

臺灣常見食物熱量密度與醣含量

1. 穀物類

中文名稱	醣質	E. P. OR A. P.	食物能 量密度	中文名稱	醣質	E. P. OR A. P.	食物能 量密度
大麥	70.0		331	小米	3.3		343
糙米	75.4		340	玉米	73.0		346
白米	78.1		354	麵(生麵)	59.0		269
糯米	76.8		354	麵(熟麵)	29.4		131
米飯	34.5		158	麵粉 (低筋)	74.0		336
米粉條	58.5		254	麵粉 (高筋)	72.0		343
麵包	53.8		253	麵線	74.6		330
油條	46.3		217	麵筋	11.2		114
小麥	71.5		340	冬粉	84.7		346

2. 澱粉質根莖類

中文名稱	醣質	E. P. OR A. P.	食物能 量密度	中文名稱	醣質	E. P. OR A. P.	食物能 量密度
牛蒡	17.2 12.0	E. P. A. P.	74 53	蒟蒻	1.0		4
家山藥 (山藥薯)	20.4 18.8	E. P. A. P.	90 83	蓮藕	12.0 0.8	E. P. A. P.	52 35
樹薯粉	80.0		337	蓮藕粉	87.0		312
芋仔(麵芋)	19.6 17.3	E. P. A. P.	85 75	馬鈴薯	16.9 14.5	E. P. A. P.	75 65
甘藷	26.0 23.4	E. P. A. P.	111 100	菱角	19.7 11.6	E. P. A. P.	89 53

3. 乾豆種子及堅實類

中文名稱	醣質	E. P. OR A. P.	食物能 量密 度	中文名稱	醣質	E. P. OR A. P.	食物能 量密 度
杏仁	58.0		256	紅豆	56.6		310
黑豆	27.3		367	乾蓮子	56.8		309
蠶豆(馬齒豆)	46.4		308	味噌	24.6		138
栗子	74.9 59.9	E. P. A. P.	366 293	綠豆	5.9		320
瓜子	26.0 10.4	E.P. A.P.	481 192	黑芝麻	14.4		558
豌豆	56.5		318	白芝麻	15.6		586
花生米	18.2		560	黃豆	27.7		325
五香豆干	8.8		186	豆腐	1.8		65
腐乳	7.1		168	黃豆干	2.7		100
豆皮	1.4		466	豆漿	1.4		25
臭豆腐	6.7		101	油豆腐	2.2		251
豆枝	4.6		329	豆豉(蔭豉)	4.6		178

4. 油脂類

中文名稱	醣質	E. P. OR A. P.	食物能 量密 度	中文名稱	醣質	E. P. OR A. P.	食物能 量密 度
豬油	0		902	黃豆油	0		883
花生油	0		883				

5. 家畜家禽類

中文名稱	醣質	E. P. OR A. P.	食物能 量密 度	中文名稱	醣質	E. P. OR A. P.	食物能 量密 度
黃牛肉(瘦)	0		133	牛肉干	5.2		310
黃牛肉 (半肥)	0		265	雞膊(胗)	0.6		111
豬腦	0.4		154	雞肉	0	.	134
鵝肉	0		142	鴨肉	0		183
羊肉	0		176	鴨血	0.05		17
豬肉鬆	7.1		352	鴨膊(胗)	0.4		113
豬肉酥	9.0		399	鴨腸	0		84
豬肉干	9.3		319	鴨肝	2.5		173
臘腸(香腸)	8.4		359	豬血	0.1		18
羊式火腿	0.1		238	豬心	1.3		109
中國火腿	0.2		524	豬大腸	0.2		195
臘肉	1.4		616	豬小腸	0.2		68
兔肉	0		130	豬舌	0.4		187
火雞	0		108	豬腎	1.1		100
臘腸	4.9		444	豬肉(肥)	0		823
豬肝	2.0		129	豬肉(瘦)	0		347
豬肚	0		101	豬肉 (三層肉)	0		549
豬皮	2.3		538				

6. 蛋與乳類

鹹鴨蛋	3.2	E. P.	226	皮蛋	2.0	E. P.	179
-----	-----	-------	-----	----	-----	-------	-----

	2.9	A. P.	201		1.8	A. P.	161
雞蛋白	0.8		48	鵝蛋	1.0 0.9	E. P. A. P.	186 164
雞蛋黃	0.9		348	雞蛋	1.0 0.9	E. P. A. P.	173 154
鴿蛋	1.0 0.9	E. P. A. P.	138 123	鮮牛乳	4.8		68
竹雞蛋	1.0 0.9	E. P. A. P.	159 140	鮮羊乳	4.5		67
火雞蛋	1.0 0.9	E. P. A. P.	184 138	鴨蛋	0.5 0.4	E. P. A. P.	192 165

