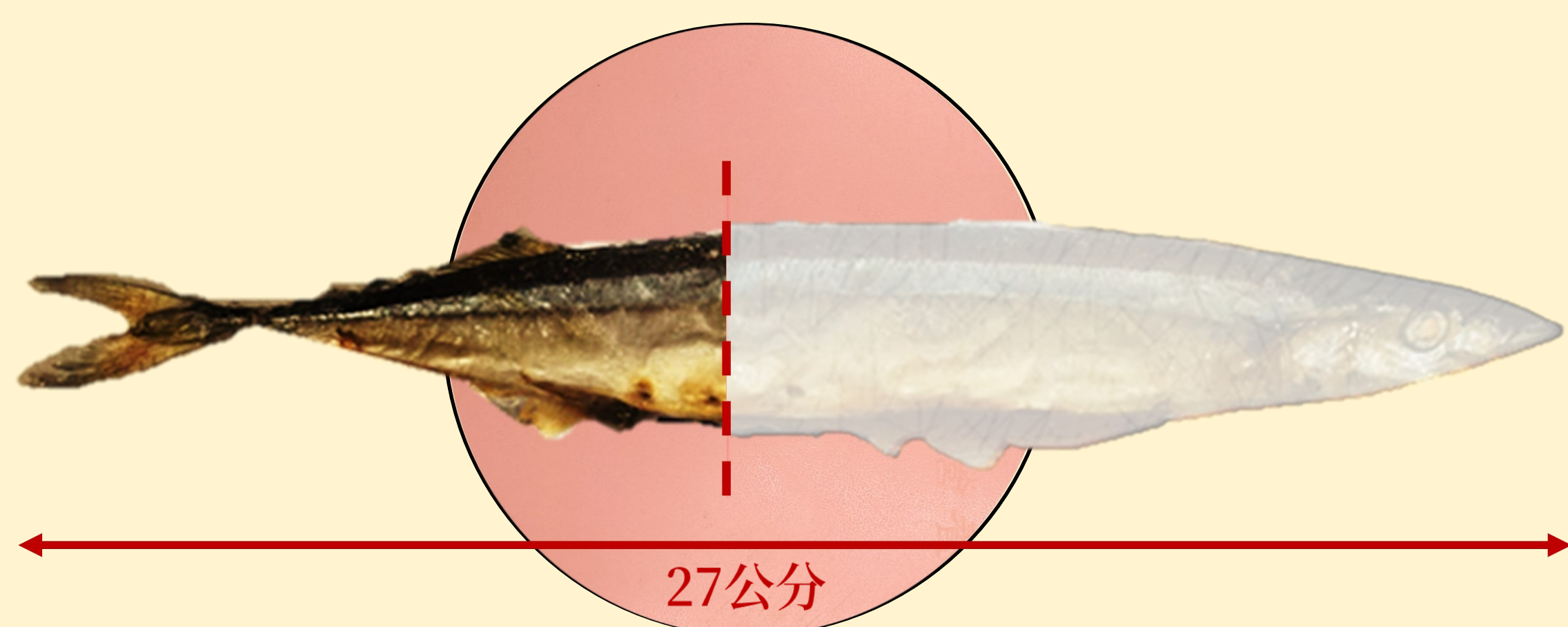


* **豬肉鬆**
20公克|約1匙
(+5公克碳水化合物)

