




















| 种类                  | 示意图  |   |  |  |
|---------------------|--|---|--|--|
| 虾<br>40~50g/ 份      | <br>85g 草虾( 可食部 50g ) | <br>50g 小银鱼            |  |  |
| 豆类<br>20~25g 大豆 / 份 | <br>20g 大豆            | <br>60g 北豆腐            | <br>45g 豆干            | <br>150g 内酯豆腐 |
| 奶类<br>200~250ml/ 份  | <br>200ml 牛奶          | <br>25g 奶酪             | <br>一份酸奶 ( 125ml×2 ) |  |
| 坚果类<br>10g/ 份       | <br>10g 瓜子仁         | <br>24g 瓜子           |  |  |
|                     | <br>20g 花生米, 2 份    | <br>28g 花生          |  |  |
| 蛋类<br>40~50g/ 份     | <br>52g             | <br>60g              | <br>70g             | <br>87g      |
| 水<br>200~250ml/ 份   | <br>200ml 水, 一份     | <br>500ml 瓶装水, 2.5 份 |  |  |