

2. 澱粉質根莖類 (續上期75頁：台灣常用食物營養成分)

食品名稱	E.P. or A.P.	熱量 (卡)	水份 (公克)	蛋白質 (公克)	脂質 (公克)	醣質 (公克)	纖維 (公克)	灰質 (公克)	鈣 (毫克)	磷 (毫克)	鐵 (毫克)	維生素					廢棄 (%)
												A (I.U.)	B ₁ (毫克)	B ₂ (毫克)	Niacin (毫克)	C (毫克)	
芋仔(檳榔心芋)	E.P. A.P.	11267.3 9355.9	3.1 2.6	0.225.2 0.220.8	1.1 0.9	1.1 0.9	41 34	100 83	1.2 1.0	0 0	0.28 0.23	0.07 0.06	0.7 0.6	16 13	17		
蒟蒻	E.P. A.P.	497.4	0.1	0.01 1.0	0.1 0.2	17 7	0.3	0	0	0	0	0	0	0			
蓮藕	E.P. A.P.	5282.9 3555.5	1.7 1.1	0.112.0 0.1 8.0	0.9 0.6	1.2 0.8	27 18	59 40	0.5 0.3	0 0	0.09 0.06	0.11 0.07	0.4 0.3	31 21	33		
蓮藕粉	E.P. A.P.	31212.0	0.2	0.187.0	0.1 1.1	20 89	6.8	0	0	0.02 0.01	0.01	0.2	0	0			
馬鈴薯	E.P. A.P.	7577.7 6566.8	2.3 2.0	0.116.9 0.114.5	0.4 0.3	1.1 1.0	7 6	58 50	0.7 0.6	0 0	0.07 0.06	0.04 0.03	1.0 0.9	7 6	14		
甘藷	E.P. A.P.	11169.2 10062.3	1.8 1.6	0.226.0 0.223.4	1.0 0.9	0.6 0.5	16 14	110 99	0.9 0.8	+	0.10 0.09	0.05 0.05	0.8 0.7	15 14	10		
甘藷(紅心尾)	E.P. A.P.	11369.5 10363.3	2.3 2.1	0.325.8 0.323.5	1.2 1.1	0.9 0.8	46 42	51 46	1.0 0.9	7100 6900	0.08 0.07	0.05 0.04	0.9 0.8	20 18	9		
芋	E.P. A.P.	6480.0 4657.6	1.1 0.8	0.115.6 0.111.2	0.6 0.4	1.4 1.0	5 4	72 52	0.5 0.4	0 0	0.05 0.04	0.03 0.02	1.2 0.9	15 11	28		
菱角	E.P. A.P.	8974.9 5340.8	3.2 1.9	0.119.7 0.0611.6	0.5 0.3	1.3 0.7	50 30	104 61	0.8 0.5	0 0	0.19 0.11	0.06 0.04	0.6 0.4	15 9	41		
山藥(田薯)	E.P. A.P.	8776.6 7868.9	1.7 1.5	0.120.3 0.118.3	0.2 0.2	0.8 0.7	18 16	24 22	0.6 0.5	0 0	0.14 0.13	0.03 0.03	1.0 0.9	13 12	10		
刈薯(荳薯)	E.P. A.P.	4187.9 3982.6	1.2 1.1	0.2 9.5 0.2 8.9	0.6 0.6	0.3 0.3	20 19	14 13	0.4 0.4	0 0	0.03 0.03	0.03	0.8 0.8	23 22	6		

3. 乾豆種子及堅實

食品名稱	E.P. or A.P.	熱量 (卡)	水份 (公克)	蛋白質 (公克)	脂質 (公克)	醣質 (公克)	纖維 (公克)	灰質 (公克)	鈣 (毫克)	磷 (毫克)	鐵 (毫克)	維生素					廢棄 (%)
												A (I.U.)	B ₁ (毫克)	B ₂ (毫克)	Niacin (毫克)	C (毫克)	
杏仁	E.P. A.P.	25632.0 36711.8	30.3 37.1	1.158.0 1.527.3	1.0 3.6	3.0 5.1	110 260	292 577	4.5 7.0	2,100 0	0.10 0.93	0.09 0.28	1.3 2.2	13 0			
黑豆	E.P. A.P.	30813.0 366 8.9	27.1 6.5	1.546.4 3.974.9	6.0 2.7	3.0 2.4	95 60	370 191	6.4 2.9	600 0	0.43 0.29	0.21 0.32	2.6 1.0	0 15			
蠶豆(馬齒豆)	E.P. A.P.	293 7.1 31014.5	5.2 21.3	3.159.9 0.756.6	2.2 3.5	1.9 3.7	48 83	153 318	2.3 6.1	0 0	0.23 0.34	0.26 0.26	0.8 2.1	12 0	20		
紅豆	E.P. A.P.	333 7.4 30918.3	24.3 15.9	3.254.5 2.756.8	6.5 2.1	4.2 3.8	190 114	434 583	12.6 3.6	-	1.13 0.64	0.02 0.15	1.0 1.6	0 0			
刀蓮子	E.P. A.P.	13844.4 32011.1	12.5 22.9	6.424.6 1.156.9	1.4 4.2	11.6 3.6	80 86	170 320	5.6 4.9	0 70	0.06 0.52	0.13 0.29	1.3 3.1	0 0			
味噌	E.P. A.P.	34614.4 31811.6	0.2 23.1	0.184.7 0.956.5	+	0.2	15 71	30 387	2.3 5.5	0 80	0.15 0.53	0 0.18	0.2 4.1	0 0			
冬豌豆	E.P. A.P.	560 5.1 30811.7	24.7 749.7	47.818.2 3.226.7	1.4 3.8	2.8 5.0	64 167	392 777	1.7 18.6	0 0	0.14 0.98	0.16 0.17	16 3.5	0 0			
花生	E.P. A.P.	2893.9 30116.4	3.1 22.2	1.6 0.9 1.651.7	0 4.7	0.2 3.1	6 242	36 344	0.8 6.1	-	0.14 0.14	0.01 0.27	1.4 2.4	0 0			
竹豆	E.P. A.P.	558 8.1 586 6.4	16.3 16.1	52.914.4 55.815.6	2.8 3.0	5.3 3.2	1241 440	552 596	13.0 11.7	+	0.64 0.97	0.22 0.18	4.2 3.8	0 0			
白芝麻	E.P. A.P.	325 8.0 6587.0	36.8 6.4	18.027.7 4.2 1.8	4.0 0.1	5.4 0.7	216 91	506 169	7.4 1.3	200 0	0.44 0.07	0.31 0.02	3.2 0.5	0 0			
黃豆	E.P. A.P.	10077.4 18653.7	9.7 14.9	6.6 2.7 11.8 8.8	0.2 0.2	0.9 9.2	120 143	194 260	2.0 5.8	0 0	0.05 0.03	0.01 0.03	0.7 0.8	0 0			
五香豆干	E.P. A.P.	10077.4 18653.7	9.7 14.9	6.6 2.7 11.8 8.8	0.2 0.2	0.9 9.2	120 143	194 260	2.0 5.8	0 0	0.05 0.03	0.01 0.03	0.7 0.8	0 0			