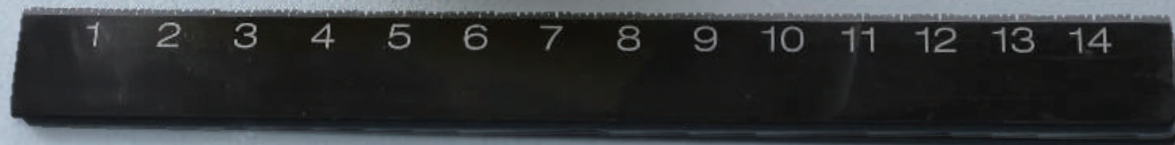


= 1/4 碗飯



馬鈴薯

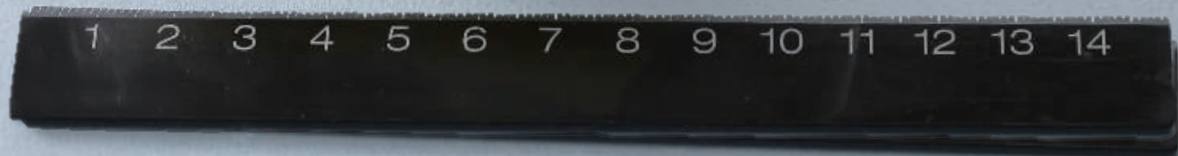
類別：全穀雜糧類

1份量： ½ 標準碗

可食重量(g)：95(熟)

GI值：85

= 1/4 碗飯



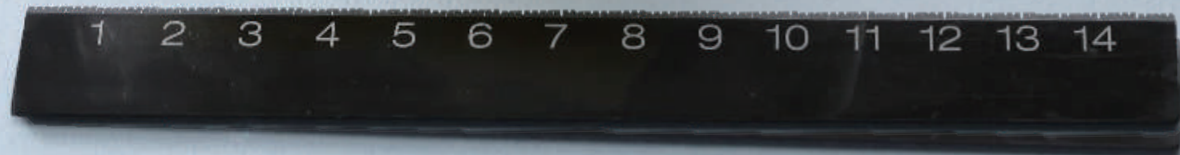
山藥

類別：全穀雜糧類

1份量： ½ 標準碗

可食重量(g)：85(熟)

= 1/4 碗飯



地瓜

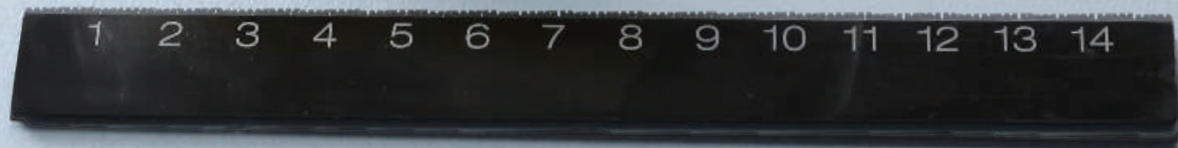
類別：全穀雜糧類

1份量： $\frac{1}{3}$ 標準碗

可食重量(g)：55(熟)

GI值：48

= 1/4 碗飯



芋頭

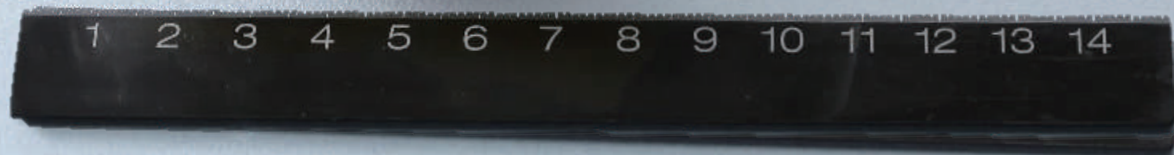
類別：全穀雜糧類

1份量： $\frac{1}{3}$ 標準碗

可食重量(g)：52(熟)

