

## 食物代換表

品 名	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	熱量(克)	
奶 類	(全脂)	8	8	12	150
	(低脂)	8	4	12	120
	(脫脂)	8	+	12	80
肉、魚、蛋類	(低脂)	7	3	+	55
	(中脂)	7	5	+	75
	(高脂)	7	10	+	120
豆類及其製品	(低脂)	7	3	+	55
	(中脂)	7	5	+	75
	(高脂)	7	10	+	120
主 食 類	2	+	15	70	
蔬 菜 類	1		5	25	
水 果 類	+		15	60	
油 脂 類		5		45	

(註)1.+：表微量

2.有關主食類部份，若採糖尿病、低蛋白飲食時，米食蛋白質含量以1.5公克，麵食蛋白質以2.5公克計。

3.※每份五穀根莖類與每日飲食指南所表示份數不同，此表中所指每份份量为每日飲

食指南中每份份量之1/4。

### 稱量換算表

1杯 = 16湯匙 = 240公克(cc)	1公斤 = 1000公克 = 2.2磅
1湯匙 = 3茶匙	1磅 = 16盎司 = 454公克
1台斤(斤) = 600公克 = 16兩	1盎司 = 30公克
1兩 = 37.5公克	1市斤 = 500公克

### 各類食物代換表

奶	全	每份含蛋白質8克，脂肪8克，醣類12公克，熱量150大卡		
		名 稱	份 量	計 量
		全脂奶	1杯	240毫升
	脂	全脂奶粉	4湯匙	35公克
		蒸發奶	1/2杯	120毫升
	低	脂	每份含蛋白質8克，脂肪4克，醣類12公克，熱量120大卡	
名 稱			份 量	計 量
低脂奶			1杯	240毫升
低脂奶粉		3湯匙	25公克	
		每份含蛋白質8克，醣類12公克，熱量80大卡		

類	脫脂	名稱	份量	計量
		脂	脫脂奶	1杯
		脫脂奶粉	3湯匙	25公克

  

每份含蛋白質2公克，醣類15公克，熱量70大卡								
	名稱	份量	可食重量 (公克)	名稱	份量	可食重量 (公克)		
五	米、小米、糯米...等	1/10杯	20	大麥、小麥、蕎麥.....等		20		
	*西谷米(粉圓)	2湯匙	20	麥片		20		
	*米苔目(溼)		80	麥粉、麵粉	3湯匙	20		
	*米粉(乾)		20	麵條(乾)		20		
	*米粉(溼)		30~50	麵條(溼)		30		
	爆米花(不加奶油)	1杯	15	麵條(熟)	1/2碗	60		
	穀	飯	1/4碗	50	拉麵	1/4杯	25	
		粥(稠)	1/2碗	125	油麵	1/2杯	45	
		◎薏仁	1+1/2湯匙	20	鍋燒麵		60	
		◎蓮子(乾)	32粒	20	◎通心粉(乾)	1/3杯	30	
		栗子(乾)	6粒(大)	20	麵線(乾)		25	
		玉米粒	1/3根或1/2	50	饅頭	1/4個(大)	30	
		根	菱角	杯	80	吐司	1片(小)	25
			馬鈴薯(3個/斤)	12粒	90	餐包	1個(小)	25
			蕃薯(4個/斤)	1/2個(中)	60	漢堡麵包	1/2個	25
山藥			1/2個(小)	70	蘇打餅乾	3片	20	
芋頭	1個(小)		60	餃子皮	4張	30		
莖		滾刀塊		餛飩皮	3~7張	30		
		3~4塊或		春捲皮	2張	30		
	荸薺	1/5個(中)	100	燒餅(+1/2茶匙油)	1/2個	30		
	南瓜	10粒	100	油條(+1茶匙油)	1/2根	35		
	蓮藕		120	甜不辣		35		
	白年糕、芋粿		30	◎紅豆、綠豆、蠶豆、刀豆		20		
	小湯圓(無餡)		30	◎花豆		40		
	類	蘿蔔糕	約10粒	70	◎豌豆仁		85	
		(6x8x1.5公分)	1塊		△菠蘿麵包	1/3個(小)	20	
		豬血糕		30	△奶酥麵包	1/3個(小)	20	

