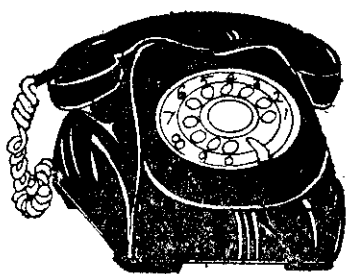


# 台灣常用食物營養成分

## 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 <sub>1</sub> (毫克)	B <sub>2</sub> (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		
蕹瓜	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	
蕹瓜醬		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	



## 使用電話——玉燕——

### 注意禮節

電話已成為大眾日常生活中必要的工具，不分士、農、工、商都能普遍的運用到。但大多數人只知道利用電話，却忽略了使用電話的技巧，常在電話中無意中得罪了人，破壞了朋友間良好的關係。下面提出幾點使用電話注意的原則，供大家參考：

#### 適當使用

使用電話時，受話器要貼近耳朵，送話器放在離嘴唇一寸的地方，近了聲音太大，使對方聽來震耳，甚至聽不清楚。如果放在下頷以

下或鼻子前方，也會使對方聽不清你所講的話。

#### 注意聲調・語調

現在的電話，交談者的笑容和表情，對方是無法看到的，只有聲調最能引起對方的喜悅和憎惡。雖然無法做到每個人都有的“微笑的聲音”，但應發音清晰，吐字不過急促，不要含着香烟或邊吃東西邊說話，或一邊做其他的事情一邊接電話。說話語調，要熱忱，親切謙和，使對方能在使用電話後，產生良好的印象。

#### 報明自己是誰

無論是打電話和接電話的人，

在開始通話時，都應該迅速將自己的姓名或電話分機的號碼告訴對方，在次序上受話人拿起話筒，應即說明自己的身分，自然就節省了時間，減少電話擁塞的情形，大家方便。

#### 注意禮貌

電話接洽和當面交談一樣，應該注意禮節。電話接觸情形簡單，禮節更易做到，最重要的是電話交談必須出乎自然，不要嬌柔做作，或過於繁複，尤其不應讓對方聽到你和其他的人之間的長言短語或笑謔之聲，使他覺得你所處的團體漫無紀律，令人生厭。

蚜蟲的專治藥劑・桃蚜的剋星

# 蚜克靈

50%可濕性粉劑


安全! 速效!  
無臭! 無味!

瓜類白粉病的特效藥

# 黴克靈

25%水懸粉

治療兼預防,  
一勞永逸。

 總代理：英商卜內門化學工業公司台北分公司  
總經銷：嘉泰企業股份有限公司  
地址：台北市新生南路一段120巷3號四樓 電話：3419251~2