

## 參考資料—食物份量代換表

資料來源—<http://food.doh.gov.tw/>

行政院衛生署食品資訊網：營養與健康 > 食物與營養 > 食物份量代換表

※六大類食物中的三大營養素含量及熱量表(每份)：

食物類別	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)	熱量(kcal)
<b>奶類</b>				
(全脂)	8	8	12	150
(低脂)	8	4	12	120
(脫脂)	8	-	12	80
<b>蛋、豆、魚、肉類</b>				
(低脂)	7	3	-	55
(中脂)	7	5	-	75
(高脂)	7	10	-	120
<b>五穀根莖類</b>	2	-	15	70
<b>蔬菜類</b>	1	-	5	25
<b>水果類</b>	-	-	15	60
<b>油脂</b>	-	5	-	45

※各類別食物的每份重量表：

### ❖ 奶類 ❖

	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		
全脂奶	<b>名稱</b>	<b>份量</b>	<b>計量</b>
	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
	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		
低脂奶	<b>名稱</b>	<b>份量</b>	<b>計量</b>
	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 公克，醣類有 12 公克，熱量 80 大卡		
脫脂奶	<b>名稱</b>	<b>份量</b>	<b>計量</b>
	脫脂奶	1 杯	240 毫升
	脫脂奶粉	3 湯匙	25 公克

## ❖ 五穀根莖類 ❖

每份含蛋白質 2 公克 · 醣類有 15 公克 · 熱量 70 大卡

名稱	份量	可食重量 (g)	名稱	份量	可食重量 (g)
米類					
米、小米、糯米等	1/8 杯(米杯)	20	蘇打餅乾	3 片	20
飯	1/4 碗	50	△ 燒餅(+1/2 茶匙油)	1/4 個	20
粥 (稠)	1/2 碗	125	△ 油條(+1/2 茶匙油)	1/3 根	15
白年糕		30	甜不辣		35
芋頭糕		60	根莖類		
蘿蔔糕 6×8×1.5 公分	1 塊	50	馬鈴薯(3 個/斤)	1/2 個(中)	90
豬血糕		35	蕃薯 (4 個/斤)	1/2 個(小)	55
小湯圓 (無餡)	約 10 粒	30	山藥	1 塊	100
麥類			芋頭	滾刀塊 3-4 塊 或 1/5 個(中)	55
大麥、小麥、 蕎麥、燕麥等		20	荸薺	7 粒	85
麥粉	4 湯匙	20	蓮藕		100
麥片	3 湯匙	20	其它		
麵粉	3 湯匙	20	玉米或玉米粒	1/3 根或 1/2 杯	65
麵條 (乾)		20	爆米花(不加奶油)	1 杯	15
麵條 (濕)		30	◎ 薏仁	1 1/2 湯匙	20
麵條 (熟)	1/2 碗	60	◎ 蓮子(乾)	32 粒	20
拉麵		25	栗子	6 粒(大)	40
油麵	1/2 碗	45	菱角	7 粒	50
鍋燒麵 (熟)		60	南瓜		110
◎ 通心粉 (乾)	1/3 杯	20	◎ 紅豆、綠豆、 蠶豆、刀豆	1 湯匙(生)	20
麵線 (乾)		25	◎ 花豆 (乾)		20
餃子皮	3 張	30	◎ 豌豆仁		45
餛飩皮	3-7 張	30	◎ 皇帝豆		65
春捲皮	1 1/2 張	30	冬粉	1/2 把	20
饅頭	1/3 個(中)	30	藕粉	3 湯匙	20
山東饅頭	1/6 個	30	西谷米(粉圓)	2 湯匙	20
土司	1/2 ~ 1/3 片	25	米苔目 (濕)		60
餐包	1 個(小)	25	米粉 (乾)		20
漢堡麵包	1/2 個	25	米粉 (濕)	1/2 碗	30~50
△ 菠蘿麵包(無餡)	1/3 個(小)	20			
△ 奶酥麵包	1/3 個(小)	20			

