

台灣常見食物營養成分

水果類

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					廢棄 (%)
												A	B ₁	B ₂	Niacin	C	
												(I. U.)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	
檸檬	E. P.	249	1.3	0.8	0.6	6.0	0.7	0.7	50	23	0.2	0.06	0.02	0.1	43		
	A. P.	1453	0.0	0.5	0.4	3.5	0.4	0.4	29	13	0.1	0.04	0.01	0.06	25	42	
荔枝	E. P.	5782	6.1	0.7	13.1	0.3	0.6	19	27	0.3	0.019	0.08	0.3	63			
	A. P.	4463	4.0	0.9	0.5	10.1	0.2	0.5	15	21	0.2	0.015	0.07	0.2	49	23	
龍眼	E. P.	6082	4.1	0.7	13.6	0.4	1.4	23	42	0.3	0.004	0.14	0.3	112			
	A. P.	3649	4.0	0.8	0.4	8.2	0.2	0.8	14	25	0.2	0.002	0.08	0.2	67	40	
龍眼干	E. P.	16351	7.3	3.4	0.7	40.6	1.3	2.3	20	86	1.2	0.005	0.56	—	0		
	A. P.	5517	6.1	1.2	0.2	13.8	0.4	0.8	7	29	0.4	0.002	0.19	—	0	66	
枇杷	E. P.	4489	1.0	0.6	0.1	9.2	0.3	0.4	9	10	0.1	900	0.02	0.07	0.3	5	
	A. P.	3366	6.8	0.5	0.1	6.9	0.2	0.3	7	8	0.1	6800	0.02	0.05	0.2	4	25
芒果(棧仔)	E. P.	6481	3.0	0.6	0.3	16.4	0.9	0.6	20	8	0.4	2,100	0.04	0.05	0.6	34	
	A. P.	4051	2.0	0.4	0.2	10.3	0.6	0.4	12	5	0.3	1,320	0.03	0.03	0.4	21	37
香瓜(黃瓜)	E. P.	2990	1.1	1.8	0.4	5.4	0.2	0.8	17	17	0.3	0.004	0.02	0.2	22		
	A. P.	2680	2.0	1.6	0.4	4.8	0.2	0.7	15	15	0.3	0.004	0.02	0.2	20	11	
梨仔	E. P.	2692	0.0	1.8	0.5	4.3	—	0.6	20	10	1.4	+ 0.07	+	0.1	16		
	A. P.	2382	8.8	1.6	0.5	3.9	—	0.6	18	9	1.3	+ 0.06	+	0.1	14	10	
乳香瓜	E. P.	3686	9.9	1.9	0.5	7.0	0.3	1.7	34	—	0.6	+ 0.04	0.03	0.3	36		
	A. P.	3379	1.1	1.7	0.5	6.4	0.3	1.6	31	—	0.6	+ 0.04	0.03	0.3	33	9	
橄欖	E. P.	4585	3.0	1.2	2.1	6.5	2.1	0.9	170	25	1.6	250	0.03	0.18	0.5	13	
	A. P.	3667	4.0	1.0	1.7	5.1	1.7	0.7	134	20	1.3	2000	0.02	0.14	0.4	10	21
鹹橄欖	E. P.	19144	1.0	1.8	13.5	20.1	3.0	16.4	50	31	3.5	0.002	0.08	1.2	0		
	A. P.	12629	1.0	1.2	8.9	13.3	2.0	10.8	33	21	2.3	0.001	0.05	0.8	0	34	
橄欖饅	E. P.	17547	5.0	0.5	0.4	47.1	3.0	1.7	66	28	1.4	+ 0.01	0.03	—	0		
	A. P.	13336	1.0	0.4	0.3	35.8	2.3	1.3	50	21	1.1	+ 0.01	0.02	—	0	24	
椪柑	E. P.	4087	4.0	1.0	0.2	9.8	0.4	0.5	25	17	0.2	1,080	0.11	0.05	0.5	68	
	A. P.	2758	6.0	0.7	0.1	6.6	0.3	0.3	17	11	0.1	720	0.07	0.03	0.3	46	33
桶柑	E. P.	3689	3.0	0.7	0.2	9.0	0.4	0.5	36	15	0.2	1,400	0.08	0.05	0.5	57	
	A. P.	2767	9.0	0.5	0.2	6.8	0.3	0.4	27	11	0.2	1,060	0.06	0.04	0.4	43	24
