臺灣食物營養成分

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 A（I.U.）	維生素 B_1（毫克）	維生素 B_2（毫克）	維生素 Niacin（毫克）	維生素 C（毫克）	廢棄（%）
莧菜（莕菜）	E.P.	32	87.8	1.8	0.5	6.6	1.3	2.1	300	66	6.3	1,800	0.06	0.23	0.2	17	
	A.P.	27	74.6	1.5	0.4	5.6	1.1	1.8	255	56	5.4	1,530	0.05	0.20	0.2	15	15
白莧菜(白莕菜)	E.P.	22	88.2	3.2	0.4	2.9	1.5	1.9	288	80	6.1	110	0.08	0.28	0.3	27	
	A.P.	19	75.8	2.8	0.3	2.5	1.3	1.6	248	69	5.3	95	0.07	0.24	0.3	23	14
豇豆（菜豆）		25	90.5	2.8	0.1	3.6	2.1	0.7	48	54	1.0	50	0.11	0.09	1.1	30	
紅豇豆(紅菜豆)		29	90.3	2.4	0.2	4.7	2.0	0.7	54	48	0.9	30	0.12	0.11	0.6	18	
薤（蕗蕎）	E.P.	51	80.0	2.0	0.3	11.5	4.1	1.8	60	60	0.3	0	0.04	0.05	0.2	8	
	A.P.	48	76.0	1.9	0.3	10.7	3.9	1.7	57	57	0.3	0	0.04	0.05	0.2	8	5
醬薤（醬蕗蕎）		34	85.1	1.2	0.4	7.0	0.7	5.5	32	28	2.1	0	0.01	0.02	0.7	3	
苦瓜	E.P.	13	94.3	0.7	0.1	6.6	1.2	0.5	18	26	1.1	110	0.05	0.04	0.4	30	
	A.P.	12	83.9	0.6	0.09	5.1	1.1	0.4	16	23	1.0	100	0.05	0.04	0.4	28	11
冬筍	E.P.	28	87.2	3.2	0.4	4.8	1.1	1.5	25	55	0.4	+	0.11	0.13	0.7	17	
	A.P.	25	32.3	1.2	0.2	1.8	0.4	0.6	9	20	0.2	+	0.04	0.05	0.3	6	63
桂竹筍	E.P.	20	89.2	2.9	0.2	3.0	1.4	1.3	15	71	1.1	30	0.16	0.09	0.8	7	
	A.P.	10	44.6	1.5	0.1	1.5	0.7	0.7	8	35	0.6	20	0.08	0.05	0.4	4	50
綠竹筍	E.P.	19	92.0	2.6	0.5	2.4	0.9	1.1	32	30	1.1	30	0.06	0.09	0.7	12	
	A.P.	11	52.4	1.5	0.3	1.4	0.5	0.6	18	17	0.6	20	0.03	0.05	0.4		43
石筍	E.P.	20	91.3	3.1	0.6	2.2	0.7	1.1	11	49	0.5	20	0.16	0.11	0.6	7	
	A.P.	12	53.9	1.8	0.4	1.3	0.4	0.6	7	29	0.3	10	0.09	0.07	0.4	4	41
麻竹筍	E.P.	20	90.9	2.5	0.1	3.6	1.0	1.0	8	49	0.6	0	0.08	0.06	0.5	13	
	A.P.	13	60.0	1.7	0.06	2.4	0.7	0.7	5	32	0.4	0	0.05	0.04	0.3	9	34
筍干		86	54.9	9.1	1.2	15.1	4.0	14.8	39	120	6.1	+	0.26	0.14	0.1	2	
羅勒（九層塔）		39	85.5	4.2	2.2	2.8	1.4	1.9	320	40	5.6	4,900	0.01	0.60	0.5	71	
葫蘆（匏仔）	E.P.	13	94.6	0.6	0.1	3.1	0.8	0.3	16	23	0.2	0	0.04	0.03	0.8	15	
	A.P.	10	73.8	0.5	0.08	2.4	0.6	0.2	13	18	0.2	0	0.03	0.02	0.6	12	22