(註)1.\*蛋白質含量較其他主食為低；另如：冬粉、涼粉皮、藕粉、粉條、仙草、愛玉之蛋白質含量亦甚低，飲食需限制蛋白質時可多利用。

2.◎每份蛋白質含量(克)：薏仁2.8，蓮子3.2，通心粉4.6，豌豆仁5.0，紅豆4.7，

綠豆4.9，花豆4.4，刀豆4.9，蠶豆6.2，較其他  
主食為高。

3.△菠蘿、奶酥麵包類油脂含量高。

每份含蛋白質7公克，脂肪3公克以下，熱量55大卡					
項 目		食 物 名 稱	可食部份生重 (公克)	可食部份熟重 (公克)	
肉 、 魚 、 蛋 類 低 脂	水 產	蝦米、小魚干	10		
		小蝦米、牡蠣干	20		
		魚脯	30		
		一般魚類	35	30	
		草蝦	30		
		小卷(鹹)	35		
		花枝	40	30	
		章魚	55		
		*魚丸(不包肉) (+12公克醣類)	60	60	
		牡蠣	65	35	
		文蛤	60		
		白海參	100		
		家 畜	豬大里肌(瘦豬後腿肉) (瘦豬前腿肉)	35	30
			牛腩、牛腱		
	*牛肉干(+10公克醣類)		20		
	*豬肉干(+10公克醣類)		25		
	*火 腿(+5公克醣類)		45		
	家 禽		雞里肌、雞胸肉	30	
			雞腿	35	
	◎內 臟	牛肚、豬心、豬肝、雞肝、雞肫	40	30	
		膽肝		25	
		豬腎	25		
豬血		60			
220					
蛋	雞蛋白				
	70				

(註)：1.\*含醣類成分、熱量較其他食物為高。

2.◎含膽固醇較高。

每份含蛋白質7公克，脂肪5公克，熱量75大卡				
	項 目	食 物 名 稱	可食部份生重 (公克)	可食部份熟重 (公克)
肉 、 魚 、 蛋 類  中 脂	水 產	虱目魚、烏魚、肉鯽、鹹鯓魚	35	30
		*魚肉鬆(+10公克醣類)	25	
		*虱目魚丸、*花枝丸 (+7公克醣類)	50	
		*旗魚丸、*魚丸(包肉) (+7公克醣類)	60	
	家 畜	豬大排、豬小排、羊肉、豬腳	35	30
		*豬肉鬆(+5公克醣類)	20	
	家 禽	雞翅、雞排	35	
		雞爪	30	
		鴨賞	20	
	◎內 臟	豬舌	40	
		豬肚	50	
		豬小腸	55	
		豬腦	60	
蛋	雞蛋	55		
每份含蛋白質7公克，脂肪10公克，熱量120大卡				
水 產	秋刀魚	35		
	鱈魚	50		
家 畜	豬後腿肉、牛條肉	35		
	臘肉	25		
	*豬肉酥(+5公克醣類)	20		
◎內 臟	雞心	50		
每份含蛋白質7公克，脂肪10公克以上，熱量135大卡以上，應避免食用				
家 畜	豬蹄膀	40		
	梅花肉、豬前腿肉、五花肉	45		
	豬大腸	100		
加工製品	香腸、蒜味香腸	40		
	熱狗	50		

(註)：1.\*含醣類成分、熱量較其他食物為高。

2.◎含膽固醇較高。

豆 類 及 其 製 品	每份含蛋白質7公克，脂肪3公克，熱量55大卡		
	食物名稱	可食部份生重(公克)	可食部份熟重(公克)
	黃豆(+5公克醣類)	20	
	毛豆(+10公克醣類)	60	
	豆皮	15	
	豆包(濕)	25	
	豆腐乳	30	
	臭豆腐	60	
	豆漿	240毫升	
	麵腸	40	
麵丸	40		
烤麩	40		
製 品	每份含蛋白質7克，脂肪5公克，熱量75大卡		
	食物名稱	可食部份生重(公克)	可食部份熟重(公克)
	豆枝	20	
	干絲、百頁、百頁結	25	
	油豆腐(+2.5公克油脂)	35	
	豆豉	35	
	五香豆干	45	
	素雞	50	
	黃豆干	70	
	豆腐	110	
	每份含蛋白質7克，脂肪10公克，熱量120大卡		
	食物名稱	可食部份生重(公克)	可食部份熟重(公克)
	麵筋泡	20	

每份100公克(可食部份)含蛋白質1公克，醣類5公克，熱量25大卡							
蔬	冬瓜	海草	白苧菜	花菜	絲瓜(角瓜)	苦瓜	
	鮮雪裡紅	空心菜	葫蘆	小白菜	綠竹筍	菁籃	
	佛手瓜	大白菜	金針(濕)	綠豆芽	西洋菜	捲心萬菜	
	青江菜	*油菜	大黃瓜	苜蓿芽	芥藍菜	石筍	
	扁蒲	*大頭菜	韭菜	*茼蒿菜	蘿蔔	萬仔菜	
	大心菜(帶葉)	高麗菜	絲瓜(長)	捲心芥菜	麻竹筍	芥菜	
	芋莖	*萵苣	桂竹筍	蘆筍	芹菜	韭黃	
	*京水菜	*鮑魚菇	木耳(濕)	蕃茄(小)	*胡蘿蔔	紅鳳菜	
	茄子	蕃茄(大)	小黃瓜	皇宮菜	萵苣莖	扁豆	
	玉蜀黍	韭菜花	青椒	茄菜菜	菱白筍	蘆筍(罐頭)	
	洋蔥	*冬筍	紫色甘藍				
	菜	玉米筍	紅菜豆	菜豆	*美國菜花	金絲菇	水甕菜
		肉豆	小麥草	四季豆	九層塔	*龍鬚菜	*豌豆苗
		榻棵菜	*孟宗筍	洋菇	豌豆嬰	*菠菜	甜豌豆夾
*黃豆芽		冬苧菜	角菜	豌豆莢	皇帝豆	高麗菜心	
*紅苧菜		蘑菇	黃秋葵	水厥菜	*草菇	黃秋葵	
蘆筍花		香菇(濕)	蕃薯葉				

