

# 食物分量

小四至小六學生適用

我們每天要進食不同類別的食物來攝取均衡的營養。  
請把正確答案的英文字母圈起來(可選多項)。

食物類別：

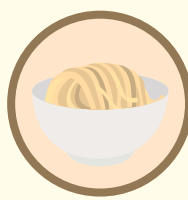
「一份」約等於：



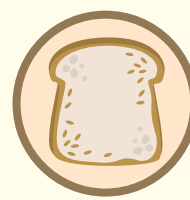
穀物類



A. 1湯匙飯



B. 1碗煮熟意粉



C. 1片方包



蔬菜類



A. 1碗煮熟雜菇



B. 1/2碗煮熟生菜



C. 1碗田園沙律



水果類



A. 1湯匙乾果



B. 1/2碗水果塊



C. 1個中型蘋果



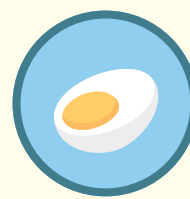
肉、魚、蛋及  
替代品



A. 1隻雞鎚



B. 1磚布包豆腐



C. 1/2隻雞蛋



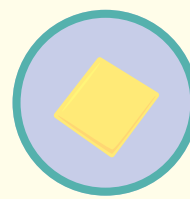
奶類及  
替代品



A. 1杯加鈣  
低糖豆奶



B. 2/3杯低脂原味乳酪  
(約150毫升)



C. 1片低脂芝士



了解更多有關食物分量



<https://school.eatsmart.gov.hk>