表一、糙米與白米之營養成分含量比較

（每 100 公克）

	糙米	白米
熱量 (Kcal)	364	353-356
水分 (g)	12.2	13.5-14.3
粗蛋白 (g)	7.9	7.0-7.5
粗脂肪 (g)	2.6	0.6-0.9
碳水化合物 (g)	75.6	77.2-78.1
粗纖維 (g)	1.2	0.1-0.2
膳食纖維 (g)	3.3	0.2-0.4
灰分 (g)	1.6	0.04-0.1
維生素 E 效力 (α-TE)	0.5	0.05-0.13
維生素 B_1 (mg)	0.48	0.04-0.1
維生素 B_2 (mg)	0.05	0.02-0.03
菸鹼素 (mg)	6.72	0.7-1.41
維生素 B_6 (mg)	0.07	0.02-0.05
鈉 (mg)	3	2-4
鉀 (mg)	312	74-101
鈣 (mg)	6	5-6
鎂 (mg)	127	12-22
磷 (mg)	536	49-97
鐵 (mg)	2.6	0.2-0.7
鋅 (mg)	2.1	1.1-1.5

資料來源：衛生福利部食品藥物管理署台灣地區食品營養成分資料庫