7. 水產食品類

中文名稱	醣質	E. P. OR A. P.	食物能 量密 度	中文名稱	醣質	E. P. OR A. P.	食物能 量密 度
九孔	2.3	E. P.	96	蛤蜊	3.0	E. P.	66
	1.0	A. P.	43		1.3	A. P.	28
鯉魚	0.3	E. P.	106	海鰻	0.2	E. P.	123
	0.2	A. P.	53		0.2	A. P.	98
海螃蟹 (蟳子)	1.3	E. P.	93	鮑魚	30.1		311
	0.4	A. P.	30				
烏賊	0.3	E. P.	78	河鰻	0.1	E. P.	190
	0.3	A. P.	73		0.1	A. P.	127
紅 (郭魚)	0.1	E. P.	92	鱈魚	0.1	E. P.	75
	0.05	A. P.	42		0.1	A. P.	53
油炸魚丸	12.0		167	脆魚丸	11.7		100
魚丸 (包肉)	13.7		197	魚肉鬆	18.5		466
田雞 (水雞)	0.2	E. P.	81	海蜇皮	1.1		10
	0.1	A. P.	32				
白帶魚	0.4	E. P.	143	牡蠣干 (蚵干)	20.5		325
	0.2	A. P.	57				
龍蝦	0.9	E. P.	85	昌鼠魚 (黑鯧)	1.4	E. P.	118
	0.4	A. P.	34		1.0	A. P.	34

旗魚	0.6		133	白鯧	0.3 0.2	E. P. A. P.	74 44
虱目魚	1.7 1.2	E. P. A. P.	112 78	大蝦	2.5 1.5	E. P. A. P.	74 45
烏魚	0.7 0.4	E. P. A. P.	131 76	秋姑魚 (秋哥)	0.3 0.1	E. P. A. P.	135 60
牡蠣 (蚵仔)	5.0		87	海參	0.4		33
紫青甘 (紅魷)	0.6 0.3	E. P. A. P.	158 80	海藻 (海菜)	32.0		186
田蠣	4.2 2.5	E. P. A. P.	71 43	鯊魚 (龍紋鯊)	0.6 0.3	E. P. A. P.	129 57
生干貝	1.6 0.7	E. P. A. P.	58 27	鯊魚皮	0.6		76
干貝	7.8		314	魚翅	0.4		377
蛤子	2.0 0.8	E. P. A. P.	57 22	勿仔魚	0.1		98
蝦	0.4 0.2	E. P. A. P.	87 43	吳郭魚	0.6 0.3	E. P. A. P.	101 42
蝦米	2.6		197	槍烏賊 (小管)	0. 0.3	E. P. A. P.	82 80
白鱧魚 (連魚)	0.5 0.3	E. P. A. P.	135 84	紫菜	42.0		226
海帶 (昆布)	1.0		23				

8. 蔬菜類

中文名稱	醣質	E. P. OR A. P.	食物能 量密度	中文名稱	醣質	E. P. OR A. P.	食物能 量密度
莧菜 (苕菜)	6.6 5.4	E. P. A. P.	32 27	蕹(落蔴)	11.5 10.7	E. P. A. P.	51 48
芥藍菜	5.8		31	苦瓜	6.6 5.1	E. P. A. P.	13 12
豇豆 (菜豆)	3.6		25	冬筍	4.8 1.8	E. P. A. P.	28 25

高麗菜干	36.5		166	桂竹筍	3.0 1.5	E. P. A. P.	20 10
紅高麗菜	2.6 2.6	E. P. A. P.	19 19	綠竹筍	2.4 1.4	E. P. A. P.	19 11
高麗菜 (洋白菜)	3.1 3.0	E. P. A. P.	17 17	筍干	4.0		86
葫蘆 (匏瓜)	3.1 2.4	E. P. A. P.	13 10	羅勒 (九層塔)	1.4		39
胡蘿蔔	8.0 5.8	E. P. A. P.	39 27	茺荳	1.7 1.2	E. P. A. P.	28 20
花菜 (菜花)	3.9 2.5	E. P. A. P.	20 13	玉蜀黍	32.1 22.2	E. P. A. P.	160 110
芹菜	2.0 1.4	E. P. A. P.	10 7	茴香 (小茴)	5.2		28
胡瓜 (荊瓜)	1.6 0.9	E. P. A. P.	8 4	茼蒿菜	2.0		12
蔭瓜	3.9		66	薑(姜)	7.7		37
金針	59.5		254	芥菜葉 (刈菜)	2.3		15
皇帝豆 (菜豆)	25.8		143	雪里紅 (鹹菜)	0.9		15
木耳	63.4		113	韭菜花	5.3		37
高仔菜心	1.6 0.8	E. P. A. P.	10 5	香菇	59.0		129
綠豆芽 (豆菜)	20		51	鹹菜干	36.2		214
				黃韭菜	1.8		15
芥菜心	2.1 0.9	E. P. A. P.	12 5	絲瓜 (菜瓜)	2.8 2.3	E. P. A. P.	14 12
搾菜	3.2		28	蕃薯葉	2.3 1.9	E. P. A. P.	21 17
洋蔥 (蔥頭)	5.0 4.9	E. P. A. P.	25 25	荷仁豆 (豌豆)	6.7 6.3	E. P. A. P.	32 30
韭菜	2.2		17	青辣椒	3.3 2.8	E. P. A. P.	16 14