(註) 1.醃製品之蔬菜類含鈉量高，應少量食用。

2.\*表每份蔬菜類含鉀量 $\geq 300$ 毫克（資料來源：靜宜大學高教授美丁）。

3.本表下欄之蔬菜蛋白質含量較高。

每份含蛋白質15公克，熱量60大卡					
	食物名稱	購買量 (公克)	可食量 (公克)	份量 (個)	備註 直徑x高(公分)
水	香瓜	185	130		
	紅柿(6個/斤)	75	70	3/4	
	浸柿(硬)(4個/斤)	100	90	2/5	
	紅毛丹	145	75		
	柿干(11個/斤)	35	30	2/3	
	黑棗	20	20	4	
	李子(14個/斤)	155	145	4	
	石榴(1 1/2個/斤)	150	90	1/3	
	人心果	85			
	蘋果(4個/斤)	125	110	4/5	
	葡萄	125	100	13	
	橫山新興梨(2個/斤)	140	120	1/2	
	紅棗	25	20	9	
	葡萄柚(1 1/2個/斤)	170	140	2/5	
	楊桃(2個/斤)	190	180	2/3	
	百香果(8個/斤)	130	60	1 + 1/2	
	櫻桃	85	80	9	
	24世紀冬梨(2 3/4個/斤)	155	130	2/5	
	桶柑	150	115		
	果	山竹(6 3/4個/斤)	440	90	5
荔枝(27個/斤)		110	90	5	
枇杷		190	125		
榴槤		35			
仙桃		75	50		
香蕉(3 1/3根/斤)		75	55	1/2	(小)
	椰子	475	75		
	白文旦(1 1/6個/斤)	190	115	1/3	10x13

	食物名稱	購買量 (公克)	可食量 (公克)	份量 (個)	備註 直徑×高(公分)
水	白柚(4斤/個)	270	150	1/10	18.5×14.4
	加洲李(4 1/4個/斤)	130	120	1	
	蓮霧(7 1/3個/斤)	235	225	3	
	極柑(3個/斤)	180	150	1	
	龍眼	130	80		
	水蜜桃(4個/斤)	145	135	1	(小)
	紅柚(2斤/個)	280	160	1/5	
	油柑(金棗)(30個/斤)	120	120	6	
	龍眼干	90	30		
	芒果(1個/斤)	150	100	1/4	9.2×7.0
	鳳梨(4.5斤/個)	205	125	1/10	
	柳丁(4個/斤)	170	130	1	(大)
	*太陽瓜	240	215		
	奇異果(6個/斤)	125	110	1 1/4	
	釋迦(2個/斤)	130	60	2/5	
	檸檬(3 1/3個/斤)	280	190	1 1/2	
	鳳眼果	60	35		
	紅西瓜(20斤/個)	300	180	1片	1/4個切8片
	蕃石榴(泰國)(1 3/5個/斤)	180	140	1/2	
	*草莓(32個/斤)	170	160	9	
果	木瓜(1個/斤)	275	200	1/6	
	鴨梨(1 1/4個/斤)	135	95	1/4	
	梨仔瓜(美濃)(1 1/4個/斤)	255	165	1/2	6.5×7.5
	黃西瓜(5.5斤/個)	335	210	1/10	19×19
	綠棗(E.P.)(11個/斤)	145		3	
	桃子	250	220		
	*哈密瓜(1 4/5斤/個)	455	330	2/5	

(註)1.\*每份水果類含鉀量 $\geq$ 300毫克(資料來源:靜宜大學高教授美丁)。

2.黃西瓜、綠棗、桃子、哈密瓜蛋白質含量較高。



每份含脂肪5公克，熱量45大卡				
	食物名稱	購買重量 (公克)	可食部份 重量(公克)	可食份量
油 脂 類	植物油(大豆油、玉米油、紅花子油、 葵花子油、花生油)	5	5	1茶匙
	動物油(豬油、牛油)	5	5	1茶匙
	麻油	5	5	1茶匙
	椰子油	5	5	1茶匙
	瑪琪琳	5	5	1茶匙
	蛋黃醬	5	5	1茶匙
	沙拉醬(法國式、義大利式)	10	10	2茶匙
	鮮奶油	15	15	1湯匙
	*奶油乳酪	12	12	2茶匙
	*腰果	8	8	5粒
	*各式花生	8	8	10粒
	花生粉	8	8	1湯匙
	*花生醬	8	8	1茶匙
	*黑(白)芝麻	8	8	2茶匙
	*開心果	14	7	10粒
	*核桃仁	7	7	2粒
	*杏仁果	7	7	5粒
	*瓜子	20(約50粒)	7	1湯匙
	*南瓜子	12(約30粒)	8	1湯匙
	*培根	10	10	1片(25x 3.5x0.1公分)
酪梨	70	50	4湯匙	

(註) \*熱量主要來自脂肪，但亦含有少許蛋白質(≥1 gm)。