

食物代換表

衛生福利部國民健康署 2019.5

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
油脂與堅果種子類		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。

■附-1 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

(註)

* 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。

■附-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	
	鯷魚、鮪魚	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	
家禽	雞里肉、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	

▣附-2-1 豆、魚、蛋、肉類（續前頁）

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)
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	

(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 \geq 100 毫克。

資料來源：中國預防醫學科學院、營養與食品衛生研究所編註之食物成分表。

⁽¹⁾ 本欄精算油脂時，水產脂肪量以 1 公克以下計算。

■附-2-2 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、肉鯽、鹹齩魚、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)		
	食物名稱		碳水化合物(公克)	可食部分生重 (公克)	可食部分熟重 (公克)
	* 素獅子頭		5	50	
	* 素火腿		3	40	
	* 素油雞		7	55	
	* 素香鬆		12	25	

(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 \geq 100 毫克。

■附-2-3 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)
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	
麵筋泡		15	
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	

(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 \geq 100 毫克。

■附-3 全穀雜糧類：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 (公克)	名稱	份量	可食重量 (公克)
米類			△ 燒餅(+1/2 茶匙油)	1/4 個	20
米、黑米、小米、糯米等	1/8 杯(米杯)	20	△ 油條(+3 茶匙油)	2/3 根	40
糙米、什穀米、胚芽米	1/8 杯(米杯)	20	◎ 甜不辣		70
飯	1/4 碗	40	根莖類		
粥(稠)	1/2 碗	125	馬鈴薯(3 個/斤)	1/2 個(中)	90
白年糕		30	蕃薯(4 個/斤)	1/2 個(小)	55
芋頭糕		60	山藥	1 塊	80
蘿蔔糕 6x8x1.5 公分	1 塊	50	芋頭(滾刀塊 3-4 塊)	1/5 個(中)	55
豬血糕		35	荸薺	8 粒	100
小湯圓(無餡)	約 10 粒	30	蓮藕		100
麥類			雜糧類		
大麥、小麥、蕎麥		20	玉米或玉米粒	2/3 根	85
麥粉	4 湯匙	20	爆米花(不加奶油)	1 杯	15
麥片	3 湯匙	20	◎ 薏仁	1 1/2 湯匙	20
麵粉	3 湯匙	20	◎ 蓮子(乾)	40 粒	25
麵條(乾)		20	栗子(乾)	3 粒(大)	20
麵條(濕)		30	菱角	8 粒	60
麵條(熟)	1/2 碗	60	南瓜		85
拉麵		25	◎ 豌豆仁		70
油麵	1/2 碗	45	◎ 皇帝豆		65
鍋燒麵(熟)		60	高蛋白質乾豆類		
◎ 通心粉(乾)	1/3 杯	20	◎ 紅豆、綠豆、花豆	2 湯匙(乾)	25
◎ 義大利麵(乾)、全麥		20	◎ 蠶豆、刀豆	2 湯匙(乾)	20
麵線(乾)		25	◎ 鷹嘴豆	2 湯匙(乾)	25
餃子皮	3 張	30	其他澱粉製品		
餛飩皮	3-7 張	30	* 冬粉(乾)	1/2 把	15
春捲皮	1 1/2 張	30	* 藕粉	3 湯匙	20
饅頭	1/3 個(中)	30	* 西谷米(粉圓)	1 1/2 湯匙	15
山東饅頭	1/6 個	30	* 米苔目(濕)		50
吐司、全麥吐司	1/2-1/3 片	30	* 米粉(乾)		20
餐包	1 個(小)	30	* 米粉(濕)	1/2 碗	30-50
漢堡麵包	1/2 個	25	芋圓、地瓜圓(冷凍)		30
△ 菠蘿麵包(+1 茶匙油)	1/3 個(小)	30	河粉(濕)		25
△ 奶酥麵包(+1 茶匙油)	1/3 個(小)	30	越南春捲皮(乾)		20
蘇打餅干	3 片	20	蛋餅皮、蔥油餅皮(冷凍)		35

(註)

*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。

■附-4 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	蒲瓜(扁蒲)
木耳	茭白筍	* 綠豆芽	洋蔥
甘藍	高麗菜	山東白菜	包心白菜
翠玉白菜	芥菜	萵苣	冬瓜
玉米筍	小黃瓜	苦瓜	甜椒(青椒)
澎湖絲瓜	芥蘭菜嬰	胡蘿蔔	鮮雪裡紅
蘿蔔	球莖甘藍	麻竹筍	綠蘆筍
小白菜	韭黃	芥蘭	油菜
空心菜	* 油菜花	青江菜	美國芹菜
紅鳳菜	* 皇冠菜	紫甘藍	萵苣葉
* 龍鬚菜	花椰菜	韭菜花	金針菜
高麗菜芽	茄子	黃秋葵	番茄(大)
* 香菇	牛蒡	竹筍	半天筍
* 苜蓿芽	鵝菜心	韭菜	* 地瓜葉
芹菜	茼蒿	* 紅莧菜	(番薯葉)
* 荷蘭豆菜心	鵝仔白菜	* 青江菜	白鳳菜
* 柳松菇	* 洋菇	猴頭菇	* 黑甜菜
芋莖	金針菇	* 小芹菜	莧菜
野苦瓜	紅梗珍珠菜	川七	番茄罐頭
角菜	菠菜	* 草菇	

(註)

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。

■附-5 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
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 1/2 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
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

(註)

* 每份水果含鉀量 200~399 毫克。

** 每份水果含鉀量 \geq 400 毫克。

■附-5 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	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 小一根
	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 1/2 個
	鳳梨(4 斤/個)	205	110	1/10 片
	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
* 聖女蕃茄	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	

(註)

* 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。

■附-6 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
芥花油	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 (25x3.5x0.1 公分)
* 奶油乳酪 (cream cheese)	12	12	2 茶匙
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)

(註)

* 熱量主要來自脂肪但亦含有少許蛋白質 ≥ 1 公克。

資料來源：Mahan and Raymond (2016) Food & the Nutrition Care Process

14th ed, p.1025

▣附-6 油脂與堅果種子類：每份含脂肪 5 公克，熱量 45 大卡

堅果類				
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	2 湯匙	4
* 黑(白)芝麻	10	10	4 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

(註)

* 熱量主要來自脂肪但亦含有少許蛋白質 ≥ 1 公克。

▣附-7 稱量換算表

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