

107 年最新版 食物代換表

整理 / 營養師天團 新營養食代

- 4月 14, 2018

資料來源：<http://www.nutriyoung.com.tw/2018/04/107.html#more>

食物代換表

品名	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)
乳品類				
(全脂)	8	8	12	150
(低脂)	8	4	12	120
(脫脂)	8	+	12	80
豆魚蛋肉類				
(低脂)	7	3	+	55
(中脂)	7	5	+	75
(高脂)	7	10	+	120
全穀雜糧類	2	+	15	70
蔬菜類	1		5	25
水果類	+		15	60
油脂與堅果類		5		45

+：表微量

(註) 有關主食類部分，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

秤量換算表

1 杯 = 16 湯匙	1 磅 = 16 盎司 = 454 公克
1 湯匙 = 3 茶匙 = 15 毫升	1 盎司 = 30 公克
1 公斤 = 1000 公克 = 2.2 磅	1 杯 = 240 克 (c.c.)
1 台斤 (斤) = 600 公克	
1 市斤 = 500 公克	

乳品類

全脂：每份含蛋白質 8 公克，脂肪 8 公克，醣類有 12 公克，熱量 150 大卡		
名稱	份量	計量
全脂奶	1 杯	240 毫升
全脂奶粉	4 湯匙	30 公克
蒸發奶	1/2 杯	120 毫升
* 起司片	2 片	45 公克
* 乳酪絲		35 公克
低脂：每份含蛋白質 8 公克，脂肪 4 公克，醣類有 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
優格 (無糖)	3/4 杯	210 公克
優酪乳 (無糖)	1 杯	240 毫升
脫脂：每份含蛋白質 8 公克，醣類有 12 公克，熱量 80 大卡		
名稱	份量	計量
脫脂奶	1 杯	240 毫升
脫脂奶粉	2.5 湯匙	20 公克

* 醣類含量較其他乳製品為低

* 每份醣類含量 (公克)：起司片 2.9、乳酪絲 2.1

豆魚蛋肉類

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	可食部分生重 (公克)	可食部分熟重 (公克)
水產 ⁽¹⁾	◎ 蝦米	15	
	◎ 小魚干	10	
	◎ 蝦皮	20	
	魚脯	30	
	鯉魚、鯖魚	30	
	一般魚類	35	
	白鯧	40	
	蝦仁	50	
	◎◎ 小卷 (鹹)	35	
	◎ 花枝	60	
	◎◎ 章魚	55	
	* 魚丸 (不包肉) (+ 10 公克碳水化合物)	55	55
	牡蠣	65	35
	文蛤	160	
白海參	100		
家畜	豬大里肌 (瘦豬後腿肉) (瘦豬前腿肉)	35	30
	牛腱	35	
	* 牛肉干 (+ 5 公克碳水化合物)	20	
	* 豬肉干 (+ 5 公克碳水化合物)	15	
	* 火腿 (+ 5 公克碳水化合物)	45	

豆魚蛋肉類

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	可食部分生重 (公克)	可食部分熟重 (公克)
家禽	雞里肌肉、雞胸肉	30	
	雞腿	40	
內臟	牛肚	50	
	◎ 雞肫	40	
	豬心	45	
	◎ 豬肝	30	20
	◎ ◎ 雞肝	40	30
	◎ 膽肝	20	
	◎ ◎ 豬腎	45	
	◎ ◎ 豬血	110	
蛋	雞蛋白	60	
豆類及其 製品	黃豆 (+5 公克碳水化合物)	20	
	黑豆 (+10 公克碳水化合物)	25	
	毛豆 (+5 公克碳水化合物)	50	
	豆包	30	
	干絲	40	
	臭豆腐	50	
	無糖豆漿	190 毫升	
	麵腸	35	
	麵丸	40	
	* 烤麩	35	

* 含碳水化合物成分，熱量較其他食物為高。

◎ 每份膽固醇含量 50-99 毫克。 ◎ ◎ 每份膽固醇含量 \geq 100 毫克。

⁽¹⁾ 本欄精算油脂時，水產脂肪量以 1 公克以下計算

豆魚蛋肉類

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	可食部分生重 (公克)	可食部分熟重 (公克)
水產	虱目魚、烏魚、肉腳 鹹鱸魚、鮭魚	35	30
	* 魚肉鬆 (+10 公克 碳水化合物)	25	
	鱈魚、比目魚	50	
	* 虱目魚丸、花枝丸 (+7 公克 碳水化合物)	50	
	* 旗魚丸、魚丸 (包肉) (+7 公克 碳水化合物)	60	
家畜	豬大排、豬小排	35	30
	豬後腿肉、豬前腿肉 羊肉、豬腳	35	30
	* 豬肉鬆 (+5 公克 碳水化合物) 肉脯	20	
	低脂培根	40	
家禽	雞翅、雞排	40	
	雞爪	30	
	鴨賞	25	
內臟	豬舌	40	
	豬肚	50	
	◎ ◎ 豬小腸	55	
	◎ ◎ 豬腦	60	
蛋	◎ ◎ 雞蛋	55	

