

2025.10.8 與郭營養師討論後進行修訂。

常見第一孕期 OSCE 飲食份數替換表

全穀雜糧 1 碗 (平碗) = 4 片吐司 (薄) = 2 片吐司 (厚) = 玉米 2 根 (15cm 長) = 饅頭 1-1.3 個 = 2 碗麵 (小吃攤 大碗的麵) = **3/4 碗番薯 (地瓜)**

蛋豆魚肉類 (份) = 240 c.c. 豆漿 1 杯 = 嫩豆腐 1/2 盒 = 小田字豆腐 1 塊 (3-4 格) = 2 橫指肉 = 1 拳頭 = 1 顆蛋

EX: 5 根手指+掌心 → 5 份肉 (掌心=3 份肉, 5 根手指約估算 2 份肉)

乳 = 1 杯 = 240 c.c.

蔬菜 (份) = 1 個拳頭 (生的) = 0.5 個拳頭 (熟的)

EX: 1 盤大陸妹(小吃攤)=2 份蔬菜

水果 (份) = 1 個拳頭 = 1/2 大香蕉

EX: 1 顆芭樂 (小) = 13 顆葡萄

油脂類(份)=7 顆杏仁果=7 顆核桃=15 顆開心果=50 顆瓜子 (過年吃的那種)

衛生福利部國民健康署 (2024, 12 月 4 日) • 健康飲食標準。

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=543&pid=8382>