

Carbohydrate Food Portion Table 碳水化合物分量表

Breads: 15 g Carbohydrates

麵包：15克碳水化合物

FOOD 餐飲	SERVING SIZE 份量尺寸
Bread (white, whole wheat) 麵包 (白, 全麥)	1 slice 1片 (1 oz 盎司)
Bagel, large 百吉餅, 大	¼ (1 oz 盎司)
English muffin 英式鬆餅, 大	Half半 (1 oz 盎司)
Hamburger or hot dog bun 漢堡包或熱狗麵包	Half半 (1 oz 盎司)
Muffin, medium 鬆餅, 中	¼ (1 oz 盎司)
Pancake 餅子	1 (4" x ¼")
Waffle	1 (4")

Grains: 15 g Carbohydrates

穀物：15克碳水化合物

FOOD 餐飲	SERVING SIZE 份量尺寸
Congee 粥	½ cup 杯子, cooked 煮熟
Egg noodles 蛋麵	½ cup 杯子, cooked 煮熟
Rice (white, brown, wild) 米 (白, 棕, 野)	⅓ cup 杯子, cooked 煮熟
Spaghetti 意大利面	⅓ cup 杯子, cooked 煮熟
Sticky Rice 糯米飯	⅓ cup 杯子, cooked 煮熟
Udon noodles 烏冬面	⅓ cup 杯子, cooked 煮熟
Vermicelli 掛麵	⅓ cup 杯子, cooked 煮熟

Fruits: 15 g Carbohydrates

水果：15g 碳水化合物

FOOD 餐飲	SERVING SIZE 份量尺寸
Apple 蘋果	1 small 小 (4 oz 盎司)
Apricots 杏	4 (5.5 oz 盎司)
Asian pear 亞梨	1 medium 小
Banana 香蕉	1 medium 小 (4oz 盎司)
Dragon fruit 龍果	⅓ cups 杯子
Durian 榴蓮	¼ cups 杯子
Mango 芒果	½ small 小 (5.5 oz 盎司)
Papaya 番木瓜	½ medium 小 (8 oz 盎司)
Pears 梨	½ large 大 (4 oz 盎司)
Peaches 桃子	1 medium 小

Persimmon 柿子	½ large 大
Pineapple 菠蘿	¼ cups 杯子
Plums 李子	2 small 小 (5 oz 盎司)
Strawberries 草莓	1 ¼ cups 杯子 (7 oz 盎司)
Tangerines 橘子	2 small 小
Kiwi 獼猴桃	1 個
Grapefruit 葡萄柚	½ large 大
Grapes 葡萄	10 large 大, 17 small 小
Lychee 荔枝	5 pieces 個
Watermelon 西瓜	1 ¼ cups 杯子 (13.5 oz 盎司)



AAMG
Your choice. Your health. Our mission.

Source: USDA National Database for Standard Reference.

<http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search> <http://www.aamgdoctors.com/health-education/>

E. SITU. RD, CDE Updated: 4/17

Carbohydrate Food Portion Table 碳水化合物分量表

Starchy Vegetables: 15 g Carbohydrates

澱粉類蔬菜：15克碳水化合物

<u>FOOD</u> 餐飲	<u>SERVING SIZE</u> 份量尺寸
Bean or peas 豆或豌豆	½ cup 杯子, cooked 煮熟
Water Chestnuts 菱角	⅔ cup
Corn 玉米	½ cup 杯子
Lotus root, cooked 煮熟 蓮藕	⅔ cup 杯子 (3 oz)
Mixed Vegetables 混合蔬菜	¾ cup 杯子, cooked 煮熟
Potato, baked 1-¾" to 2-½" 土豆, 烤或煮	½ cup 杯子 (3oz 盎司)
Potato* French fries 炸薯條	4 strips 條
Pumpkin 南瓜	1 1/3 cups 杯子, mashed 搗碎
Sweet potato or yam 甜南瓜和山藥	½ cup 杯子
Taro 芋頭	⅓ cup 杯子, mashed 搗碎

Sweets: 15 g Carbohydrates

糖果：15克碳水化合物

<u>FOOD</u> 餐飲	<u>SERVING SIZE</u> 份量尺寸
Brownie 布朗尼	1 piece, 2"
Cake, frosted 磨砂蛋糕	2" piece 片
Cheesecake 乳酪蛋糕	1" x 5" (2 oz)
Cookies 餅乾	2 counts 個 (2")
Ice cream, light 冰淇淋	½ cup 杯子
Pudding, sugar-free 無糖布丁	½ cup 杯子
Sherbet or sorbet 謝伯特, 果子露	¼ cup 杯子