豆魚蛋肉類

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	可食部分生重 (公克)	可食部分熟重 (公克)
豆類及其 製品	* 豆枝 (+5 公克油脂、+30 公克碳水化合物)	60	
	百頁結	50	
	油豆腐	55	
	豆豉	35	
	五香豆干	35	
	小方豆干	40	
	黃豆干	70	
	傳統豆腐	80	
	嫩豆腐	140 (1/2盒)	
	* 素獅子頭 (+5 公克 碳水化合物)	50	
	* 素火腿 (+3 公克 碳水化合物)	40	
	* 素油雞 (+7 公克 碳水化合物)	55	
	* 素香鬆 (+12 公克 碳水化合物)	25	

* 含碳水化合物成分，熱量較其他食物為高。

◎ ◎ 每份膽固醇含量 \geq 100 毫克。

豆魚蛋肉類

每份含蛋白質 7 公克，脂肪 10 公克，熱量 120 大卡

食物名稱	可食部分生重 (公克)	可食部分熟重 (公克)
麵筋泡	15	
秋刀魚	35	
牛肉條	40	
* 豬肉酥 (+5 公克 碳水化合物)	20	
◎ 雞心	45	
素雞	40	
素魚	35	
* 素雞塊 (+7 公克 碳水化合物)	50	
百頁豆腐	70	

豆魚蛋肉類

每份含蛋白質 7 公克，脂肪 10 公克以上，熱量 135 大卡以上，應少食用

項目	食物名稱	可食部分 生重 (公克)	可食部分熟 重 (公克)
家畜	豬蹄膀	40	
	梅花肉	35	
	牛腩	40	
	◎ ◎ 豬大腸	100	
加工製品	香腸、蒜味香腸、五花臘肉	40	
	熱狗、五花肉	50	
	* 素肉燥 (+10 公克 碳水化合物)	65	

* 含碳水化合物成分，熱量較其他食物為高。

◎ 每份膽固醇含量 50-99 毫克。 ◎ ◎ 每份膽固醇含量 ≥ 100 毫克。

全穀雜糧類

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)
米類					
米、黑米、 小米、糯米等	1/8 米杯	20	芋頭糕		60
糙米、十穀米、胚 芽米	1/8 米杯	20	蘿蔔糕 6*8*1.5公分	1 塊	50
飯	1/4 碗	40	豬血糕		35
粥 (稠)	1/2 碗	125	小湯圓 (無餡)	約 10 粒	30
白年糕		30			
麥類					
大麥、小麥、蕎麥		20	餛飩皮	3-7 張	30
麥粉	4 湯匙	20	春捲皮	1.5 張	30
麥片	3 湯匙	20	饅頭	1/3 個 (中)	30
麵粉	3 湯匙	20	山東饅頭	1/6 個	30
麵條 (乾)		20	吐司、全麥吐司	1/2-1/3 片	30
麵條 (濕)		30	餐包	1 個 (小)	30
麵條 (熟)	1/2 碗	60	漢堡麵包	1/2 個	25
拉麵		25	△菠蘿麵包 (+1 茶匙油)	1/3 個 (小)	30
油麵	1/2 碗	45	△奶酥麵包 (+1 茶匙油)	1/3 個 (小)	30
鍋燒麵 (熟)		60	蘇打餅乾	3 片	20
◎通心粉 (乾)	1/3 杯	20	△燒餅 (+1/2 茶匙油)	1/4 個	20
◎義大利麵(乾) 全麥		20	△油條 (+3 茶匙油)	2/3 根	40
麵條 (乾)		25	◎甜不辣		70
餃子皮	3 張	30			

全穀雜糧類

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)
根莖類					
馬鈴薯 (3個/斤)	1/2個 (中)	90	芋頭 (滾刀塊 3-4 塊)	或 1/5 個(中)	55
蕃薯 (4個/斤)	1/2個 (小)	55	荸薺	8 粒	100
山藥	1塊	80	蓮藕		100
雜糧類					
玉米或玉米粒	2/3 根	85	栗子(乾)	2粒 (大)	20
爆米花(不加奶油)	1 杯	15	菱角	8 粒	60
◎薏仁	1.5 湯匙	20	南瓜		85
◎蓮子 (乾)	40 粒	25	◎ 豌豆仁		70
高蛋白質乾豆類					
◎ 紅豆、綠豆、 花豆	2 湯匙	25	◎鷹嘴豆	2 湯匙	25
◎蠶豆、刀豆	2 湯匙	20			
其他澱粉製品					
◎ 皇帝豆		65	* 米粉 (濕)	1/2 碗	30-50
* 冬粉 (乾)	1/2 把	15	芋圓、地瓜圓 (冷凍)		30
* 藕粉	3 湯匙	20	河粉 (濕)		25
* 西谷米 (粉圓)	1.5 湯匙	15	越南春捲皮 (乾)		20
* 米苔目 (濕)		50	蛋餅皮、蔥油餅 皮 (冷凍)		35
* 米粉 (乾)		20			