GI值：67

= 1/4 碗飯



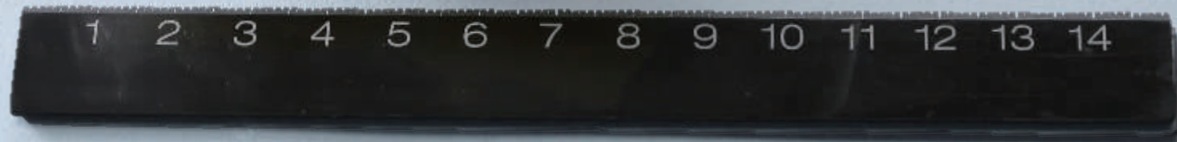
南瓜

類別：全穀雜糧類

1份量： ½ 標準碗

可食重量(g)：70(熟)

= 1/4 碗飯



五穀米飯

類別：全穀雜糧類

1份量：1/4 標準碗

可食重量(g)：40(熟)

GI值：30-68

= 1/4 碗飯



白飯

類別：全穀雜糧類

1份量： ¼ 標準碗

可食重量(g)：40(熟)

GI值：78

= 1/4 碗飯



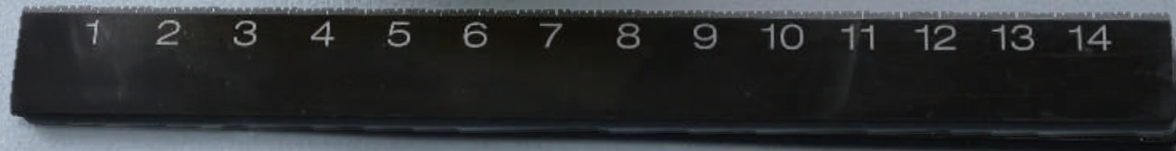
白粥 (稠)

類別：全穀雜糧類

1份量： ½ 標準碗

可食重量(g)：125(熟)

= 1/4 碗飯



米粉

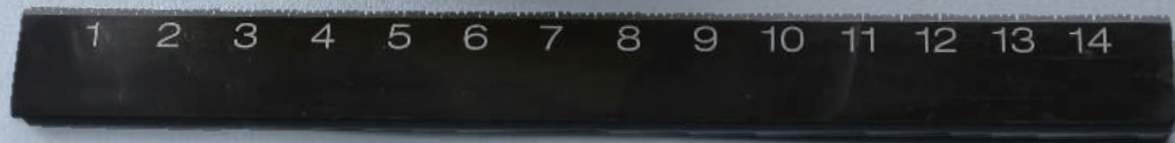
類別：全穀雜糧類

1份量： ½ 標準碗

可食重量(g)：60(熟)

GI值：37

= 1/4 碗飯



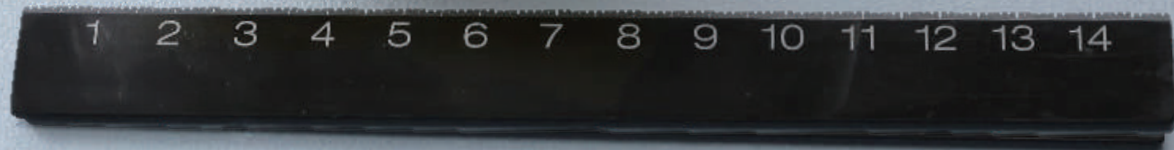
蕎麥麵

類別：全穀雜糧類

1份量： ½ 標準碗

可食重量(g)：25(生) / 60(熟)

= 1/4 碗飯



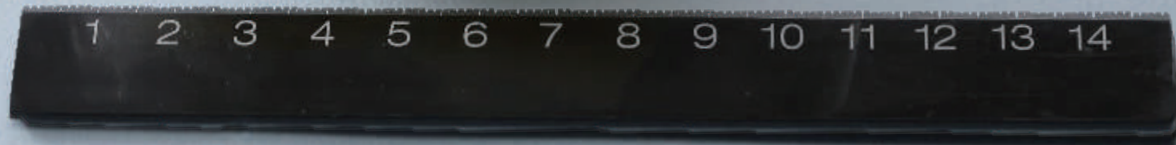
烏龍麵

類別：全穀雜糧類

1份量： ½ 標準碗

可食重量(g)：60(熟)

