台灣食物營養成分

蔬菜類

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 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(%)
花胡瓜		10	96.4	0.9	0.1	2.0	0.4	0.4	13	24	0.3	60	0.05	0.06	0.3	12	
苦瓜		66	59.3	16.9	1.3	3.9	1.2	17.0	78	213	4.7	—	0.01	0.01	—	0	
芋蕉(芋稈)	E.P.	13	92.4	0.6	0.4	2.3	1.7	0.6	21	31	0.3	50	0.04	0.05	0.8	21	
	A.P.	12	84.1	0.6	0.4	2.1	1.5	0.6	19	28	0.3	50	0.04	0.05	0.7	19	9
茄仔	E.P.	18	93.7	0.9	0.3	3.6	0.9	0.4	15	30	0.3	20	0.07	0.07	0.3	10	
	A.P.	18	91.5	0.9	0.3	3.5	0.9	0.4	15	29	0.3	20	0.07	0.07	0.3	10	2
茴香(小茴)		28	89.4	2.0	0.5	5.2	0.5	1.7	100	50	3.3	—	0.19	0.18	—	41	
油菜	E.P.	14	92.4	2.0	0.2	2.0	0.6	1.1	101	25	1.6	7,300	0.03	0.10	0.6	26	
	A.P.	12	79.5	1.7	0.2	1.7	0.5	1.0	87	22	1.4	6,280	0.03	0.09	0.5	22	14
萵苣菜		12	14.1	1.6	0.1	2.0	1.0	1.0	53	23	2.3	7,500	0.05	0.08	0.3	14	
蒜花	E.P.	30	88.4	1.4	0.2	7.0	0.8	0.6	25	46	19.0	100	0.11	0.06	0.4	44	
	A.P.	16	66.3	1.1	0.2	5.3	0.6	0.5	19	35	14.3	80	0.08	0.05	0.3	33	25
蒜(莖葉)	E.P.	23	96.0	3.3	0.6	4.3	1.0	0.7	71	33	0.8	0	0.10	0.06	0.4	43	
	A.P.	21	82.8	3.0	0.6	4.0	0.9	0.6	65	35	0.7	0	0.10	0.06	0.4	40	8
薑(姜)		37	88.0	1.3	0.4	7.7	1.1	1.2	16	27	0.4	+	0.01	0.04	1.9	5	
干飄		198	30.5	6.8	0.6	49.3	7.8	5.1	333	196	4.1	0	0.06	0.06	0.2	0	
卷心萵菜		13	96.3	0.9	0.5	1.9	0.3	0.2	14	18	0.2	4,300	0.01	0.03	0.2	6	
肉豆		49	83.4	2.8	0.3	9.1	2.1	0.8	44	50	1.1	—	0.13	0.38	0.5	6	
木耳		113	11.4	10.1	1.2	63.4	7.0	6.6	207	210	9.3	0	0.12	0.49	5.1	0	
敏豆	E.P.	17	92.5	2.2	0.1	2.2	1.3	0.5	43	44	0.5	110	0.04	0.10	2.6	12	
	A.P.	16	89.7	2.1	0.1	2.1	1.3	0.5	42	43	0.5	100	0.04	0.10	2.5	12	3
莖藍(球莖甘藍)	E.P.	26	90.0	2.2	0.2	5.3	1.0	0.8	21	40	0.3	10	0.04	0.05	0.2	61	
	A.P.	20	69.3	1.7	0.2	4.1	0.8	0.6	16	31	0.2	10	0.03	0.04	0.2	47	23
茄茉菜		23	91.0	1.6	0.4	4.5	1.1	1.0	36	26	1.5	6,100	0.07	0.13	0.3	25	
捲心芥菜		19	91.7	1.6	0.4	..3	0.6	0.8	138	36	0.7	2,700	0.04	0.19	0.7	94	
韭菜花		37	83.1	5.5	0.5	5.3	1.1	0.4	23	38	0.9	4,250	0.14	0.19	0.9	40	
萵仔菜	E.P.	14	92.9	1.8	0.1	2.5	0.6	0.8	34	30	1.2	3,300	0.08	0.11	0.5	15	
	A.P.	12	82.7	1.6	0.1	2.2	0.5	0.7	30	27	1.1	3,000	0.07	0.10	0.5	13	11
萵仔菜心	E.P.	10	95.5	1.2	0.1	1.6	0.8	0.9	17	45	0.7	50	0.03	0.03	0.5	5	
	A.P.	5	44.9	0.6	0.05	0.8	0.4	0.4	8	21	0.3	20	0.01	0.01	0.2	2	53
金針		254	23.3	8.5	2.5	59.5	4.9	4.5	340	208	14.0	7,000	0.16	0.71	0.8	—	
皇帝豆(菜豆)		143	60.9	8.9	0.9	25.8	1.5	1.8	25	140	2.8	150	0.30	0.36	1.6	30	
綠豆芽(豆菜)		15	95.2	1.8	0.1	2.0	0.8	0.2	11	28	0.5	+	0.08	0.10	0.1	19	
蘿蔔		28	91.3	3.0	0.3	3.2	0.8	1.0	8	120	0.9	0	0.09	0.41	4.5	3	
香菇		129	15.2	13.0	1.7	59.0	6.5	4.0	125	190	9.0	0	0.56	2.11	5.8	0	
芥菜葉(刈菜)		15	91.8	2.1	0.2	2.3	0.7	0.9	180	61	2.0	3,500	0.06	0.13	0.6	180	
雪里紅(鹹菜)		15	89.4	3.1	0.5	0.9	1.6	3.7	116	31	2.9	1,500	0.03	0.14	0.1	57	
鹹菜干		214	30.3	13.3	6.3	36.2	2.4	11.7	504	124	10.8	+	0.10	0.55	0	3	
塩酸菜		58	73.8	2.2	0.3	14.1	2.9	6.7	113	38	1.2	—	0.03	0.02	0.6	0	
芥菜心	E.P.	12	94.4	1.3	0.1	2.1	0.6	0.7	22	20	0.3	+	0.02	0.03	0.5	16	
	A.P.	5	41.5	0.6	0.05	0.9	0.3	0.3	10	9	0.1	+	0.01	0.01	0.2	7	56