高脂 每份含 蛋白質 7公克, 脂肪 10公克, 約120大卡

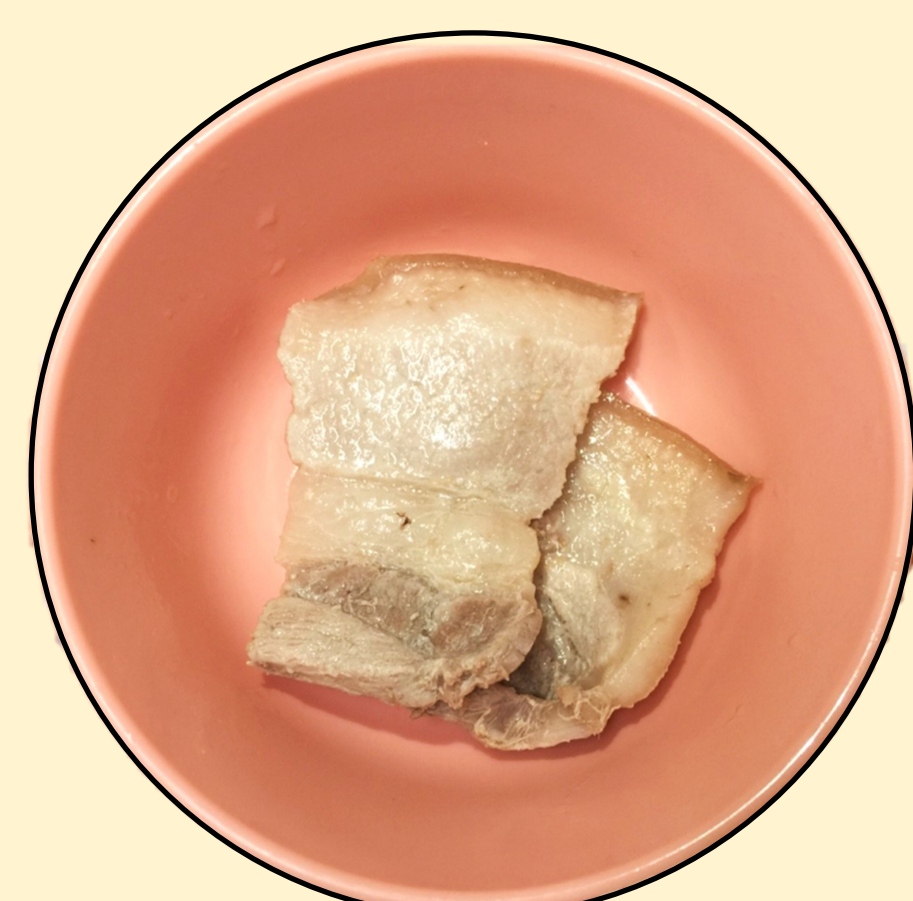


素雞
40公克|約1/2條

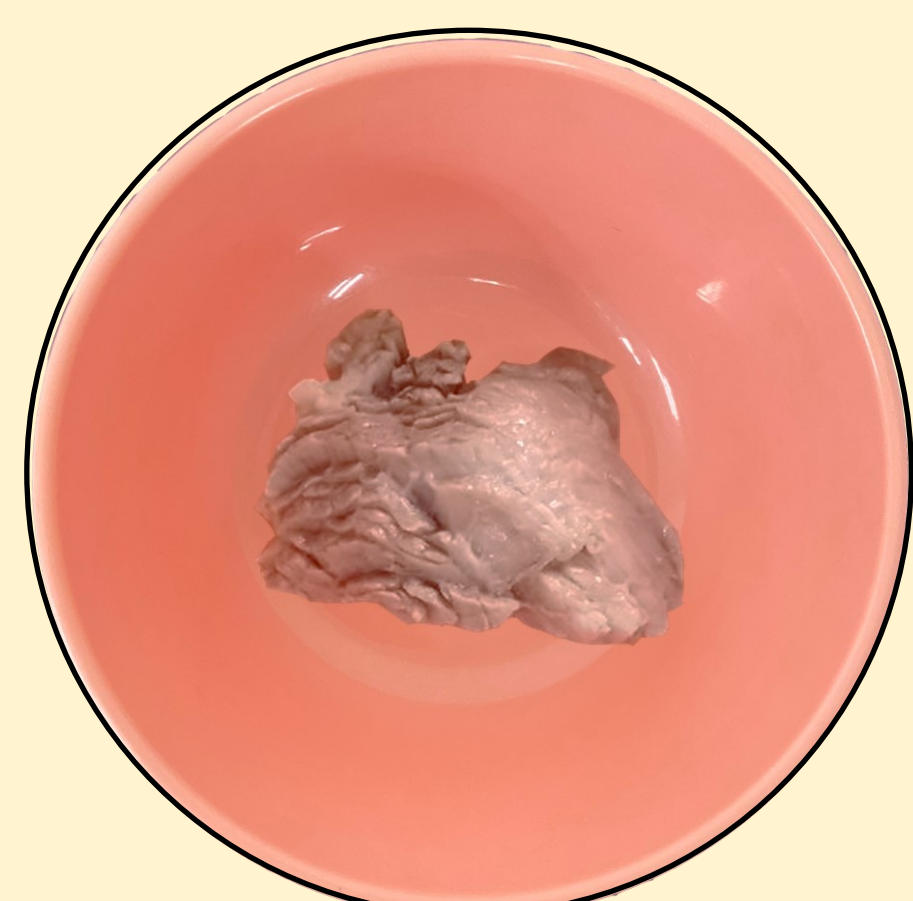


秋刀魚
35公克|約1/3隻

