

台灣常用食物營養成分

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)	
榨菜		2875.2	4.0	0.8	3.2	2.3	14.2	73	90	2.4	—	0.08	0.02	0.1	0		
洋蔥 (葱頭)	E. P.	2592.5	0.9	0.4	5.0	0.5	0.3	31	34	0.3	100	0.02	0.02	0.2	15		
	A. P.	2590.7	0.9	0.4	4.9	0.5	0.3	30	33	0.3	100	0.02	0.02	0.2	15	2	
韭菜		1793.3	2.2	0.4	2.2	0.6	0.4	55	41	1.1	550	0.06	0.13	0.4	15		
黃韭菜		1595.1	1.9	0.4	1.8	0.6	0.4	22	31	0.8	+	0.06	0.07	0.7	15		
萵瓜	E. P.	1094.9	0.9	0.1	2.0	0.7	0.5	25	5	0.3	+	0.02	0.01	0.2	18		
	A. P.	873.1	0.7	0.1	1.5	0.5	0.4	19	4	0.2	+	0.02	0.01	0.2	14	23	
萵瓜醬		885.3	0.7	0.3	1.0	0.9	10.8	74	49	4.2	0	0.01	0.03	0	10		
荷仁豆 (豌豆)	E. P.	3287.6	1.0	0.1	6.7	3.9	0.6	50	46	0.7	600	0.16	0.13	1.4	40		
	A. P.	3082.3	0.9	0.1	6.3	3.7	0.6	47	43	0.7	600	0.15	0.13	1.3	38	6	
青辣椒	E. P.	1693.6	1.0	0.2	3.3	1.4	0.4	6	21	0.5	4,000	0.04	0.03	0.4	91		
	A. P.	1480.5	0.9	0.2	2.8	1.2	0.3	5	18	0.4	3,440	0.03	0.03	0.3	78	14	
紅辣椒		2689.2	1.6	0.4	5.1	1.6	0.8	9	56	0.7	6,500	0.12	0.18	0.1	110		
捲心白菜		1595.3	1.9	0.5	1.8	0.5	0.5	38	31	0.7	+	0.10	0.10	0.4	35		
青江白菜		1494.0	2.0	0.1	2.2	0.7	0.8	41	22	1.5	5,400	0.02	0.05	0.7	52		
		1384.6	1.8	0.1	2.0	0.6	0.7	37	20	1.4	4,860	0.02	0.05	0.6	47	10	
黃金白菜		1094.8	1.5	0.1	1.5	0.4	0.9	39	53	0.8	290	0.01	0.07	0.3	31		
山東白菜		1494.9	1.3	0.2	2.5	0.6	0.5	22	36	0.4	110	0.05	0.04	0.5	29		
松茸	E. P.	1690.0	3.0	0.5	3.6	1.5	0.8	14	95	0.7	0	0.11	0.50	4.5	3		
	A. P.	1583.7	2.8	0.5	2.8	1.4	0.7	13	88	0.7	0	0.10	0.47	4.2	3	7	
南瓜 (金瓜)	E. P.	2490.8	0.9	0.3	5.5	1.4	0.9	13	30	1.1	900	0.01	0.04	0.5	18		
	A. P.	2281.7	0.8	0.3	5.0	1.3	0.8	12	27	1.0	810	0.01	0.04	0.5	16	10	
蘿苣 (菜頭)	E. P.	1594.1	0.7	0.1	3.1	1.1	0.5	18	11	0.1	0	0.02	0.02	0.1	20		
	A. P.	1485.6	0.6	0.1	2.8	1.0	0.5	16	10	0.1	0	0.02	0.02	0.1	18	9	
澤庵		1784.8	0.6	0.4	3.2	0.7	10.1	43	25	0.7	0	0.02	0.03	0	4		
蘿苣干		7064.0	2.1	0.7	15.9	1.6	15.6	113	52	1.4	0	0.07	0.07	0.2	29		
絲瓜 (菜瓜)	E. P.	1494.7	1.1	0.2	2.8	1.0	0.3	13	25	0.3	300	0.02	0.05	0.2	10		
	A. P.	1277.7	0.9	0.2	2.3	0.8	0.3	11	21	0.3	250	0.02	0.04	0.2	8	18	
絲瓜 (長形)	E. P.	894.3	0.7	0.2	1.2	2.8	0.3	31	14	0.8	470	0.03	0.04	0.2	9		
	A. P.	668.8	0.5	0.2	0.9	2.0	0.2	23	10	0.6	340	0.02	0.03	0.2	7	27	
紅鳳菜		2491.6	3.7	0.9	2.0	0.8	1.1	12	76	2.3	350	0.06	0.12	0.2	28		
紅蕪菁	E. P.	3388.6	1.0	0.5	6.8	2.3	0.9	30	18	0.4	0	0.01	0.04	0.5	18		
	A. P.	1848.7	0.6	0.3	3.7	1.3	0.5	17	10	0.2	0	+	0.02	0.3	10	45	
毛豆 (枝豆)		13269.0	11.2	6.4	9.8	1.6	1.5	50	143	4.6	+	0.59	0.14	1.3	8		
菠稜菜		1692.3	2.3	0.2	2.4	0.8	1.7	70	36	2.5	10,500	0.04	0.18	0.6	60		
甘薯葉	E. P.	2189.9	3.0	0.7	2.3	2.0	1.5	153	81	3.6	7,000	0.14	0.21	0.6	21		
	A. P.	1773.7	2.5	0.6	1.9	1.6	1.2	125	66	3.0	5,700	0.12	0.17	0.5	17	18	
番茄		1895.2	0.7	0.3	3.5	0.4	0.3	11	24	0.4	260	0.04	0.03	0.4	29		
金柑番茄		1694.7	1.5	0.2	2.7	0.3	0.6	9	20	0.4	450	0.06	0.05	0.6	30		
金花菜 (苜蓿)	E. P.	2289.4	5.2	0.3	1.8	—	1.4	63	55	3.0	2,250	0.26	0.33	0.4	112		
	A. P.	1737.6	2.2	0.1	0.8	—	0.6	27	23	1.3	950	0.11	0.14	0.2	47	22	
青蘿苣	E. P.	2790.9	1.3	0.1	6.0	1.1	0.7	47	32	0.4	0	0.07	0.06	0.2	29		
	A. P.	2273.6	1.1	0.1	4.9	0.9	0.6	38	26	0.3	0	0.06	0.05	0.2	23	19	
茭白筍	E. P.	2392.1	1.3	0.1	4.4	1.0	0.4	4	35	0.6	600	0.07	0.04	0.3	21		
	A. P.	1977.4	1.1	0.1	3.7	0.8	0.3	3	29	0.5	500	0.06	0.03	0.3	18	16	