= 1/4 碗飯



白麵條

類別：全穀雜糧類

1份量： 1/2 標準碗

可食重量(g)：40-60(熟)

= 1/4 碗飯



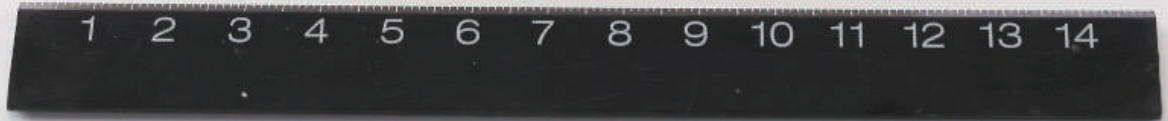
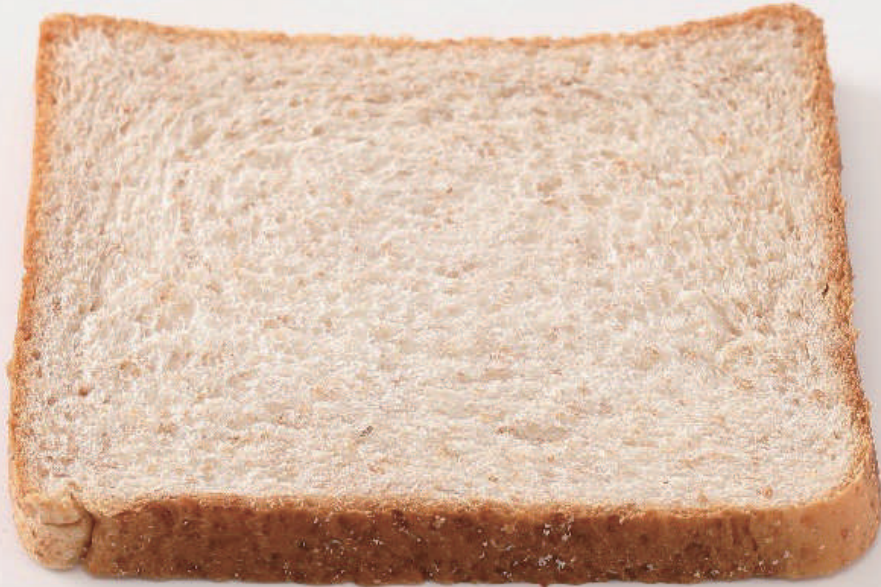
餃子皮

類別：全穀雜糧類

1份量：3片

可食重量(g)：30

= 1/4 碗飯



全麥吐司 (薄)

