

# 台灣常用食物營養成分

食名品稱	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 <sub>1</sub> (毫 克)	B <sub>2</sub> (毫 克)	Niacin (毫克)	
牛 腎		9679.1	16.6	2.5	0.6	—	1.6	10	170	5.2	500	0.35	1.36	7.6	9	
牛 肝		12373.0	16.6	2.9	6.7	—	1.2	5	276	8.4	2,000	0.30	3.11	11.0	23	
牛 肺		7981.9	15.0	1.1	1.2	—	0.8	14	234	3.3	—	0.17	0.10	5.7	0	
牛 肚		5583.2	11.0	0.6	0.7	—	1.4	27	170	1.8	—	0.15	0.06	8.4	0	
牛 舌		21165.5	18.9	14.3	0.2	—	1.0	7	136	2.4	—	0.14	0.23	5.1	0	
鴨 肉	E. P. A. P.	18368.1	21.5	10.2	—	—	0.6	15	190	2.0	20	0.09	0.27	5.6	0	
鴨 血		9736.1	11.4	5.4	—	—	0.3	8	101	1.1	10	0.05	0.14	3.0	0	47
鴨 膊 (脰)		1795.4	3.9	0.05	0.05	—	0.4	5	40	8.7	80	0.01	0.13	0.4	0	
鴨 腸		11376.3	19.9	2.9	0.4	—	0.9	8	167	4.9	—	0.08	0.24	7.5	2	
鴨 肝		8483.0	12.6	3.3	—	—	0.6	11	17	3.8	—	0.09	0.33	4.3	1	
鴨 肉		17369.0	16.8	10.6	2.5	—	1.4	10	311	7.0	1,800	0.28	1.36	11.0	8	
鵝 肉		14272.5	20.0	6.3	—	—	1.0	12	191	3.3	—	0.16	0.22	5.4	0	
羊 肉		17672.6	20.1	10.0	—	—	1.0	10	134	2.9	—	0.10	0.16	4.8	0	
洋 式 火 腿		23858.2	21.7	16.1	0.1	—	3.8	7	231	2.7	—	0.57	0.18	6.0	0	
中 國 火 腿		52424.0	19.0	49.0	0.2	—	7.9	21	171	3.1	—	0.31	0.13	3.1	0	
中 國 子		20265.2	21.6	12.2	—	—	0.9	15	260	0.3	—	0.08	0.21	5.3	0	
豬 血		1894.2	4.0	0.1	0.1	—	0.4	7	11	12.6	200	0.06	0.05	0.5	0	
豬 腦		15475.1	11.5	11.5	0.4	—	1.2	6	177	2.1	—	0.29	0.28	3.6	0	
豬 心		10977.9	15.3	4.3	1.3	—	0.9	33	236	3.6	90	0.38	0.9	5.0	0	
豬 腸	大 小	19573.9	6.4	18.5	0.2	—	0.3	3	33	0.5	—	0.07	0.06	0.9	0	
豬 腸	大 小	6884.6	10.4	2.5	0.2	—	0.5	6	55	1.5	—	0.11	0.10	2.2	0	
豬 腎		10080.6	12.8	4.5	1.1	—	1.1	7	246	6.0	50	0.33	1.50	8.6	10	
豬 肝		12972.2	20.0	4.0	2.0	—	1.7	10	521	10.2	1,500	0.40	2.70	16.5	11	
豬 肺		9179.2	16.0	2.1	1.0	—	1.1	20	318	2.2	—	0.19	0.12	5.6	0	
豬 皮		538	3.0	65.0	30.0	2.3	—	0.4	17	40	2.0	0.29	0.05	0	0	
豬 肚		10178.8	14.0	4.6	—	—	1.8	14	240	1.1	—	0.12	0.05	6.4	0	
豬 舌		18768.9	17.2	12.4	0.4	—	1.1	20	199	2.3	—	0.25	0.23	5.2	0	
豬 肉 (肥)		823	7.0	3.0	89.0	—	0.1	1	18	0.2	—	0.19	0.04	1.0	0	
豬 肉 (瘦)		34752.8	14.6	31.6	—	—	0.8	12	123	1.5	—	0.65	0.12	4.5	0	
豬 肉 (三層肉)		54932.4	12.3	54.8	—	—	0.5	5	83	1.2	—	0.47	0.09	2.5	0	
臘 肉		61621.8	11.0	62.4	1.4	—	3.4	10	128	0.1	—	0.45	0.14	2.1	0	
豬 肉 鬆		35217.0	53.6	10.4	7.1	—	10.6	53	430	10.5	—	0.25	0.27	9.7	0	
豬 肉 酥		399	9.1	58.0	12.7	9.0	—	11.1	42	303	11.1	—	0.15	0.32	7.6	0
豬 肉 干		31927.5	46.3	9.2	9.3	—	5.6	36	409	6.7	—	1.00	0.32	5.3	0	
臘 腸 (香腸)		35930.3	36.6	18.7	8.4	—	6.1	28	265	3.9	—	0.82	0.31	4.5	0	
臘 腸		44437.0	15.0	39.9	4.9	—	3.1	28	213	3.5	—	0.41	0.17	3.7	0	
兔 肉		13071.5	22.8	3.6	—	—	1.2	16	295	2.3	—	0.12	0.08	8.5	0	
火 雞		10869.0	25.3	4.5	—	—	1.0	14	231	0.4	—	0.16	0.16	6.5	0	