

台灣常用食物營養成分

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)	
干貝		314	21.0	61.7	2.0	7.8	—	6.9	47	520	2.4	0.0	0.01	0.48	5.1	0	
海參		339	2.6	7.1	0.1	0.4	—	0.2	31	8	0.5	0.0	0.01	0.22	0.06	0	
海藻 (海菜)		186	18.2	17.9	3.4	32.0	—	26.8	311	170	100	—	0.21	0.17	6.5	4	
鯊魚 (龍紋鯊)	E. P.	129	75.1	16.2	6.4	0.6	—	1.2	9	257	1.6	—	0.07	0.08	1.7	0	56
	A. P.	57	32.0	7.1	2.8	0.3	—	0.5	4	113	0.7	—	0.03	0.04	0.6	0	
鯊魚皮		76	32.1	17.0	0.1	0.6	—	0.1	—	38	2.2	0.0	0.02	0.04	0.1	0	
魚翅		377	10.2	87.1	0.5	0.1	—	2.0	79	180	11.3	—	0.14	0.01	0	0	
蛤子	E. P.	57	83.9	9.9	0.7	2.0	—	2.5	156	85	9.0	100	0.06	0.20	1.6	11	62
	A. P.	22	31.9	3.8	0.3	0.8	—	1.0	59	32	3.4	40	0.02	0.08	0.6	4	
蝦	E. P.	87	79.8	18.4	0.7	0.4	—	1.2	65	139	1.0	300	0.03	0.04	2.0	3	51
	A. P.	43	39.1	9.0	0.3	0.2	—	0.6	32	68	0.5	200	0.02	0.02	1.0	2	
金勾蝦		279	21.0	57.4	2.6	3.0	—	15.7	628	600	2.7	—	0.04	0.08	6.0	—	
蝦米		197	43.4	33.5	2.6	2.6	—	17.9	1438	640	2.4	—	0.03	0.02	0.7	0	
白鱧 (連魚)	E. P.	135	72.3	20.7	4.9	0.5	—	1.2	20	290	1.1	—	0.08	0.16	3.2	0	38
	A. P.	84	44.8	12.8	3.0	0.3	—	0.7	12	180	0.7	—	0.05	0.10	2.0	0	
條仔魚		94	73.4	20.0	0.8	0.3	—	6.0	689	660	1.5	—	0.02	0.15	3.2	0	
條仔魚干		333	20.3	58.6	9.4	0.8	—	10.9	1700	1300	2.5	—	0.10	0.27	8.1	0	
勿仔魚		98	72.1	20.0	1.3	0.1	—	5.0	349	353	0.8	—	0.05	0.12	0.5	0	
加臘魚	E. P.	116	73.2	20.9	2.4	0.4	—	1.4	47	288	1.1	800	0.19	0.16	1.5	0	50
	A. P.	58	36.6	10.8	1.2	0.2	—	0.7	24	144	0.6	400	0.10	0.08	0.8	0	
鱒 (馬加)	E. P.	106	75.2	22.0	1.3	0.1	—	1.3	15	249	0.6	—	0.14	0.13	3.6	0	71
	A. P.	88	62.4	18.3	1.1	0.1	—	1.1	13	207	0.5	—	0.10	0.11	3.0	0	
旗鯛	E. P.	106	76.9	17.8	2.9	0.9	—	1.2	69	178	1.0	—	0.03	0.19	2.0	0	62
	A. P.	40	29.2	6.8	1.1	0.3	—	0.5	26	68	0.4	—	0.01	0.07	0.8	0	
栢烏賊 (小管)	E. P.	82	81.0	16.5	1.1	0.3	—	1.0	7	257	0.4	00	0.02	0.11	2.6	0	1
	A. P.	81	80.2	16.3	1.1	0.3	—	1.0	7	254	0.4	00	0.02	0.11	2.6	0	
旗魚		133	71.3	23.5	3.4	0.6	—	1.1	11	179	1.1	00	0.16	0.09	1.0	0	
鯊	E. P.	77	81.4	15.5	0.6	1.3	—	0.9	11	157	1.6	4000	0.25	0.50	2.6	0	67
	A. P.	25	26.9	5.1	0.2	0.4	—	0.3	4	52	0.5	1300	0.08	0.17	0.9	0	
海鱧 (四破魚)	E. P.	150	72.7	17.4	8.0	0.9	—	1.2	119	160	1.7	700	0.27	0.06	6.0	0	41
	A. P.	89	42.9	10.3	4.7	0.5	—	0.7	70	94	1.0	400	0.16	0.04	3.5	0	
吳郭魚	E. P.	101	75.0	20.0	1.4	0.6	—	1.0	30	154	0.8	—	0.03	0.15	2.0	0	58
	A. P.	42	31.5	8.4	0.6	0.3	—	0.4	13	65	0.3	—	0.01	0.06	0.8	0	
馬頭魚	E. P.	101	77.9	17.9	2.5	0.5	—	1.2	143	184	1.9	—	0.04	0.02	2.5	0	22
	A. P.	79	60.8	14.0	2.0	0.4	—	0.9	112	144	1.5	—	0.03	0.02	2.0	0	
鞋底魚 (脫漆)	E. P.	109	76.8	16.0	4.2	0.6	—	2.2	40	204	2.0	00	0.05	0.10	1.5	0	45
	A. P.	60	42.2	8.8	2.3	0.3	—	1.2	22	112	1.1	00	0.03	0.06	0.8	0	
香螺	E. P.	66	84.0	11.4	0.6	3.0	—	1.1	30	71	2.5	—	0.04	0.09	3.1	0	65
	A. P.	23	29.4	4.0	0.2	1.1	—	0.4	11	25	0.9	—	0.01	0.03	1.1	0	
赤土缸 (魴魚)	E. P.	102	75.6	21.8	0.6	0.8	—	1.1	15	131	1.5	—	0.06	0.08	0.8	0	20
	A. P.	82	60.5	17.4	0.5	0.6	—	0.9	12	105	1.2	—	0.05	0.06	0.6	0	
白米魚 (白口)	E. P.	106	75.6	20.2	2.1	0.3	—	1.1	42	176	1.0	—	0.08	0.07	1.9	0	45
	A. P.	58	41.6	11.1	1.2	0.2	—	0.6	23	97	0.6	—	0.04	0.04	1.1	0	
馬鞭魚	E. P.	95	76.1	20.0	1.0	0.2	—	1.3	30	200	0.6	—	0.02	0.04	1.5	0	51
	A. P.	47	37.3	9.8	0.5	0.1	—	0.6	15	98	0.3	—	0.01	0.02	0.7	0	
頭髮菜		248	14.0	21.3	0.4	54.1	—	9.1	699	71	105	—	0.21	0.18	4.8	—	
蝦姑	E. P.	88	79.2	17.5	1.1	0.9	—	1.2	15	188	1.8	00	0.02	0.08	1.7	2	66
	A. P.	30	26.9	6.0	0.4	0.3	—	0.4	5	64	0.6	00	0.01	0.03	0.6	+	