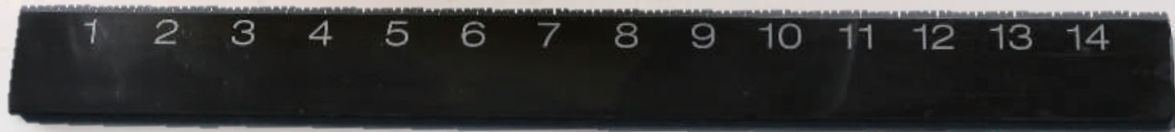
類別：全穀雜糧類

1份量：1片

可食重量(g)：30

GI值：43

= 1/4 碗飯



小餐包

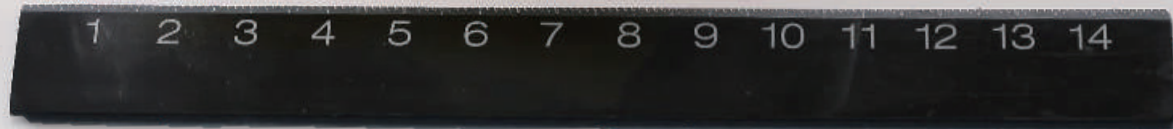
類別：全穀雜糧類

1份量：1個

可食重量(g)：30



= 1/4 碗飯



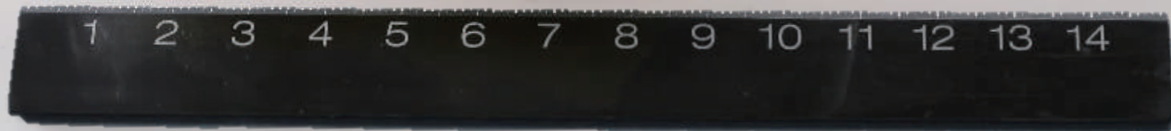
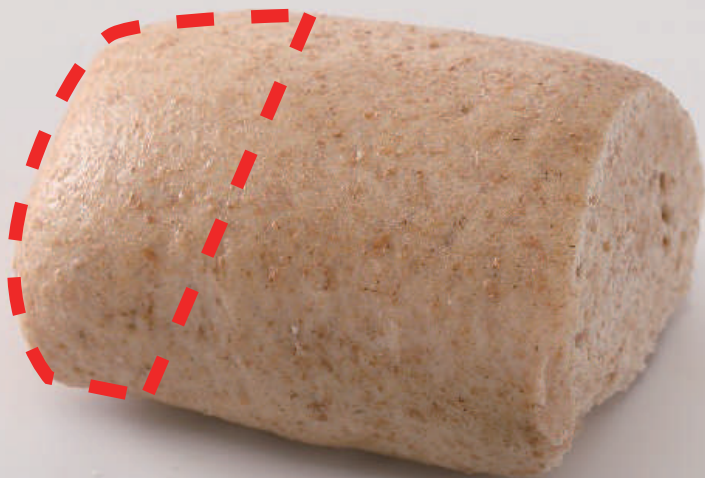
漢堡麵包

類別：全穀雜糧類

1份量： 1/2 個

可食重量(g)：25

= 1/4 碗飯



全麥饅頭

類別：全穀雜糧類

1份量： $\frac{1}{3}$ 個

可食重量(g)：30

= 1/4 碗飯



甜玉米

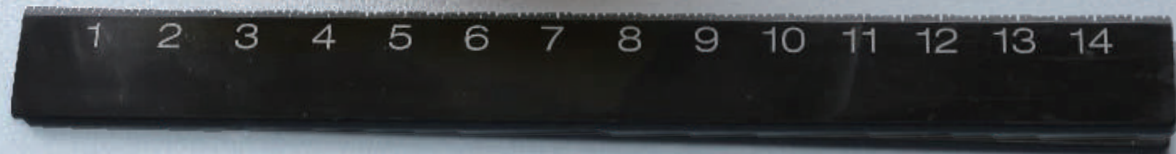
類別：全穀雜糧類

1份量：食指長

可食重量(g)：85(熟)

GI值：30

= 1/4 碗飯



甜玉米

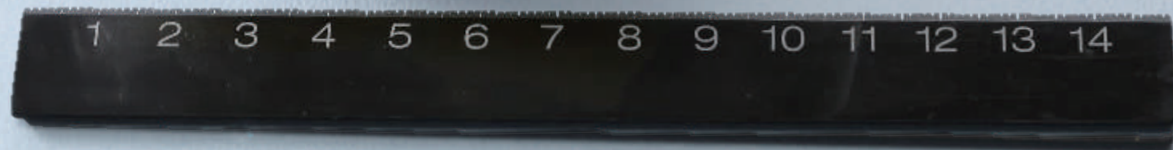
類別：全穀雜糧類

1份量： ½ 標準碗

可食重量(g)：85(熟)

GI值：30

= 1/4 碗飯



紅豆

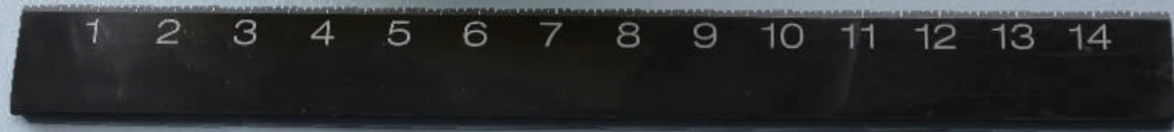
類別：全穀雜糧類

1份量： $\frac{1}{3}$ 標準碗

可食重量(g)：50-65(熟)

