

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



瓜菜(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



牛、豬、雞或魚肉(煮熟)30克
(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：低脂牛奶
5歲以上：低脂或脫脂牛奶



低脂或脫脂牛奶1杯

或



低脂芝士2片

1份 油脂類

每人每頓正餐
用不多於2茶匙油
處理及烹調食物



植物油
1茶匙

或



沙律醬
1湯匙

正餐的建議分量 (早、午及晚餐)	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(處理及烹調食物時用)	不多於2份	

茶點的建議分量	
全日制 (每天提供兩次茶點)	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1/2份水果類 或一次茶點)	1/2份水果類 或 1份奶品類 或 1-2份穀物類

* 注意：以上建議分量只供參考用途，正餐和茶點的食物種類和分量可互補和調節，以滿足幼兒整天的營養需要。



1杯≈240毫升



1碗=250-300毫升

