

台灣常用食物營養成分

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)	
豆 瓣		139	65.5	12.0	5.8	12.0	2.1	2.5	19	38	0.9	—	0.02	0.01	0.2	3
蜂 蜜		296	19.5	0.3	0	80.1	0	0.2	3	7	0.8	0	0.01	0.02	0.2	3
白 醋		620	24.1	4.0	67.8	0.1	0	2.1	3	16	0.1	—	0.03	0.04	0.1	0
辣 醬		33	90.2	0.4	0.2	8.5	0.2	0.3	21	25	6.9	—	0.01	0.01	0.1	18
食 鹽		0	7.0	0	0	0	—	93.0	320	+	5.1	—	—	—	—	—
醬 油		44	72.8	6.2	1.0	3.6	—	16.1	85	153	4.7	—	0.02	0.06	0.9	0
黑 糖		314	15.0	1.9	0	79.4	—	3.0	390	80	9.5	0	0	0	0	0
白 糖		380	1.4	0	0	98.2	—	—	—	—	—	0	0	0	0	0
冰 糖		382	1.1	0	0	98.6	—	—	—	—	—	0	0	0	0	0
番 茄 醬		93	71.2	1.6	0.3	23.5	0.3	3.0	16	11	1.0	250	0.02	0.02	0.9	0
醋		11	95.5	0.9	—	2.0	0	0.4	5	25	1.3	0	0	0.02	0	0
健 素 汁		213	35.0	26.6	5.0	16.2	0	15.1	222	970	21.0	—	1.17	15.6	45.0	—
酵 母 粉		342	8.6	42.8	1.8	36.0	—	9.0	348	1600	80	0	1.50	4.15	35.0	0
陳皮 健素果醬		173	49.0	1.2	1.3	44.0	1.9	0.6	150	28	11.9	—	0.45	0.80	4.0	—

華視叢書之六 林如豪教授編著 西班牙文綜合教材

菊版十六開
全書二四〇頁

定價新台幣陸拾伍元

特色：

- ① 本教材有文法、字彙、會話、讀品、練習，使讀者能同時收到多重效果。
- ② 本教材適合作普通西班牙文課本，尤可作自修教材，文法具中文解釋，由淺入深，對不諳悉英文者，也可直接助其學習。
- ③ 本教材內容豐富，教法特點甚多，不勝枚舉。

華視叢書之七 孫 乾醫師編著 皮膚病的常識

菊版十六開
全書一八〇頁

定價新台幣參拾伍元 全省書店攤均售

本書主要內容為日常多見之各種皮膚疾病，諸為面皰問題，皮膚炎與濕疹的防治，過敏性皮膚病的認識，香腳港，狐臭消除……，當你有這些皮膚病的煩惱時，可以從本書中獲得解答。



門市部：台北市光復南路108巷40號 電話：7218824 • 7817909

郵政劃撥帳號：18080號中華出版社（請附掛號回郵六元）