

台灣常用食品營養成分

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)	糖質 (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	B ₁	B ₂	C		
												(I. U.)	(毫克)	(毫克)	(毫克)		
烏賊	E. P.	78	81.7	16.4	0.8	0.3	—	0.9	22	156	0.4	0.0	0.04	0.04	2.5	0	7
	A. P.	73	76.0	15.3	0.7	0.3	—	0.8	21	145	0.4	0.0	0.04	0.04	2.3	0	
紅鱈(郭魚)	E. P.	92	77.3	19.4	1.0	0.1	—	1.4	71	228	0.9	0.0	0.02	0.04	1.7	0	54
	A. P.	42	35.6	8.9	0.5	0.05	—	0.6	33	105	0.4	0.0	0.01	0.02	0.8	0	
鮑魚	E. P.	311	24.8	42.2	0.8	30.1	—	1.5	125	450	5.8	—	0.45	0.40	4.1	0	
	A. P.	190	67.8	18.9	12.1	0.1	—	1.2	82	240	0.6	2,200	0.36	0.38	2.6	3	33
河鰻	E. P.	127	45.4	12.7	7.6	0.1	—	0.8	55	161	0.4	1,470	0.24	0.26	1.7	2	
	A. P.	75	81.3	16.1	0.7	0.1	—	0.7	22	54	2.7	—	0.04	0.22	1.2	0	30
鱒魚(鱒)	E. P.	53	56.9	11.2	0.5	0.1	—	0.5	15	38	1.9	—	0.03	0.15	0.8	0	
	A. P.	100	74.3	11.7	0.2	11.7	—	2.5	22	115	1.2	—	0.03	0.03	0.1	0	
脆魚丸	E. P.	167	64.5	11.8	7.5	12.0	—	2.5	26	131	2.7	—	0.03	0.04	—	0	
	A. P.	197	60.1	13.0	9.4	13.7	—	2.9	16	113	2.0	—	0.03	0.05	1.0	0	
魚肉鬆	E. P.	468	9.5	36.9	26.0	18.5	—	8.9	75	291	11.8	—	0.01	0.17	5.5	0	
	A. P.	329	23.3	75.8	0.6	0.1	—	0.2	8	14	0.2	—	0.18	0.25	0.2	0	
田雞(水雞)	E. P.	81	80.5	18.2	0.3	0.2	—	0.9	24	210	1.4	—	0.09	0.07	1.7	3	61
	A. P.	32	31.4	7.1	0.1	0.1	—	0.4	9	81	0.6	—	0.04	0.03	0.7	1	
白帶魚	E. P.	143	72.5	17.8	7.2	0.4	—	1.3	60	205	0.6	—	0.03	0.15	2.3	0	60
	A. P.	57	29.0	8.1	2.9	0.2	—	0.5	24	82	0.2	—	0.01	0.06	0.9	0	
力魚	E. P.	93	77.9	14.9	3.0	0.5	—	1.7	23	308	1.8	—	0.01	0.11	6.4	0	55
	A. P.	42	35.1	6.7	1.4	0.2	—	0.8	10	139	0.8	—	0.01	0.05	2.9	0	
海蜇皮	E. P.	10	94.5	1.6	+	0.8	—	1.1	58	2	0.8	0.0	0.06	0.01	0	0	
	A. P.	73	72.9	14.0	1.5	7.3	—	4.0	21	191	2.0	0.0	0.02	0.03	0.8	0	
海帶(昆布)	E. P.	23	91.6	1.0	0.2	5.3	—	1.0	146	6	0.6	180	0.02	0.01	1.1	2	
	A. P.	226	10.3	28.4	0.8	42.0	—	16.5	850	703	98.9	—	0.34	0.38	7.0	—	
紫菜	E. P.	85	79.8	16.6	1.2	0.9	—	1.4	60	191	1.2	30	0.01	0.11	1.7	2	60
	A. P.	34	31.9	6.6	0.5	0.4	—	0.6	24	76	0.5	10	+	0.04	0.7	+	
龍蝦	E. P.	90	78.9	17.1	1.6	0.7	—	1.5	23	148	2.4	—	0.03	0.09	1.5	0	35
	A. P.	59	51.3	11.1	1.0	0.5	—	1.0	15	96	1.6	—	0.02	0.06	1.0	0	
鮫(大鮫)	E. P.	112	73.8	19.2	2.5	1.7	—	1.6	49	123	8.3	—	0.29	0.12	3.4	0	30
	A. P.	78	51.7	13.4	1.8	1.2	—	1.1	34	194	5.8	—	0.20	0.08	2.4	0	
虱目魚	E. P.	131	72.8	20.6	4.4	0.7	—	1.1	35	198	1.8	—	0.03	0.18	3.5	0	42
	A. P.	76	42.2	12.0	2.6	0.4	—	0.6	20	115	1.0	—	0.02	0.10	2.0	0	
烏魚	E. P.	87	80.9	9.3	0.3	5.0	—	1.8	58	105	8.7	200	0.16	0.24	1.0	4	
	A. P.	325	20.0	42.5	6.6	20.5	—	9.7	218	589	24.0	—	0.43	0.65	3.1	0	
牡蠣(蚵仔)	E. P.	118	78.6	12.0	6.8	1.4	—	1.1	32	184	1.5	—	0.12	0.09	2.1	0	29
	A. P.	34	55.8	8.5	4.8	1.0	—	0.8	23	131	1.1	—	0.09	0.06	1.5	0	
昌鼠魚(黑鯧)	E. P.	74	81.9	16.4	0.3	0.3	—	0.9	15	137	0.3	—	0.19	0.08	0.3	0	40
	A. P.	44	49.1	9.8	0.2	0.2	—	0.5	9	82	0.2	—	0.11	0.05	0.2	0	
白鯧	E. P.	74	82.5	13.0	0.9	2.5	—	0.9	5	100	1.9	—	0.06	0.04	2.0	0	39
	A. P.	45	50.3	7.9	0.6	1.5	—	0.6	3	61	1.2	—	0.04	0.02	1.2	0	
大蝦	E. P.	135	72.6	17.5	6.6	0.3	—	1.2	47	201	1.2	—	0.08	0.15	2.1	0	55
	A. P.	60	32.7	7.8	3.0	0.1	—	0.5	21	91	0.5	—	0.04	0.07	1.0	0	
秋姑魚(秋哥)	E. P.	158	70.7	20.6	7.1	0.6	—	1.0	29	191	0.7	—	0.17	0.15	5.5	0	48
	A. P.	80	36.8	10.7	3.7	0.3	—	0.5	15	99	0.4	—	0.09	0.08	2.9	0	
紫青甘鯧(紅鯧)	E. P.	71	80.4	10.4	1.0	4.2	—	2.8	948	109	8.8	60	0.17	0.33	2.5	0	40
	A. P.	43	48.2	6.2	0.6	2.5	—	1.7	569	65	5.3	40	0.10	0.20	1.5	0	
田蠔	E. P.	117	75.4	19.5	3.6	0.2	—	1.3	27	234	0.7	—	0.16	0.11	5.7	0	51
	A. P.	57	36.9	5.6	1.8	0.1	—	0.6	13	115	0.3	—	0.08	0.05	2.8	0	
瓜仔鯧(甘仔魚)	E. P.	58	85.1	11.8	0.1	1.6	—	1.2	13	148	2.0	0.0	0.10	0.28	1.2	0	54
	A. P.	27	39.2	5.4	0.05	0.7	—	0.6	6	68	0.9	0.0	0.05	0.13	0.6	0	