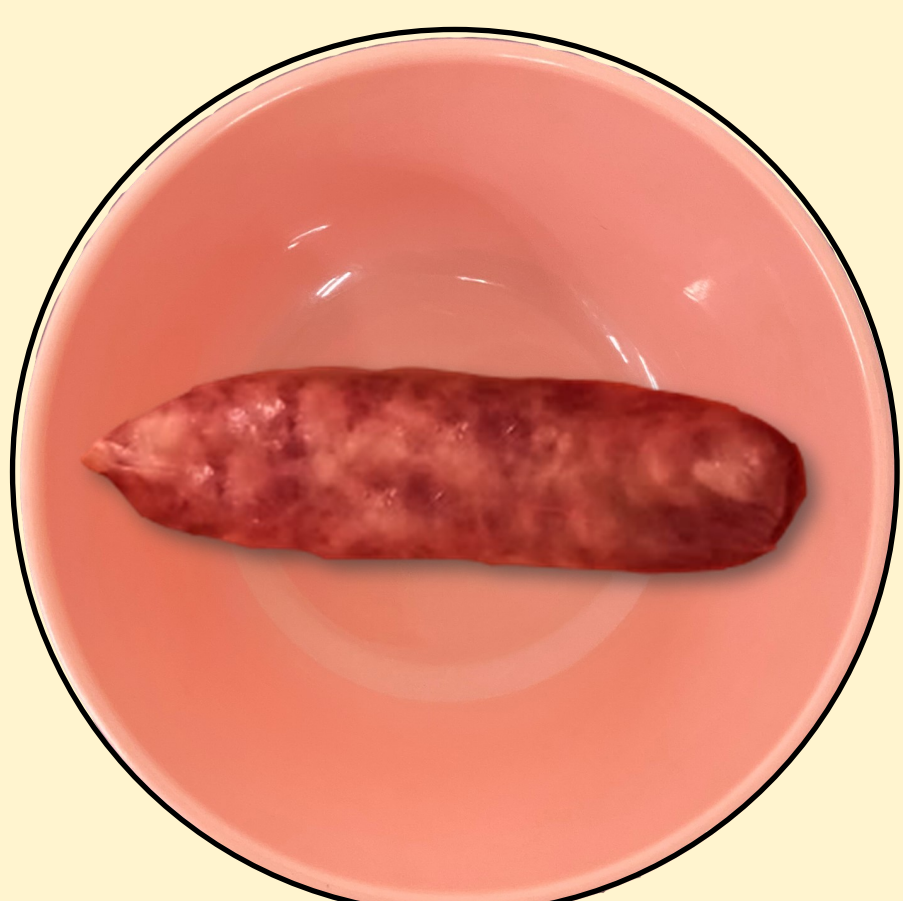
超高脂 每份含 蛋白質 7公克, 脂肪 10公克以上, 約135大卡以上, 應少食用



五花肉
(6×3公分)
50公克|約1.5片



梅花肉
(5×3×2公分)
35公克|約1塊



香腸
(直徑2, 長8公分)
40公克|約1根

* 含碳水化合物成分，熱量較其他食物為高。