### (註)

◎ 蛋白質含量較其他主食為高。每份蛋白質含量 (公克)：薏仁 2.8、蓮子 4.8、花豆 4.7、通心粉 2.5、紅豆 4.5、綠豆 4.7、刀豆 4.9、豌豆仁 5.4、蠶豆 2.7。

△ 菠蘿麵包、奶酥麵包、燒餅、油條等油脂含量較高。

## ❖ 肉、魚、蛋類(1) ❖

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(g)	可食部分熟重(g)
水產(本欄精算 油脂時·水產脂 肪量以 1 公克 以下計算。)	◎ 蝦米、小魚干	10	
	◎ 蝦皮	20	
	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) (+10 公克碳水化合物)	55	55
	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
	牛腱	35	
	*牛肉干 ( +5 公克 碳水化合物 )	20	
	*豬肉干 ( +10 公克碳水化合物 )	25	
	*火腿 ( +5 公克碳水化合物 )	45	
家禽	雞里肉 、雞胸肉	30	
	雞腿	40	
內臟	牛肚	35	
	◎雞肫	40	
	豬心	45	
	◎ 豬肝	30	20
	◎◎ 雞肝	40	30
	◎ 膽肝	20	
	◎◎ 豬腎	65	
	◎◎ 豬血	225	
蛋	雞蛋白	70	

## ❖ 肉、魚、蛋類(2) ❖

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(g)	可食部份熟重(g)
水產	虱目魚、烏魚、肉鯽、鹹齋魚、鮭魚	35	30
	* 魚肉鬆 (+10 公克 碳水化合物)	25	
	鱈魚	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、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	
家禽	雞翅、雞排	40	
	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 卡

	秋刀魚	35	
	牛肉條	40	
	*豬肉酥(+5 公克 碳水化合物)	20	
	◎ 雞心	45	

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、牛腩	45	
	◎◎ 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	

### (註)

\* 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。

## ❖ 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 (g)
黃豆 ( +5 公克 碳水化合物 )	20
毛豆 ( +5 公克 碳水化合物 )	50
豆皮	15
豆腐皮 ( 濕 )	30
豆腐乳	30
臭豆腐	50
豆漿	260 毫升
麵腸	40
麵丸	40
烤麩	35

每份含蛋白質 7 公克 · 脂肪 5 公克 · 熱量 75 大卡

食物名稱	可食部份生重 (公克)
豆枝(+ 5 公克油脂+30 公克碳水化合物)	60
干絲、百頁、百頁結	35
油豆腐	55
豆鼓	35
五香豆干	35
小方豆干	40
素雞	40
黃豆干	70
傳統豆腐	80
嫩豆腐	140(1/2 盒)

每份含蛋白質 7 公克 · 脂肪 10 公克 · 熱量 120 大卡

麵筋泡	20
-----	----

## ❖ 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

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

(註) \* 表示該蔬菜之蛋白質含量較高。

❖ 水果(1) ❖

每份含碳水化合物 15 公克 · 熱量 60 大卡			
食物名稱	購買量(g)	可食量(g)	份量
極柑 (3 個/斤)	190	150	1 個
柑 桶柑 (海梨)(4 個/斤)	190	155	1 個
柳丁 (4 個/斤)	170	130	1 個
橘 香吉士	135	105	1 個
油柑 (金棗)(30 個/斤)	120	120	6 個
類 白柚	270	165	2 片
葡萄柚	250	190	3/4 個
蘋 五爪蘋果	140	125	小 1 個
果 青龍蘋果	130	115	小 1 個
類 富士蘋果	145	130	小 1 個
黃西瓜	320	195	1/3 個
木瓜 (1 個/斤)	190	120	1/3 個
瓜 紅西瓜	365	250	1 片
香瓜 (美濃)	245	165	2/3 個
類 太陽瓜	240	215	2/3 個
哈密瓜	225	195	1/4 個
新疆哈密瓜	290	245	2/5 個
芒 金煌芒果	140	105	1 片
果 愛文芒果	225	150	1 1/2 片
類 芭 土芭樂	-	155	1 個
樂 泰國芭樂 (1 個 1 斤)	-	160	1/3 個
類 葫蘆芭樂	-	155	1 個
梨 西洋梨	165	105	1 個
水梨	200	150	3/4 個
類 粗梨	140	120	小 1 個
桃 水蜜桃 (4 個 1 斤)	150	145	小 1 個
桃子	250	220	1 個
類 仙桃	75	50	1 個
玫瑰桃	125	120	1 個
李 加州李 (4 個 1 斤)	110	100	1 個
類 李子 (14 個 1 斤)	155	145	4 個
棗 黑棗梅	30	25	3 個
紅棗	30	25	10 個
類 黑棗	30	25	9 個
綠棗子 (8 個 1 斤)	140	130	2 個
柿 紅柿 (6 個 1 斤)	75	70	3/4 個
類 柿餅	35	33	3/4 個