GI值：9

= 1/4 碗飯



皇帝豆

類別：全穀雜糧類

1份量：1/2 標準碗

可食重量(g)：80(熟)

GI值：27

= 1/4 碗飯

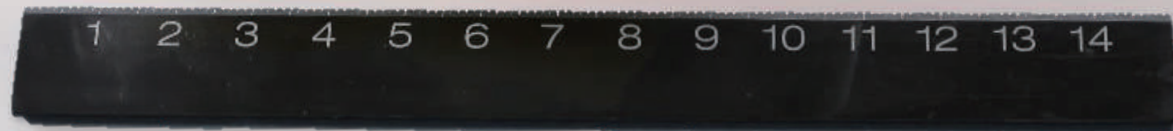


燕麥

類別：全穀雜糧類

1份量：3湯匙

可食重量(g)：20(生)/ 120(熟)



炸薯條

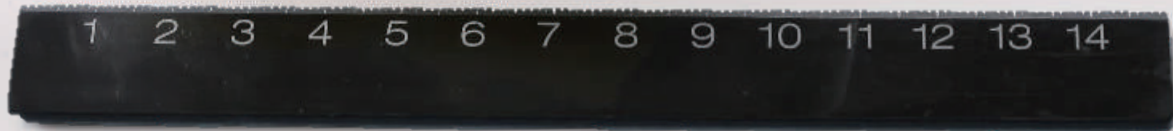
類別：全穀雜糧類

1份量： $\frac{1}{3}$ 包M中薯

可食重量(g)：35(熟)