芥藍菜		31	89.0	3.0	0.4	5.8	1.2	0.8	230	56	2.0	450	0.10	0.13	0.4	93	
蘿蔓豆	E.P.	90	73.9	8.8	0.3	13.9	2.2	1.1	30	125	2.2	—	0.28	0.16	2.0	60	
	A.P.	31	25.1	3.0	0.1	4.7	0.7	0.4	10	42	0.8	—	0.10	0.05	0.7	20	66
高麗菜(洋白菜)	E.P.	17	93.7	1.9	0.1	3.1	1.0	0.5	49	22	0.5	500	0.05	0.03	0.2	40	
	A.P.	17	91.8	1.9	0.1	3.0	1.0	0.5	48	22	0.5	490	0.05	0.03	0.2	39	2
高麗菜干		166	36.6	9.3	1.5	39.5	4.5	11.4	300	106	15.1	0	0.15	0.52	0.5	—	
紅高麗菜	E.P.	19	91.6	1.7	0.7	2.6	0.8	0.8	45	36	0.7	0	0.09	0.06	0.2	64	
	A.P.	19	89.8	1.7	0.7	2.6	0.8	0.8	44	35	0.7	0	0.09	0.06	0.2	63	2
高塩菜芯		20	90.6	2.3	0.8	2.1	1.5	0.8	61	31	0.5	+	0.15	0.15	0.5	82	
胡盧匏	E.P.	10	96.1	0.5	0.1	2.3	0.6	0.2	10	9	0.4	+	0.03	0.02	0.2	11	
	A.P.	9	86.5	0.5	0.1	2.1	0.5	0.2	9	8	0.4	+	0.03	0.02	0.2	10	10
胡蘿蔔	E.P.	37	87.1	1.0	0.4	8.0	1.2	0.9	39	42	1.0	13,000	0.05	0.05	0.6	8	
	A.P.	27	63.6	0.7	0.3	5.8	0.9	0.7	29	31	0.7	9,490	0.04	0.04	0.4	6	27
花菜（菜花）	E.P.	20	92.3	2.0	0.1	3.9	1.0	0.6	21	30	0.7	50	0.06	0.09	0.2	90	
	A.P.	13	60.0	1.3	0.06	2.5	0.7	0.4	14	20	0.5	30	0.04	0.06	0.1	59	35
芹菜	E.P.	10	93.6	0.8	0.1	2.0	1.3	1.1	45	23	1.8	1,300	0.03	0.04	0.3	10	
	A.P.	7	67.4	0.6	0.07	1.4	0.9	0.8	32	17	1.3	940	0.02	0.03	0.2	7	28
薺菜		13	93.8	2.9	0.4	0.8	—	1.1	219	36	4.2	—	0.09	0.18	0.2	31	
冬莧菜		15	93.2	2.3	0.5	1.4	1.0	1.2	113	65	2.9	—	0.19	0.23	0.4	18	
樹子仔(破布子)	E.P.	54	64.0	5.1	0.3	9.5	3.6	16.6	81	67	7.2	550	0.10	0.29	0.2	0	
	A.P.	16	19.2	1.5	0.1	2.8	1.1	5.0	24	20	2.2	170	0.03	0.09	0.1	0	70
莞荽	E.P.	28	89.1	2.8	0.5	1.7	1.3	1.5	101	59	6.0	3,300	0.02	0.03	0.9	65	
	A.P.	20	62.4	2.0	0.4	1.2	0.9	1.1	70	41	4.2	2,310	0.01	0.02	0.6	46	30
玉蜀黍（蕃麥）	E.P.	160	60.4	4.6	1.6	32.1	0.8	0.9	9	100	0.6	210	0.27	0.11	1.0	10	
	A.P.	110	41.7	3.2	1.1	22.2	0.6	0.6	6	69	0.4	150	0.19	0.08	0.7	7	31
胡瓜（刺瓜）	E.P.	8	97.1	0.5	0.1	1.6	0.6	0.3	23	18	0.1	90	+	0.02	0.1	8	
	A.P.	4	52.4	0.3	0.05	0.9	0.3	0.2	12	10	0.05	50	+	0.01	0.1	4	46