

2

成年人建議食用量

水果



2湯匙葡萄乾



1個蘋果



半杯沒添加糖的果汁

2-3

成年人建議食用量

蛋白質



100克魚肉



80克雞肉



1杯罐頭豆類
蔬菜/豆子



Ethnic Communities
Council of Queensland

如需要索取更多關於健康教育等免費資訊，歡迎聯絡ECCQ (昆士蘭民族社羣委員會)慢性疾病小組：

07 3844 9166 或瀏覽網頁

www.eccq.com.au

給自己一個適當的食用份量

甚麼是食用份量？



Traditional Chinese

甚麼是食用份量？

- 一個標準食用份量給你說明了你應該吃多少食物
- 使用食用份量能保證我們攝取足夠的營養和在攝取脂肪、碳水化合物和蛋白質中取得平衡
- 有不同的工具能幫助你去量度一份食用份量
- 在以下的圖畫裡，手裡拿著的食物，就是一份食用份量



一杯 = 250毫升

5

成年人建議食用量

蔬菜



1 杯混合的綠葉沙律



½ 杯已煮熟的蔬菜



1 個大紅蘿蔔

4-6

成年人建議食用量

穀物/燕麥



1 塊全麥方包



½ 杯已煮熟的全穀白飯



½ 杯已煮熟的意大利粉

2-4

成年人建議食用量

奶類制品



1 杯牛奶或加鈣牛奶



1 杯 200 克低脂乳酪



2 塊低脂芝士 (40 克)