

一般食品碳水化合物（淀粉质及糖）成份

Carbohydrate (Starch & Sugar)

Content of Common Foods

糖尿病患者之

碳水化合物建议进食份量:

每餐	45 - 70 克
小吃	20 - 40 克

For Diabetics

Recommended Intake of Carbohydrate:

Per Meal	45 - 70 gm
Per Snack	20 - 40 gm

Abbreviations:

gm =	克	Gram
oz =	安士	Ounce
c. =	杯 (八安士)	Cup (8 oz)
sl. =	片	Slice
tsp. =	茶匙	Teaspoon
med. =	中型	Medium

Reference:

Bowes & Church's "Food Values of Portions Commonly Used", 18th Edition 2003.

一般食品碳水化合物（淀粉质及糖）成份

Carbohydrate (Starch & Sugar)

Content of Common Foods

淀粉质类 (煮熟) STARCHES, COOKED	份量 AMT	碳水化合物 (克) CARBOHYDRATE (gm)	热量 CALORIES
白饭 White rice	1c.	44	205
糙米饭 Brown rice	1c.	45	216
糯米饭 Sweet rice	1c.	53	242
饺子 Dumplings	7-8	40	240
河粉 Ho-fun	1c.	50	240
米粉 Mei-fun	1c.	50	230
濑粉 Lai-fun	1c.	44	190
粉丝 Bean thread (Fun-see)	1c.	45	200
麵 Noodles	1c.	40	200
意大利粉 Spaghetti	1c.	39	192
通心粉 Macaroni	1c.	40	197
麦皮 Oatmeal	1c.	25	145
薏米 Barley	1c.	44	193
白麵包 White bread	1sl.	12	70
麦麵包 Wheat bread	1sl.	12	70
餅乾 Crackers	5	11	60
黄豆 Soy beans	1c.	17	298
蚕豆 Lima beans	1c.	39	217
黑豆 Black beans	1c.	41	221
眉豆 Blackeye peas	1c.	35	190
鲜果类 FRUITS, FRESH	份量 AMT	碳水化合物 (克) CARBOHYDRATE (gm)	热量 CALORIES
萍果 Apple	1 med.	19	72
杏 Apricots	3	12	51
雪梨 Asian pear	1 med.	13	51
香蕉 Banana	1 med.	28	105
香瓜 Cantaloupe	1c.	13	57
车厘子 Cherries	10	11	49
榴槤 Durian	3 oz.	28	147
葡萄 Grape	18	14	57
西柚 Grapefruit	½ med.	10	40
蜜瓜 Honeydew	1c.	15	60

奇异果 Kiwi	1 med.	11	46
龙眼 Longan	10	5	20
枇杷果 Loquats	10	12	47
荔枝 Lychee	10	16	66
芒果 Mango	½ med.	18	67
桃李 Nectarine	1 med.	16	67
橙 Orange	1 med.	16	65
桃 Peach	1 med.	10	37
啤梨 Pear	1 med.	25	98
柿子 Persimmon	1 med.	8	32
黑李 Plum	1 med.	8	36
木瓜 Papaya	½ med.	15	60
菠萝 Pineapple	1c.	19	77
沙田柚 Pummelo	1c.	18	71
士多啤李 Strawberries	1c.	10	45
柑 Tangerine	1 med.	9	37
西瓜 Watermelon	1c.	11	50

乾果类 FRUITS, DRIED

杏脯 Apricots	5	11	40
蜜枣 Dates	5	30	114
无花果 Figs	5	61	238
西梅 Prunes	5	26	100
葡萄乾 Raisins	1/3 c.	40	150

蔬菜类 (煮熟) VEGETABLES, COOKED

	份量 AMT	碳水化合物 (克) CARBOHYDRATE (gm)	热量 CALORIES
芦笋 Asparagus	1c.	8	44
竹笋 Bamboo shoots	1c.	2	15
豆芽 Bean sprouts	1c.	5	26
西兰花 Broccoli	1c.	8	44
白菜 Bok choy	1c.	3	16
红箩蔔 Carrots	1c.	16	70
玉米 * Corn *	1c.	41	180
芹菜 Celery	1c.	6	26
椰菜 Cabbage	1c.	7	32
椰菜花 Cauliflower	1c.	6	30
青瓜 (生) Cucumber, raw	1c.	3	14
茄子 Eggplant	1c.	6	26
葛 * Gourd *	1c.	25	100

豆角	Green beans	1c.	10	44
生菜 (生)	Lettuce, raw	1c.	2	10
莲藕	Lotus root	10 sl.	15	60
芥菜	Mustard green	1c.	3	22
绍菜	Napa cabbage	1c.	8	36
洋葱	Onions	1c.	14	60
南瓜	Pumpkin	1c.	12	48
青碗豆	*Peas *	1c.	25	134
马铃薯	*Potato *	1 med.	22	93
蕃薯	*Sweet potato *	1 med.	34	148
菠菜	Spinach	1c.	7	42
节瓜	Squash	1c.	8	36
草菇	Straw mushroom	1c.	8	60
冬菇	Dried mushroom	4	10	40
芋头	*Taro *	4 oz.	46	188
箩蔔	Turnip	1c.	8	28
蕃茄 (生)	Tomato, raw	1 med.	6	26
西洋菜	Watercress	1c.	0.5	4
马蹄	Waterchestnut	1c.	30	130

* = Starchy Vegetables (高淀粉质瓜菜)

飲料 BEVERAGES	份量 AMT	碳水化合物 (克) CARBOHYDRATE (gm)	熱量 CALORIES
汽水 Soda, regular	1 can (12 oz)	40	150
葡萄酒 Wine	4 oz	<2	70
啤酒 Beer	12 oz	12	145
烈酒 Liquor	1 oz	0	82
茶 Tea	1c.	0	0
咖啡 Coffee	1c.	0	0
果汁 Fruit juice	1c.	26-42	105-170
蔬菜汁 Vegetable juice	1c.	11	56
牛奶 Milk	1c.	12	90-180
淡豆漿 Soy milk (unsweetened)	1c.	4	79
糖 SUGARS			
沙糖 White sugar	1 tsp.	4	15
黃糖 Brown sugar	1 tsp.	4	17
蜜糖 Honey	1 tsp.	5	21
果醬 Jam	1 tsp.	4	16
糖漿 Syrup	1 tsp.	5	20
其他 OTHER			
蛋 Egg	1	0	75
肉類 Meat	3 oz	0	150-250
魚類 Fish	3 oz	0	70-120
果仁 Nuts	1 oz	4-7	160-200
栗子 Chestnuts	1 oz	14	64
白果 Ginko nuts	1 oz	11	52
蓮子 Lotus seeds	1 oz	18	94
花生醬 Peanut butter	1 tsp.	1	35
油 Oil	1 tsp.	0	45
豆腐 Tofu (bean curd)	4 oz	4	100