* 蛋白質較其它主食為低，飲食需限制蛋白質時可多利用，每份蛋白質含量(公克)：冬粉 0.02、藕粉 0.02、西谷米 0.02、米苔目 0.3、米粉 0.1、蒟蒻 0.1。

◎ 蛋白質較其它主食為高，每份蛋白質含量(公克)：通心粉 2.5、義大利麵 2.7、甜不辣 8.8、薏仁 2.8、蓮子 4.8、豌豆仁 5.4、紅豆 5.1、綠豆 5.4、花豆 5.3、蠶豆 2.7、刀豆 4.9、鷹嘴豆 4.7、皇帝豆 5.1。

△ 菠蘿麵包、奶酥麵包、燒餅、油條等油脂含量較高。

蔬菜類

每份 100 公克(可食部分)含蛋白質 1 公克，醣類 5 公克，熱量 25 大卡

食物名稱			
*黃豆芽	胡瓜	葫蘆瓜	洋蔥
木耳	筊白筍	*綠豆芽	包心白菜
甘藍	高麗菜	山東白菜	冬瓜
翠玉白菜	芥菜	萵苣	甜椒(青椒)
玉米筍	小黃瓜	苦瓜	鮮雪裡紅
澎湖絲瓜	芥蘭菜嬰	胡蘿蔔	綠蘆筍
蘿蔔	球莖甘藍	麻竹筍	油菜
小白菜	韭黃	芥蘭	美國芹菜
空心菜	*油菜花	青江菜	萵苣葉
紅鳳菜	*皇冠菜	紫甘藍	金針菜
*龍鬚菜	花椰菜	韭菜花	番茄(大)
高麗菜芽	茄子	黃秋葵	半天筍
*香菇	牛蒡	竹筍	*地瓜葉(番薯葉)
*苜蓿芽	鵝菜心	韭菜	*黑甜菜
芹菜	茼蒿	*紅莧菜	莧菜
*荷蘭豆菜心	鵝仔白菜	猴頭菇	番茄罐頭
*柳松菇	*洋菇	*小芹菜	
芋莖	金針菇	川七	
野苦瓜	紅梗珍珠菜	*草菇	
角菜	菠菜	蒲瓜(扁蒲)	

本表依照蔬菜鉀離子含量排列由左至右，由上而下漸增。

下欄之鉀離子含量最高，因此血鉀高的病人應避免食用。

*表示該蔬菜之蛋白質含量較高。

水果類

每份含碳水化合物 15 公克，熱量 60 大卡

每份含碳水化合物 15 公克，熱量 60 大卡				
	食物名稱	購買量 (公克)	可食量 (公克)	份量
柑橘類	油柑 (金棗) (30 個/斤)	120	120	6 個
	柳丁 (4 個/斤)	170	130	1 個
	香吉士	185	130	1 個
	椪柑 (3 個/斤)	190	150	1 個
	桶柑 (海梨) (4 個/斤)	190	155	1 個
	* 白柚	270	165	2 片
	葡萄柚	245	165	3/4 個
蘋果類	青龍蘋果	130	115	小 1 個
	五爪蘋果	140	125	小 1 個
	富士蘋果	145	130	小 1 個
瓜類	** 哈密瓜	300	150	1/4 個
	* 木瓜 (1 個/斤)	165	150	1/3 個
	** 香瓜 (美濃)	245	165	2/3 個
	* 紅西瓜	320	180	1 片
	黃西瓜	320	195	1/3 個
	** 太陽瓜	240	215	2/3 個
	** 新疆哈密瓜	290	245	2/5 個
芒果類	金煌芒果	140	105	1 片
	愛文芒果	225	150	1.5 片
芭樂類	* 葫蘆芭樂	-	155	1 個
	* 土芭樂	-	155	1 個
	* 泰國芭樂 (1個/斤)	-	160	1/3 個
梨類	西洋梨	165	105	1 個
	粗梨	140	120	小 1 個
	水梨	210	145	3/4 個

