

# 常見食物GI值

## 主食類 (每100g)

食物名稱	GI值	熱量	食物名稱	GI值	熱量
法國麵包	93	279	芋頭	64	58
白土司	91	264	中華麵	61	281
馬鈴薯	90	76	蕎麥麵	59	274
白米飯	84	356	黑麥麵包	58	264
貝果	75	157	稀飯 (白米)	57	71
胚芽米	70	354	糙米飯	56	350
玉米	70	92	燕麥	55	380
牛角麵包	68	448	地瓜	55	132
麵線	68	356	全麥麵包	50	240
白米加糙米	65	353	全麥義大利麵	50	378
義大利麵	65	378	豌豆	45	93
南瓜	65	91	蓮藕	38	66
麥片	64	340			

## 蔬菜類 (每100g)

食物名稱	GI值	熱量	食物名稱	GI值	熱量
紅蘿蔔	80	37	花椰菜	25	33
韭菜	52	118	芹菜	25	15
牛蒡	45	65	茄子	25	22
洋蔥	30	37	苦瓜	24	17
番茄	30	19	蒟蒻	24	5
蔥	30	37	青江菜	23	9

## 蔬菜類 (每100g)

食物名稱	GI值	熱量	食物名稱	GI值	熱量
白蘿蔔	26	18	萵苣	23	12
高麗菜	26	23	小黃瓜	23	14
四季豆	26	23	美生菜	22	14
青椒	26	22	豆芽菜	22	15
筍子	26	26	菠菜	15	20

## 水果類 (每100g)

食物名稱	GI值	熱量	食物名稱	GI值	熱量
鳳梨	65	51	奇異果	35	53
香蕉	55	86	檸檬	34	54
芒果	49	64	梨子	32	43
哈密瓜	41	42	柳橙	31	46
桃子	41	40	葡萄柚	31	38
櫻桃	37	60	木瓜	30	38
柿子	37	60	草莓	29	34
蘋果	36	54			

## 其他配菜類 (每100g)

食物名稱	GI值	熱量	食物名稱	GI值	熱量
豆腐	42	72	木耳	26	127
魚板	56	96	蘑菇	24	11
油豆腐	43	386	花生	22	562
蛋	30	151	黃豆	20	417
毛豆	30	135	海帶	17	138
香菇	28	18			

## 主食類 ( 每100g )

食物名稱	GI值	熱量	食物名稱	GI值	熱量
冰糖	110	387	冰淇淋	65	212
白糖	109	384	布丁	52	126
巧克力	91	557	果凍	46	45
蜂蜜	88	297	牛奶咖啡	39	35
甜甜圈	86	387	果糖	30	368
洋芋片	85	388	低脂牛奶	26	46
鮮奶油蛋糕	82	344	優酪	25	62
鬆餅	80	261	涼粉	12	4
蘇打餅	70	492	代糖	10	276

諮詢專線：04-24632000 轉 55238、55239 ( 營養課 )

諮詢時間：週一至週五 09:00~17:30