木瓜	E. P.	3888	4.0	0.5	0.2	9.6	0.5	0.4	22	22	0.3	1,560	0.04	0.03	0.9	73	
	A. P.	2762	8.0	0.4	0.1	6.8	0.4	0.3	15	16	0.2	1,110	0.03	0.02	0.6	52	29
木瓜醬	E. P.	3877	7.4	3.2	0.2	7.2	0.6	10.5	47	80	1.5	—	+ 0.02	—	0		
	A. P.	272	23.9	0.3	0.1	75.0	0.2	0.3	70	14	2.0	0	+	+	0.1	0	
木桃	E. P.	3786	9.0	0.6	0.5	8.6	1.5	0.5	8	38	1.0	+ 0.03	0.23	0.3	9		
	A. P.	3378	2.0	0.5	0.5	7.7	1.4	0.5	7	34	0.9	+ 0.03	0.21	0.3	8	10	
水梨	E. P.	3590	1.0	0.5	0.4	8.3	0.6	0.5	10	17	0.4	200	0.02	0.02	0.1	9	
	A. P.	2975	7.0	0.4	0.3	7.4	0.5	0.4	8	14	0.3	200	0.02	0.02	0.1	8	16
烏梨	E. P.	6078	5.0	0.5	0.6	14.7	4.8	0.7	30	20	1.6	100	0.01	0.07	0.2	6	
	A. P.	4862	8.0	0.4	0.5	11.8	3.8	0.6	24	16	1.3	100	0.01	0.06	0.2	5	20
紅柿	E. P.	4586	4.0	0.3	0.5	11.1	0.2	0.4	10	18	0.4	1,800	0.05	0.09	0.1	35	
	A. P.	3160	5.0	0.2	0.4	7.8	0.1	0.3	7	13	0.3	1,260	0.04	0.06	0.1	25	30
浸柿	E. P.	4486	7.0	0.5	0.2	11.2	0.9	0.7	15	27	0.4	1,600	0.02	0.06	0.1	12	
	A. P.	3671	1.0	0.4	0.2	9.2	0.7	0.6	12	22	0.3	1,310	0.02	0.05	0.1	10	18
柿干	E. P.	16252	7.0	1.6	1.5	39.9	4.9	1.4	46	52	1.1	2,900	0.08	0.10	0.2	0	
	A. P.	14446	9.0	1.4	1.3	35.5	4.4	1.3	41	46	1.0	2,580	0.07	0.09	0.2	0	11
鳳梨	E. P.	3588	4.0	0.6	0.3	8.6	0.6	0.4	16	9	0.7	500	0.10	0.04	0.3	29	
	A. P.	2256	6.0	0.4	0.2	5.5	0.4	0.3	10	6	0.5	300	0.06	0.02	0.2	19	36
李仔	E. P.	3788	1.0	0.9	0.2	9.0	0.3	0.4	10	19	0.9	110	0.04	0.17	0.3	10	
	A. P.	3481	1.0	0.8	0.2	8.3	0.3	0.4	9	18	0.8	100	0.04	0.16	0.3	8	8
福李	E. P.	14655	2.0	2.1	1.3	34.1	1.6	5.5	10	25	2.3	0.003	0.02	—	0		
	A. P.	7428	7.0	1.1	0.7	17.7	0.8	2.9	5	13	1.2	0.002	0.01	—	0	48	
話李	E. P.	14951	4.0	1.6	1.2	37.1	1.4	7.4	10	28	4.3	0.008	0.08	—	0		
	A. P.	10436	0.0	1.1	0.8	26.0	1.0	5.2	7	20	3.0	0.006	0.06	—	0	30	
石榴	E. P.	6181	5.0	0.6	0.2	15.8	0.3	0.5	20	22	0.4	+ 0.05	0.02	0.2	8		
	A. P.	3547	3.0	0.4	0.1	9.2	0.2	0.3	12	13	0.2	+ 0.04	0.01	0.1	5	42	
紅柚	E. P.	3689	7.0	0.7	0.5	8.1	0.3	0.4	13	10	0.2	600	0.04	0.03	0.3	71	
	A. P.	2152	0.0	0.4	0.3	4.3	0.2	0.2	8	5	0.1	460	0.02	0.02	0.2	41	42
白柚	E. P.	3289	9.0	0.8	0.2	7.7	0.4	0.7	19	21	0.3	500	0.06	0.05	0.3	57	
	A. P.	1850	3.0	0.5	0.1	3.3	0.2	0.4	11	12	0.2	300	0.03	0.03	0.2	32	44