

附表 1 食物标准份量示意图

种类	示意图
谷类: 50~60g/ 份	 80g 馒头 (50g 面粉)  110g 米饭 (50g 大米)
薯类: 85~100g/ 份	 85g 红薯  85g 红薯
	 100g 土豆  100g 土豆  100g 土豆
蔬菜 100g/ 份	 100g 菠菜  100g 菠菜  100g 菠菜 (熟)
	 100g 油菜 2 颗 (手长)  100g 油菜 5 颗 (手中指长)  100g 油菜 (熟)
	 100g 芹菜  100g 芹菜  100g 芹菜

续表

种类	示意图
水果 100g/ 份	 1 份, 130g 生重 (100g 可食部)  2 份, 260g 生重 (200g 可食部)
	 1 份, 135g 生重 (100g 可食部)  2 份, 270g 生重 (200g 可食部)
肉类 40~50g/ 份	 50g 瘦肉 (脂肪 5%~10%)  50g 瘦肉 (脂肪 5%~10%)  25g 五花肉 (脂肪 40%~58%)  50g 五花肉 (脂肪 40%~58%)
鱼类 40~50g 可食 部 / 份	 50g 三文鱼  50g 三文鱼  90g 草鱼 (可食部 50g)

续表

种类	示意图
	  65g 带鱼段 (可食部 50g) 65g 带鱼段 (可食部 50g)
虾 40~50g/ 份	  85g 草虾(可食部 50g) 50g 小银鱼
豆类 20~25g 大豆 / 份	    20g 大豆 = 60g 北豆腐 = 45g 豆干 = 150g 内酯豆腐
奶类: 200~250ml/ 份	   200ml 牛奶 = 25g 奶酪 = 一份酸奶(125ml×2)
坚果类: 10g/ 份	  10g 瓜子仁 = 24g 瓜子   20g 花生米, 2 份 = 28g 花生

续表

种类	示意图
蛋类： 40~50g/ 份	 52g, 60g, 70g, 87g
水 200~250ml/ 份	 200ml 水，一份 500ml 瓶装水，2.5 份