

菜、水果等為主，肉類及乳製品，為副的「日本型食生活」的習慣觀念，灌輸至每一個家庭，每一個兒童，以減少因攝取過量的動物性油

脂而罹患心臟病，動脈硬化等疾病。

白米100的熱量約為360卡路里左右，內含蛋白質6%以上，醣質

76%左右以及其他各種營養素。（詳見附表一）米的蛋白價高達77，比牛乳的74，小麥粉及黃豆的55好得多，米蛋白的利用效率與牛肉相

附表1 米的營養成分表 (100克的含量)

名稱	熱量 1半/100公克	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 B ₁ (毫克)	維生素 B ₂ (毫克)
白米	354	13.4	6.5	0.5	78.1	0.3	0.7	15	151	0.6	0.11	0.04
糯米	354	14.3	6.5	1.2	76.8	0.2	1.0	8	120	2.2	0.13	0.04
在來種	366	12.3	7.2	3.6	75.4	0.6	0.9	24	178	3.4	0.34	0.17
蓬萊種	369	12.6	6.8	4.8	74.2	0.8	0.8	21	152	1.6	0.31	0.11

資料來源：白米糯米、錄自「台灣常用食品之營養成份」，
胚芽米錄錄食品工業發展研究所24、25號研究報告。



日本三共株式會社榮譽出品
立枯病特效藥!!

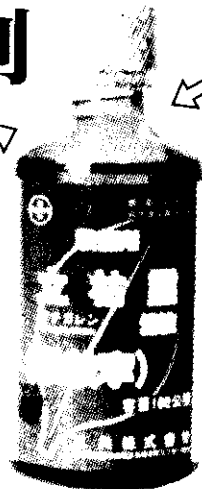
日本原裝進口
登記證：經進字0889號

立枯靈30%液劑

立枯靈的特長

1. 能徹底消滅土壤病原菌，根除立枯病。
2. 能促進根群發育，防止根部老化。
3. 能使秧苗健壯，耐寒冷，耐淹水，耐搬運。
4. 能使秧苗幼莖堅挺，機械插秧容易，不缺株。
5. 能使移植後提早成活，並使幼苗生長力旺盛。
6. 無刺激性、無毒性、使用方便又安全。

徹底消滅土壤病菌



培育健苗必備良藥

* 讓立枯靈分擔您育苗的辛勞，確保您秧苗的高品質 *



台灣總代理
中國化學製藥股份有限公司
台北市襄陽路23號 電話：3816740-9

總經銷 實昌貿易股份有限公司
台北市敦化南路514號之3參樓
電話：7052414 · 7050155