

常見食物GI值

全穀類			水果類		
食物名稱	燈號	GI值	食物名稱	燈號	GI值
燕麥	●	54	奇異果	●	53
蕎麥	●	54	葡萄柚	●	25
糙米	●	54	葡萄	●	50
小麥	●	41	西洋梨	●	33
大麥	●	22	梨子	●	39
麥麩	●	24	柳橙	●	43
米麩(米糠)	●	18	橘子	●	41
薏仁	●	29	草莓	●	40
白米飯	●	85	蘋果	●	40
胚芽米飯	●	70	紅柿	●	38
白米稀飯	●	86	李子	●	39
糙米稀飯	●	72	桃子	●	55
白糯米飯	●	99	釋迦	●	54
米漿	●	85	櫻桃	●	52
薯條	●	70	香蕉	●	52
馬鈴薯泥	●	90	香瓜	●	68
八寶糯米飯	●	85	鳳梨	●	65
八寶糯米粥	●	80	木瓜	●	59
粽子	●	85	哈密瓜	●	67
麻糬	●	90	西瓜	●	72
湯圓	●	95	麵包糕點類		
糯米磨粉製成的食物	●	92	食物名稱	燈號	GI值
南瓜	●	75	全麥玉米薄餅	●	30
麵食類			粗穀粒大麥麵包	●	48
食物名稱	燈號	GI值	全穀粒葡萄乾麵包	●	44
冬粉	●	33	全麥硬麵包(緊實的)	●	51
水餃	●	40	黑麥硬麵包(緊實的)	●	55
素包	●	42	比司吉	●	65
肉包	●	42	中東皮塔餅皮	●	57
蕎麥麵	●	55	漢堡麵包	●	62
全麥麵	●	50	燒餅	●	69
義大利寬扁麵	●	32	厚片土司	●	60
義大利通心麵	●	47	蘇打餅乾	●	65
全麥義大利麵	●	50	海綿蛋糕	●	67
傳統麵線	●	68	法國麵包	●	94
米粉	●	65	貝果	●	75
蔥油餅	●	58	甜甜圈	●	86
烏龍麵	●	58	牛角麵包	●	70
饅頭	●	80	鬆餅	●	75
			白吐司	●	80

常見食物GI值

外食類		
食物名稱	燈號	GI值
小籠包	●	39
水餃	●	40
素水餃	●	42
肉包	●	42
蔬菜披薩	●	50
鮭魚壽司	●	50
義大利蔬菜湯	●	50
潛水堡三明治	●	50
麥克雞塊	●	45
義大利麵	●	60
炒米粉	●	63
雞肉漢堡	●	58
豬肉漢堡	●	66
魚排漢堡	●	66
玉米濃湯	●	70
炒麵	●	80
炒飯	●	90
粉圓	●	80
糯米雞	●	86
蚵仔麵線	●	85
米粉湯	●	70