Combination Foods: 15 g Carbohydrates

組合食品：15克碳水化合物

<u>FOOD</u> 餐飲	<u>SERVING SIZE</u> 份量尺寸
Chow mein 炒麵	½ cup 杯子
Dumplings 餃子	3 個
Eggroll 蛋捲	1 個
Instant noodle 方便麵	¼ packet 包
Macaroni & cheese 通心粉和奶酪	½ cup 杯子
Potato salad 土豆沙拉	½ cup 杯子
Wonton 餛飩	3-4 pieces 個

Milk & Yogurt: 15 g Carbohydrates

牛奶和酸奶奶：15克碳水化合物

<u>FOOD</u> 餐飲	<u>SERVING SIZE</u> 份量尺寸
Milk (Skim, 1%, 2%, whole) 牛奶 (脫脂, 1%, 2%, 全)	1 cup 杯子
Yogurt, plain (Skim, 1%, 2%, whole) 原味酸奶奶 (脫脂, 1%, 2%, 全)	⅔ cup 杯子
Sweetened soymilk 加糖豆漿	1 cup 杯子
Sweetened condensed milk 甜煉煉乳	1 ½ Tbs 大湯匙



Carbohydrate Food Portion Table 碳水化合物分量表

Condiments: 12-15 g Carbohydrates

調味品：12-15克碳水化合物

Most of the cooked or uncooked Non- Starchy Vegetables

Contain Less Than 5 g of Carbohydrates Per Serving.

大部分煮熟的或生的非澱粉蔬菜每份量含有少於 5 克的碳水化合物

FOOD餐飲	SERVING SIZE份量尺寸
Hoisin sauce 海鮮醬	2 Tablespoon湯匙
Honey 蜜糖	1 Tablespoon湯匙
Mayonnaise 蛋黃醬	1 Tablespoon湯匙
Teriyaki sauce 紅燒醬	2 Tablespoon湯匙
Oyster sauce 蠔油紅燒醬	2 Tablespoon湯匙

Asparagus (1 cup) 蘆筍	Green Onions (1 cup) 洋蔥
Bean Sprouts (1 cup) 豆芽	Kale (1 cup) 羽衣甘藍
Broccoli (1 cup) 西蘭花	Mushrooms (1 cup) 蘑菇
Cabbage (1 cup) 捲心菜	Onions (½ cup) 洋蔥
Carrots* (½ cup) 胡蘿蔔	Spinach (1 cup) 菠菜
Cauliflower (1 cup) 花椰菜	Tomato (½ cup) 番茄
Celery (1 cup) 芹菜	Turnips (½ cup) 蘿蔔
Cucumber (1 cup) 黃瓜	Watercress (1 cup) 水田芥
Eggplant (1 cup) 茄子	Zucchini (1 cup) 夏南瓜



Carbohydrate Food Portion Table 碳水化合物分量表

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 cup (about 82g)	
Amount Per Serving	
Calories 200	Calories from Fat 130
% Daily Value*	
Total Fat 14g	22%
Saturated Fat 9g	45%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 55mg	18%
Sodium 18mg	2%
Total Carbohydrate 17g	6%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 14g	
Protein 3g	
Vitamin A 10%	Vitamin C 0%
Calcium 10%	Iron 6%

***There is 17g of Carbohydrates In every 1/2 cup serving of that item.**
 在這食物里面, 每半杯中有17g碳水化合物。



1 Cup
1 杯子

1 Tsp
1 茶匙

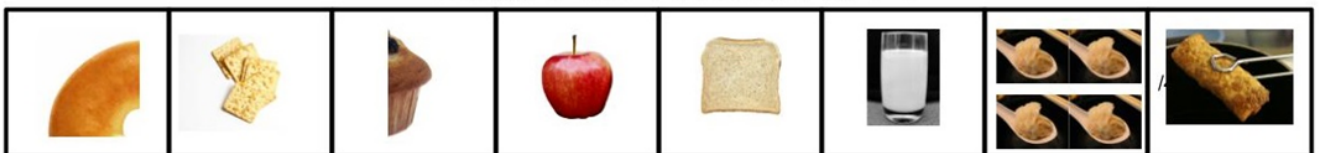
1 Tbs
1 大湯匙

*Use measuring cups, food scales to be precise
 使用量杯, 食品秤來精確份量尺寸

***Recommending 45-60 g of Carbohydrates Every Meal (More or less depending on body weight, activity level, and individual nutritional goals) ***

每次膳食建議45-60克碳水化合物(或多或少取決於體, 活動水平和個人營養目標)

What Does 15 g of Carbohydrate Look Like 15克碳水化合物食物的大小



1/4 Bagel
1/4 百吉餅

6 Saltine Crackers
6 鹽漬餅乾

1/2 Muffin
1/2 鬆餅

1 Medium Apple
1 中等蘋果

1 Sliced Bread
1 片麵包

1 Cup of Milk
1 杯牛奶

3-4 Wontons
3-4 餛飩

1 Eggroll
1 個蛋捲

