

附表 1-4 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	
			
蔬菜 100g/ 份	100g 土豆	100g 土豆	100g 土豆
			
	100g 菠菜	100g 菠菜	100g 菠菜 (熟)
			
	100g 油菜 2 棵 (手长)	100g 油菜 5 棵 (手中指长)	100g 油菜 (熟)
			
	100g 芹菜	100g 芹菜	100g 芹菜