

台灣常用食物營養成分

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)	
豆 枝		329	34.1	133.2	23.4	4.3	—	2.1	535	320	5.0	0	0.30	0.13	1.1	0	
豆 皮		466	7.7	51.7	25.1	11.2	0.2	3.6	280	560	6.7	—	0.76	0.22	2.5	0	
臭 豆		101	78.5	11.6	5.7	1.5	0.2	2.4	190	257	7.2	0	0.06	+	0.2	0	
油 豆		251	52.1	20.5	20.4	2.2	0.1	1.2	185	230	3.8	0	0.17	0.05	0.1	0	
腐 乳		168	53.3	15.6	10.1	7.1	0.1	11.2	231	301	7.5	0	0.04	0.13	0.5	0	
豆 豉 (蔴豉)		178	46.8	19.4	11.0	4.6	1.6	16.4	217	174	8.6	0	0.16	0.19	0	13	
豆 漿		25	94.0	3.3	0.9	1.4	0	0.3	12	40	0.7	—	0.04	0.02	0.2	0	
豆腐粕 (豆頭)		43	83.1	3.9	2.2	6.7	1.8	1.3	80	60	1.3	0	0.02	0.02	0.1	0	
花 豆		290	19.8	21.0	1.6	50.0	3.6	4.0	157	344	5.5	0	0.67	0.23	1.5	0	
瓜 子	E.P. A.P.	481 192	4.6 1.8	29.1 11.6	32.7 13.1	26.0 10.4	1.7 0.7	4.1 1.6	94 38	984 394	8.4 3.4	0	0.23	0.15	5.7 2.3	0 0	60

油脂

食品名稱	E.P. or A.E.	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)		
豬 油		902	0	0	100	0	—	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
花 生 油		883	0	0	99.9	0	—	0	—	—	—	0	0	0	0	0	0	
黃 豆 油		883	0	0	99.9	0	—	0	—	—	—	0	0	0	0	0	0	

家畜家禽類

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)		
黃 牛 肉 (瘦)		133	74.2	18.8	5.8	—	—	1.0	8	177	3.6	80	0.08	0.15	5.0	0		
黃 牛 肉 (半肥)		265	59.8	16.7	21.5	—	—	0.9	4	90	1.9	—	0.06	0.10	4.1	0		
水 牛 肉		152	72.1	18.9	7.9	—	—	0.8	10	190	4.0	20	0.08	0.16	3.5	0		
牛 肉 干		310	25.8	48.9	8.9	5.2	—	9.4	31	476	8.1	—	0.03	0.34	6.5	0		
雞 膊 (脛)		111	76.0	20.6	2.3	0.6	—	1.0	14	181	5.6	+	0.06	0.25	5.4	3		
雞 腸		109	78.4	12.7	6.1	—	—	0.9	12	193	4.6	0	0.06	0.36	4.3	7		
雞 肝		191	68.0	15.2	13.0	2.3	—	1.4	9	283	11.22	3000	0.33	2.22	9.5	7		
雞 肉	E.P. A.P.	134 60	72.3 32.5	22.5 10.1	4.2 1.9	— —	— —	1.1 0.5	12 5	230 104	0.8 0.4	0	300	0.16	0.16	5.1 2.3	0 0	55
牛 腦		125	78.6	11.1	8.4	0.5	—	1.3	9	161	2.7	0	0.17	0.20	3.5	0		
牛 心		113	77.8	17.0	4.0	1.0	—	0.7	8	135	4.3	120	0.33	0.33	7.7	0		