

台灣常用食物營養成分

6. 蛋與乳類

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)	
鴨蛋	E. P.	192	70.2	13.0	14.8	0.5	—	1.5	65	232	3.8	1,500	0.17	0.36	0.1	0	14
	A. P.	165	60.4	11.2	12.7	0.4	—	1.3	56	200	3.3	1,290	0.15	0.31	0.1	0	
皮蛋	E. P.	179	67.2	14.5	12.0	2.0	—	4.1	84	198	2.8	—	0.14	0.09	—	0	10
	A. P.	161	60.5	13.1	10.8	1.8	—	3.7	76	178	2.5	—	0.13	0.08	—	0	
鹹鴨蛋	E. P.	226	60.2	14.1	16.9	3.2	—	5.0	77	253	4.1	—	0.26	0.33	0.1	0	11
	A. P.	201	53.6	12.6	15.0	2.9	—	4.5	69	225	3.7	—	0.23	0.30	0.1	0	
鵝蛋	E. P.	186	71.0	13.5	13.8	0.7	—	1.0	50	210	3.5	1,500	0.12	0.27	0.1	0	12
	A. P.	164	62.5	11.9	12.1	0.6	—	0.9	44	185	3.1	1,320	0.11	0.24	0.1	0	
雞蛋	E. P.	173	72.7	12.5	12.8	0.8	—	1.0	60	238	3.1	910	0.13	0.28	0.1	0	11
	A. P.	154	64.9	11.1	11.4	0.7	—	0.9	53	212	2.8	810	0.12	0.25	0.1	0	
雞蛋白		488	8.3	10.1	0.1	0.8	—	0.7	12	12	0.2	0	0.01	0.28	0.1	0	
雞蛋黃		348	51.3	14.8	31.1	0.9	—	1.8	124	547	6.7	2,300	0.23	0.29	0.1	0	
鵝蛋	E. P.	138	77.1	13.0	8.6	0.9	—	1.3	52	342	3.1	450	0.13	0.65	0.1	0	11
	A. P.	123	68.6	11.6	7.7	0.8	—	1.2	46	304	2.8	400	0.12	0.58	0.1	0	
竹雞蛋	E. P.	159	74.1	13.0	10.9	1.0	—	1.1	69	232	3.5	—	0.14	0.73	0.2	0	12
	A. P.	140	65.2	11.4	9.6	0.9	—	1.0	61	204	3.1	—	0.12	0.64	0.2	0	
火雞蛋	E. P.	184	72.2	16.1	12.1	1.2	—	3.0	49	170	4.1	—	0.11	0.47	0.1	0	25
	A. P.	138	54.2	12.1	9.1	0.9	—	2.3	37	128	3.1	—	0.08	0.35	0.1	0	
鮮牛乳		68	87.8	3.0	3.6	4.8	—	0.7	110	85	0.1	85	0.04	0.14	0.1	+	
鮮羊乳		67	87.1	3.5	3.9	4.5	—	0.8	124	110	0.1	150	0.04	0.11	0.2	2	
鮮人乳		59	88.0	1.5	2.8	7.2	—	0.2	33	21	0.2	171	0.01	0.03	0.2	4	

7. 水產食品類

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)	
九孔	E. P.	96	76.7	19.2	0.5	2.3	—	1.3	17	118	3.6	—	0.26	0.08	1.6	0	55
	A. P.	43	34.5	8.6	0.2	1.0	—	0.6	8	53	1.6	—	0.12	0.04	0.7	0	
金梭魚(尖蘇)	E. P.	123	73.7	19.0	4.3	0.7	—	1.3	59	229	0.6	—	0.05	0.12	4.2	0	38
	A. P.	76	45.7	11.8	2.7	0.4	—	0.8	37	142	0.4	—	0.03	0.07	2.6	0	
紅目鱸(紅目連)	E. P.	97	76.1	20.8	0.7	0.5	—	1.3	36	185	0.6	—	0.15	0.15	1.5	0	50
	A. P.	49	38.0	10.4	0.4	0.3	—	0.7	18	93	0.3	—	0.08	0.08	0.8	0	
正蜆魚(狗母)	E. P.	111	76.5	18.2	3.6	0.3	—	1.3	34	226	0.8	—	0.06	0.08	1.3	3	35
	A. P.	72	49.7	11.8	2.3	0.2	—	0.9	22	147	0.5	—	0.04	0.05	0.9	2	
鯉魚(鹹仔)	E. P.	106	75.6	19.4	2.4	0.3	—	1.1	36	174	0.6	100	0.04	0.08	2.1	0	50
	A. P.	53	37.8	9.7	1.2	0.2	—	0.6	18	87	0.3	50	0.02	0.04	1.1	0	
竹輪		110	61.4	18.0	3.7	11.9	—	4.3	25	197	1.9	0	0.02	0.03	0.5	0	
蛤蜊	E. P.	66	83.0	10.4	1.0	3.0	—	2.3	151	125	8.1	100	0.05	0.18	1.5	10	58
	A. P.	28	34.9	4.4	0.4	1.3	—	1.0	63	53	3.4	40	0.02	0.08	0.6	4	
海鰻	E. P.	123	75.3	19.8	4.2	0.2	—	1.2	62	151	0.4	—	0.08	0.13	3.2	0	20
	A. P.	98	60.2	15.8	3.4	0.2	—	1.0	50	121	0.3	—	0.06	0.10	2.6	0	
蜆子	E. P.	70	81.4	8.6	1.2	5.5	—	1.3	269	123	19.0	—	0.02	0.23	1.1	8	58
	A. P.	29	34.1	3.6	0.5	2.3	—	0.6	113	52	8.0	—	0.01	0.10	0.5	3	
河螃蟹(毛蟹)	E. P.	94	79.1	14.1	2.5	2.8	—	1.6	90	160	2.1	—	0.04	0.05	2.3	+	72
	A. P.	24	22.2	4.0	0.7	0.8	—	0.5	25	45	0.6	—	0.01	0.02	0.6	+	
鹹河蟹	E. P.	138	65.2	16.4	6.5	2.3	—	9.4	180	345	3.9	—	0.02	0.06	3.0	0	75
	A. P.	35	16.3	4.1	1.6	0.6	—	2.4	45	86	1.0	—	0.01	0.02	0.8	0	
海螃蟹(蟳子)	E. P.	93	77.9	17.2	1.6	1.3	—	1.9	101	153	1.9	+	0.07	0.02	1.4	0	68
	A. P.	30	24.9	5.5	0.5	0.4	—	0.6	32	49	0.6	+	0.02	0.01	0.5	0	
鹹海蟹(鹹蟳仔)	E. P.	151	55.6	20.9	5.7	2.4	—	15.0	290	250	4.0	—	0.05	0.03	2.4	0	70
	A. P.	45	16.7	6.3	1.7	0.7	—	4.5	87	75	1.2	—	0.02	0.01	0.7	0	