水果類

每份含碳水化合物 15 公克，熱量 60 大卡

	食物名稱	購買量 (公克)	可食量 (公克)	份量
桃類	仙桃	75	50	1 個
	水蜜桃 (4個/斤)	150	145	小 1 個
	* 玫瑰桃	150	145	1 個
	** 桃子	250	220	1 個
李類	黑棗梅 (12 個/斤)	115	110	3 個
	加州李 (4 個/斤)	125	120	小 1 個
	李子 (14 個/斤)	155	145	4 個
棗類	紅棗	30	25	10 個
	黑棗	30	25	9 個
	* 綠棗子	140	130	2 個
柿類	柿餅	35	33	3/4 個
	紅柿 (6 個/斤)	105	100	3/4 個
其他	椰棗		20	
	榴槤	130	45	1/4 瓣
	* 釋迦 (3 個/斤)	105	60	1/2 個
	香蕉 (3 根/斤)	95	70	大：1/2 根 小：1 根
	櫻桃	85	80	9 個
	紅毛丹	150	80	
	山竹 (7 個/斤)	420	84	5個
	葡萄	105	85	13 個
	* 龍眼	130	90	13 個
	荔枝 (30 個/斤)	185	100	9 個
	火龍果		110	
	* 奇異果 (6 個/斤)	125	105	1.5 個
鳳梨 (4斤/個)	205	110	1/10 片	

水果類

每份含碳水化合物 15 公克，熱量 60 大卡				
	食物名稱	購買量 (公克)	可食量 (公克)	份量
其他	百香果 (6 個/斤)		140	2 個
	枇杷	230	155	
	* 草莓	170	160	小 16 個
	蓮霧 (6 個/斤)	180	165	2 個
	楊桃 (2 個/斤)	180	170	3/4 個
	* 聖女番茄	220	220	23 個
果乾類#	椰棗		20	
	芒果乾		20	
	芭樂乾		20	
	無花果乾		20	
	葡萄乾		20	
	蔓越莓乾		20	
	鳳梨乾		20	
	* 龍眼干		22	
	黑棗梅		25	
	芒果青		30	

* 每份水果含鉀量 200-399 毫克。

** 每份水果含鉀量 \geq 400 毫克。

#果乾類含添加糖。

油脂與堅果種子類

每份含脂肪 5 公克，熱量 45 大卡			
食物名稱	購買量 (公克)	可食量 (公克)	份量
植物油			
大豆油	5	5	1 茶匙
玉米油	5	5	1 茶匙
花生油	5	5	1 茶匙
紅花子油	5	5	1 茶匙
葵花子油	5	5	1 茶匙
麻油	5	5	1 茶匙
椰子油	5	5	1 茶匙
棕櫚油	5	5	1 茶匙
橄欖油	5	5	1 茶匙
葵花油	5	5	1 茶匙
椰漿 (+ 1.5 公克碳水化合物)	30	30	
椰奶 (+ 2 公克碳水化合物)	55	55	
動物油			
牛油	6	6	1 茶匙
豬油	5	5	1 茶匙
雞油	5	5	1 茶匙
* 培根	15	15	1 片 (25*3.5*0.1 公分)
* 奶油乳酪 (cream cheese)	12	12	2 茶匙

油脂與堅果種子類

每份含脂肪 5 公克，熱量 45 大卡			
食物名稱	購買量 (公克)	可食量 (公克)	份量
其他			
瑪琪琳、酥油	6	6	1 茶匙
蛋黃醬	8	8	1 茶匙
沙拉醬 (法國式、義大利式)	10	10	2 茶匙
*花生醬	9	9	1 茶匙
鮮奶油	13	13	1 湯匙
#加州酪梨 (1斤 2-3 個) (+3 公克 碳水化合物)	60	40	2 湯匙 (1/6 個)

* 熱量主要來自脂肪但亦含有 許蛋白質 ≥ 1 公克。

#資料來源: Mahan and Raymond (2016) Food & the Nutrition Care Process 14th ed, p.1025

油脂與堅果種子類

每份含脂肪 5 公克，熱量 45 大卡

堅果種子類

食物名稱	購買量 (公克)	可食量 (公克)	份量	蛋白質 (公克)
* 瓜子	20 (約 50 粒)	15	1 湯匙	4
* 南瓜子、葵花子	12 (約 30 粒)	10	1 湯匙	2
* 各式花生仁	13	13	10 粒	4
花生粉	13	13	1 湯匙	4
* 黑 (白) 芝麻	10	10	2 茶匙	1
* 杏仁果	7	7	5 粒	2
* 腰果	10	10	5 粒	2
* 開心果	15	10	15 粒	2
* 核桃仁	7	7	2 粒	1

* 熱量主要來自脂肪但亦含有許蛋白質 ≥ 1 公克。

可搭配具有實體食物份量圖片的食物圖書館『[新食圖](#)』一起使用喔!!

資料來源：

[衛生福利部國民健康署 食物代換表 \(2018.03.09 更新\)](#)

關鍵字：食物代換、食物代換表