

# 食物分量換算

## 1份 穀物類



飯1湯匙

或



意粉(煮熟)1/3碗

或



小型薯仔1個  
(如雞蛋般大小)

或



方包(去邊)1/2片

或



餐包、豬仔包1個  
(如網球般大小)

## 1份 蔬菜類



蔬菜(煮熟)1/2碗

## 1份 水果類



水果塊1/2碗

或



中型水果1個

或



乾果1湯匙

## 1份 肉、魚、蛋及代替品



雞、牛、豬、魚30克(熟肉)  
(如乒乓球般大小)

或



乾豆類(煮熟)1/2碗

或



布包豆腐1磚

或



中型雞蛋1隻

## 1份 奶類及代替品

(簡稱“奶品類”)

2-5歲: 低脂奶  
5歲以上: 脫脂奶  
或  
低脂奶



低脂奶/  
脫脂奶1杯

或



低脂芝士2片

## 1份 油脂類

每人每正餐的用油量  
不多於2茶匙



植物油  
1茶匙

或



沙律醬  
1湯匙

正餐的建議分量 (早、午、晚餐)	學前預備班 至幼兒班	低班至高班
穀物類	約3份	約4份
蔬菜類	約1/2份	約1份
肉、魚、蛋及代替品	約1/2份	約1份
油(烹調時用)	不多於2份	

茶點的建議分量	
全日制 (每天供應兩次茶點)	上午茶點: 1/2份水果類 下午茶點: 1份奶品類 及/或 1份穀物類
半日制 (每天供應一次茶點)	1份奶品類 或 1-2份穀物類 或 1/2份水果類

\* 注意: 以上建議分量只供參考用途, 正餐跟茶點的食物種類和分量可互補來滿足整天幼兒營養需要。



1杯≈240毫升



1碗=250-300毫升

