

六大類	食物	1份量	可食重量(g)	GI值	說明
全穀雜糧類	馬鈴薯	1/2標準碗	95(熟)	85	2碗=1碗飯
	山藥	1/2標準碗	85(熟)		2碗=1碗飯
	地瓜	1/3標準碗	55(熟)	碗	1又1/3碗=1碗飯
	芋頭	1/3標準碗	52(熟)	67	1又1/3碗=1碗飯
	南瓜	1/2標準碗	70(熟)		2碗=1碗飯
	糙米飯(十穀米、五穀米、胚芽米)	1/4標準碗	40(熟)	30-68	1碗=1碗飯
	白飯	1/4標準碗	40(熟)	78	1碗=1碗飯
	白粥(稠)	1/2標準碗	125(熟)		2碗=1碗飯
	米粉	1/2標準碗	60(熟)	37	2碗=1碗飯
	蕎麥麵	1/2標準碗	25(生) ; 60(熟)		2碗=1碗飯
	烏龍麵	1/2標準碗	60(熟)		2碗=1碗飯
	白麵條	1/2標準碗	40-60(熟)		2碗=1碗飯
	餃子皮	3片	30		12片=1碗飯
	全麥吐司(薄)	1片	30	43	4片=1碗飯
	小餐包	1個	30		4個=1碗飯
	漢堡麵包	1/2個	25		2個=1碗飯
	全麥饅頭	1/3個	30		1又1/3個=1碗飯
	甜玉米	食指長	85(熟)	30	中型2根=1碗飯
	紅豆	1/3標準碗	50-65(熟)	9	1又1/3碗=1碗飯
	皇帝豆	1/2標準碗	80(熟)	27	2碗=1碗飯
	燕麥	3湯匙	20(生) ; 120(熟)		12湯匙=1碗飯
	炸薯條	1/3包M中薯	35(熟)		1又1/3包=1碗飯
	蘿蔔糕	1塊	50		4塊=1碗飯
	小湯圓(無餡)	2湯匙(16顆)	30(生)		8湯匙=1碗飯
	燒餅	1/4個	20		1個=1碗飯
	油條	1/2個	40		2個=1碗飯
	蛋餅皮	2/3張	35		2又2/3張=1碗飯
	蘇打餅乾	3片	20		12片=1碗飯
燕麥奶	150毫升(6分滿杯)			600毫升=1碗飯	

六大類	食物	1份量	可食重量(g)	GI值	說明
蔬菜類	花椰菜	1標準碗(熟)	100(生)		
	四季豆	7分滿標準碗(熟)	100(生)		
	青椒	7分滿標準碗(熟)	100(生)		
	紅蘿蔔	1/2標準碗(熟)	100(生)		
	小黃瓜	7分滿標準碗(熟)	100(生)		
	青江菜	7分滿標準碗(熟)	100(生)		
	蘆筍	7分滿標準碗(熟)	100(生)		
	菠菜	7分滿標準碗(熟)	100(生)		
	高麗菜	7分滿標準碗(熟)	100(生)		
	茄子	7分滿標準碗(熟)	100(生)		
	苦瓜	1/2標準碗(熟)	100(生)		
	香菇	1/2標準碗(熟)	100(生)		
	洋蔥	1/2標準碗(熟)	100(生)		
	玉米筍	1/2標準碗(熟)	100(生)		
	大番茄	1/2標準碗(熟)	100(生)		
		海帶	7分滿(絲狀)或1(結狀)標準碗(熟)	100(生)	
豆魚蛋肉類	鮭魚 (及其它一般魚片)	1/2-1/3掌心(熟)	35(生); 30(熟)		
	秋刀魚	1/3條	35(生)		
	蝦子	5-6隻(熟)	50(生; 熟)		
	花枝	1/3標準碗	60(生)		
	蛤蜊	帶殼2碗	65(生); 35(熟)		
	雞胸肉	1/2-1/3掌心(熟)	35(生); 30(熟)		
	豬里肌肉	1/2-1/3掌心(熟)	35(生); 30(熟)		
	豬排	1/2-1/3掌心(熟)	35(生); 30(熟)		
	滷牛腱	1/2-1/3掌心(熟)	35(生; 熟)		
	低脂培根	1.5片	40(生)		
	香腸	1根(食指長)	40(生; 熟)		
	雞蛋	1顆	55(生; 熟)		
	嫩豆腐	1/2盒	140(生; 熟)		
	傳統豆腐	1小塊(田字型)	80(生; 熟)		
	小方豆干	1塊	40(生; 熟)		
	素雞	1/2條	40(生; 熟)		
	黑豆	1/3標準碗	25(生); 60(熟)		
	毛豆仁	1/3標準碗	50(生); 60(熟)		
	無糖豆漿	190毫升(8分滿杯)			

六大類	食物	1份量	可食重量(g)	GI值	說明
乳品類	起司片	2片	45		
	鮮奶、無糖優酪乳、保久乳	240毫升(1杯)			
	全脂奶粉	4湯匙	30		
	無糖優格	1碗	210		
水果類	黃金奇異果	1顆	105	38-47	
	綠奇異果	1顆	105	38-47	
	橘子	1顆	150	44	
	聖女番茄	1碗	220	15	
	芭樂	切塊1碗	155	31	
	蓮霧	切塊1碗	165	49	
	蘋果	切塊1碗	130	26	
	哈密瓜	切塊1碗	150		
	木瓜	切塊1碗	150	28	
	鳳梨	切塊1/2碗	110	39	
	火龍果(紅)	切塊1/2碗	110		
	火龍果(白)	切塊1/2碗	110		
	葡萄	1/2碗	85	49-106	
	香蕉	1/2根	70	35-47	
		葡萄乾或蔓越莓乾	1湯匙	20	
油脂 與堅果種 子類	花生仁	1湯匙	13		
	腰果	1湯匙	10		
	開心果	1湯匙	10		
	杏仁果	1湯匙	7		
	核桃仁	1湯匙	7		
	黑白芝麻	4茶匙	10		
	瓜子	2湯匙(帶殼)	15		
	葵花子	2湯匙(帶殼)	10		
	酪梨	1/4標準碗	40		
	美乃滋	1茶匙	8		
		烹調油(芥花油、橄欖油、沙拉油、葵花油...等)	1茶匙	5	

●標準碗: 直徑11.5CM, 深5CM; 大(or 湯)匙: 15 mL容量; 小(or 茶)匙: 5 mL容量

●一份量依國建署公告食物代換表、衛福部食藥署食品營養成分資料庫

(<https://consumer.fda.gov.tw/food/tfnd.aspx?nodeID=178>)及2019透視營養圖鑑食物代換超EASY

●GI值(以葡萄糖為參考物)資料來自劉等台灣營養學會雜誌2007,32:46; 吳2010 台北醫學大學保健營養學系 碩士論文

●GI僅列全穀雜糧類與水果類, 注意GI值也受烹調加工影響