❖ 水果(2) ❖

食物名稱	購買量(g)	可食量 (g)	份量
葡萄	130	105	13 個
聖女蕃茄	175	175	23 個
荔枝 (30 個 1 斤)	185	100	9 個
龍眼	130	90	13 個
草莓	170	160	小 16 個
櫻桃	85	80	9 個
枇杷	190	125	
香蕉 (3 根 1 斤)	95	70	大 1/2 根, 小 1 根
蓮霧 (6 個 1 斤)	180	170	2 個
楊桃 (2 個 1 斤)	180	170	3/4 個
鳳梨 (4 斤/個)	205	130	1/10 片
奇異果 (6 個 1 斤)	125	115	1 1/2 個
百香果 (6 個 1 斤)	190	95	2 個
釋迦 (3 個 1 斤)	105	60	1/2 個
山竹 (7 個 1 斤)	420	84	5 個
火龍果		130	
紅毛丹	150	80	
榴槤 (去殼)	35		1/4 瓣
葡萄汁 楊桃汁		135	
果 鳳梨汁/蘋果汁/芒果汁		140	
柳橙汁		120	
汁 葡萄柚汁		160	
水蜜桃果汁		135	
類 芭樂汁		145	
蕃茄汁		285	
芒果乾		18	2 片
芒果青		30	5 片
葡萄乾		20	33 個
龍眼干		22	
鳳梨蜜餞		60	1 圓片
水 醃漬鳳梨		57	
鳳梨罐頭		80	2 圓片
果 菠蘿蜜罐頭		65	
水蜜桃罐頭			1 1/2 半圓片
製 柑橘罐頭		122	
荔枝罐頭		113	
粗梨罐頭		200	
櫻桃罐頭		35	
蕃茄罐頭		180	
葡萄果醬		23	
草莓果醬		22	

❖ 油脂類 ❖

每份含脂肪 5 公克 · 熱量 45 大卡			
食物名稱	購買重量 (g)	可食部分重量 (g)	可食份量
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
芥花油	5	5	1 茶匙
動物油			
牛油	5	5	1 茶匙
豬油	5	5	1 茶匙
雞油	5	5	1 茶匙
培根	10	10	1 片 (25×3.5×0.1 公分)
奶油乳酪 (cream cheese)	12	12	2 茶匙
堅果類			
瓜子	20(約 50 粒)	7	1 湯匙
南瓜子、葵花子	12(約 30 粒)	8	1 湯匙
各式花生仁	8	8	10 粒
花生粉	8	8	1 湯匙
黑 (白) 芝麻	8	8	2 茶匙
杏仁果	7	7	5 粒
腰果	8	8	5 粒
開心果	14	7	10 粒
核桃仁	7	7	2 粒
其他			
瑪琪琳、酥油	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
花生醬	8	8	1 茶匙
鮮奶油	15	15	1 湯匙
加州酪梨 (1 斤 2~3 個) (另含碳水化合物 2 公克)	40	30	2 湯匙(1/6 個)