= 1/4 碗飯



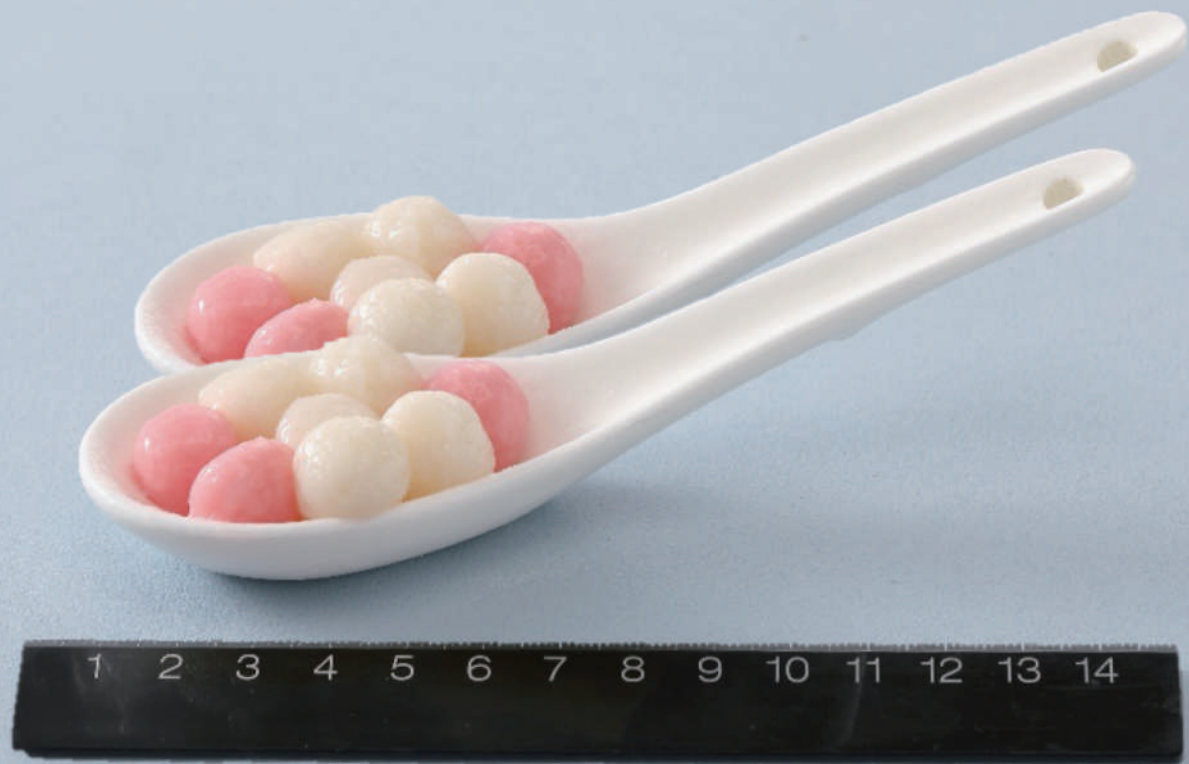
蘿蔔糕

類別：全穀雜糧類

1份量：1塊

可食重量(g)：50(熟)

= 1/4 碗飯



小湯圓 (無餡)

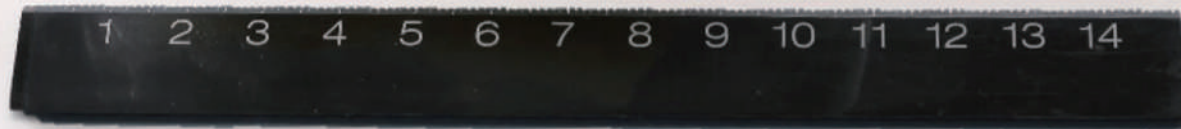
類別：全穀雜糧類

1份量：2湯匙(16顆)

可食重量(g)：30(生)



= 1/4 碗飯



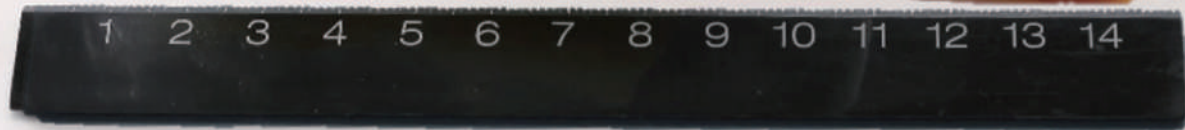
燒餅

類別：全穀雜糧類

1份量： ¼ 個

可食重量(g)：20

= 1/4 碗飯

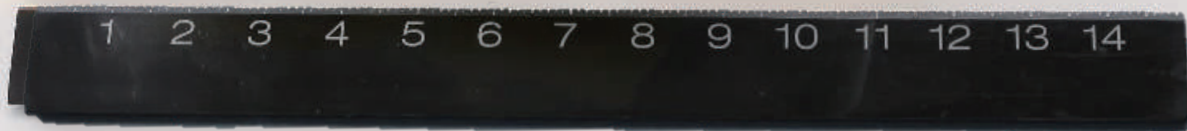


油條

類別：全穀雜糧類

1份量： 1/2 條

可食重量(g)：40



蛋餅皮

類別：全穀雜糧類

1份量： $\frac{2}{3}$ 張

可食重量(g)：35

= 1/4 碗飯



蘇打餅乾

類別：全穀雜糧類

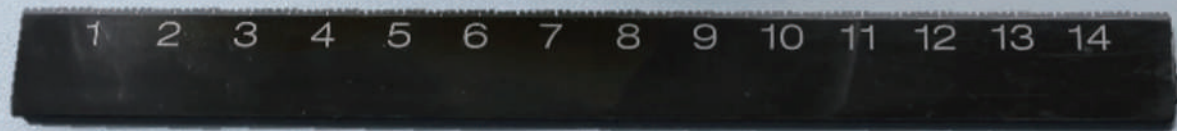
1份量：3片

可食重量(g)：20

150毫升



= 1/4 碗飯



燕麥奶

類別：全穀雜糧類

1份量：150毫升 (6分滿杯)