

台灣食物營養成分

蔬菜類

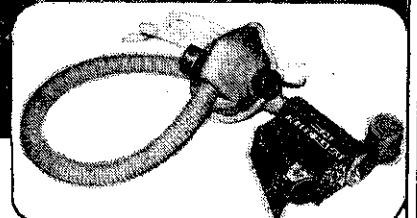
食品名稱	E.P. / A.P.	熱量 (卡)	水份 (公克)	蛋白質 (公克)	脂質 (公克)	醣質 (公克)	纖維 (公克)	灰質 (公克)	鈣 (毫克)	磷 (毫克)	鐵 (毫克)	維生素					廢棄 (%)
												A (I. U.)	B ₁ (毫克)	B ₂ (毫克)	Niacin (毫克)	C (毫克)	
蕓薹	E.P.	1991.8	2.3	0.7	2.1	0.9	1.0	94	36	1.4	4,200	0.07	0.20	0.3	43	10	
	A.P.	1782.6	2.1	0.6	1.9	0.8	0.9	85	32	1.3	3,780	0.06	0.18	0.3	39		
水蕓	E.P.	1892.9	1.8	0.3	3.1	0.6	1.4	76	46	2.0	3,900	0.10	0.18	0.3	44	51	
	A.P.	945.5	0.9	0.2	1.5	0.3	0.7	37	23	1.0	1,910	0.05	0.09	0.2	22		
冬瓜	E.P.	796.6	0.4	0.1	1.4	0.6	0.3	14	12	0.4	0	+	0.01	0	13	32	
	A.P.	565.7	0.3	0.07	1.0	0.4	0.2	10	8	0.3	0	+	0.01	0	9		
冬瓜糖	E.P.	286	20.1	0.2	0.2	78.9	0.2	0.3	93	17	3.4	0	+	0	0	15	
	A.P.	2193.0	0.9	0.4	4.2	0.7	0.4	27	43	0.8	600	0.06	0.04	0.7	18		
大蔥	E.P.	1879.1	0.8	0.3	3.6	0.6	0.3	23	37	0.7	500	0.05	0.03	0.6	15	13	
	A.P.	2790.5	1.8	0.3	5.6	0.9	0.4	59	32	0.3	5500	0.04	0.06	0.5	30		
枸杞	E.P.	2478.7	1.6	0.3	4.9	0.8	0.4	51	28	0.3	4800	0.04	0.05	0.4	26	37	
	A.P.	2789.4	4.3	0.8	2.6	1.3	1.8	213	54	4.2	5,500	0.40	0.37	0.7	10		
角菜	E.P.	1756.3	2.7	0.5	1.6	0.8	1.1	134	34	2.7	3,470	0.25	0.23	0.4	6	37	
	A.P.	2888.1	2.8	0.8	4.0	1.4	1.0	45	48	2.2	4,500	0.12	0.23	0.4	36		
楊棵菜	E.P.	2579.3	2.5	0.7	3.6	1.3	0.9	41	43	2.0	4,050	0.11	0.23	0.4	32	10	
	A.P.	2291.8	2.2	1.1	2.2	—	1.2	116	53	3.5	3,300	0.07	0.18	0.3	53		

電子空氣過濾口罩

售價300元 郵政劃撥129600號



農友噴灑農藥，防止農藥吸入中毒。
 化學工廠員工，防有害氣體吸入體內。
 礦工及勞工，防止石粉末吸入肺部，
 可預防職業病發生。



《徵求各地經銷商》

台專申字6721194號

甚佳企業有限公司

台北郵政68~1642信箱·電話：(02) 5814719