









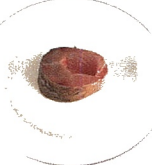
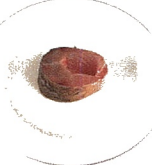




续表

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 )		90g 草鱼 ( 可食部 50g )	
				
	65g 带鱼段 ( 可食部 50g )		65g 带鱼段 ( 可食部 50g )	