紅辣椒	5.1		26	松茸	3.6 2.8	E. P. A. P.	16 15
捲心白菜	1.8		15	南瓜 (金瓜)	5.5 5.0	E. P. A. P.	24 22
青江白菜	2.2 2.0	E. P. A. P.	14 13	蘿蔔 (菜頭)	3.1 2.8	E. P. A. P.	15 14
山東白菜	2.5		14	蘿蔔乾	15.9		70
茭白筍	4.4 3.7	E. P. A. P.	23 19	冬瓜	1.4 1.0	E. P. A. P.	7 5

9. 水果類

中文名稱	醣質	E. P. OR A. P.	食物能 量密度	中文名稱	醣質	E. P. OR A. P.	食物能 量密度
蘋果	9.8 7.8	E. P. A. P.	39 31	春椽瓜 (佛掌瓜)	3.4 2.3	E. P. A. P.	20 13
香蕉 (芎蕉)	20.2 12.3	E. P. A. P.	79 48	梅漬	9.1		45
楊桃	7.0 5.0	E. P. A. P.	31 22	話梅	45.1 13.5	E. P. A. P.	170 51
楊桃餡	56.0		215	油柑	6.1 5.5	E. P. A. P.	31 28
釋迦果	16.5 8.3	E. P. A. P.	63 32	油柑餡	58.6 48.6	E. P. A. P.	218 181
葡萄	13.5 9.6	E. P. A. P.	51 37	檸檬	6.0 3.5	E. P. A. P.	24 14
葡萄乾	68.0		284	荔枝	18.1 10.1	E. P. A. P.	57 44
蕃石榴	12.0 9.6	E. P. A. P.	48 38	龍眼	13.6 8.2	E. P. A. P.	60 36
紅棗	62.0 55.6	E. P. A. P.	245 223	龍眼乾	40.6 13.8	E. P. A. P.	163 55
黑棗	63.3 60.0	E. P. A. P.	258 232	枇杷	9.2 6.9	E. P. A. P.	44 33
檸檬 (檬仔)	16.4 10.3	E. P. A. P.	64 40	鹹橄欖	20.1 13.3	E. P. A. P.	191 126

香瓜 (黃瓜)	5.4 4.8	E. P. A. P.	29 26	橄欖錢	47.1 35.8	E. P. A. P.	175 133
梨仔瓜	4.3 3.9	E. P. A. P.	26 23	椪柑	9.8 6.6	E. P. A. P.	40 27
乳香瓜	7.0 6.4	E. P. A. P.	36 33	桶柑	9.0 6.8	E. P. A. P.	36 27
橄欖	6.5 5.1	E. P. A. P.	45 36	木瓜	9.6 6.8	E. P. A. P.	38 27
木瓜醬	7.2		38	红柿	11.1 7.8	E. P. A. P.	45 31
木瓜糖	75.0		272	浸柿	11.2 9.2	E. P. A. P.	44 36
桃子	8.6 7.7	E. P. A. P.	37 33	柿干	39.9 35.5	E. P. A. P.	162 144
水梨	8.3 7.4	E. P. A. P.	35 29	鳳梨	8.6 5.5	E. P. A. P.	35 22
福梨	34.1 17.7	E. P. A. P.	146 77	李子	9.0 8.3	E. P. A. P.	37 34
話李	37.1 26.0	E. P. A. P.	149 104	紅文旦	6.7 3.4	E. P. A. P.	28 14
石榴	15.8 9.2	E. P. A. P.	61 35	白文旦	7.5 2.2	E. P. A. P.	33 15
紅柚	8.1 4.3	E. P. A. P.	36 21	紅西瓜	3.4 2.4	E. P. A. P.	16 11
白柚	7.7 3.3	E. P. A. P.	32 18	黃西瓜	3.2 2.3	E. P. A. P.	15 11
蓮霧	8.7 8.0	E. P. A. P.	19 17	蕃茄	3.5		18

註解

1. 食物熱量密度表示某類食品在 100 公克時的卡路里。此值愈高表示此食物的熱量愈高。
2. E.P.食物可食的部份，A.P.表全部食品含不可食的部份(如果皮骨頭)。
3. 醣含量，表每 100 公克食物的碳水化合物重量。
4. 本表由作者整理摘要自”董大成、黃伯超、李鴻基、陳熙林，”台灣產常用食品之營養成份”，臺灣醫學會雜誌 1961 第 60 卷第 11 號 頁 973~1005

