

表一、 細葉碎米薺的主要營養成分分析

主要營養成分	
水分	90.2 %
粗蛋白	2.38 g
粗纖維	1.71 g
粗脂肪	0.23 g
碳水化合物	4.24 g
灰分	1.24 g
熱量	28.55 kcal

備註：此表為 100 克可食部位鮮重所含的營養成分。資料來源：世界蔬菜研究發展中心。

表二、細葉碎米薺的維生素含量分析

維生素	
維生素 A	339.6 μg- RE
β - 胡蘿蔔素	2037 μg
維生素 C	45 mg
維生素 B1	0.05 mg
維生素 B2	0.14 mg
菸鹼素	1.08 mg
維生素 B6	0.09 mg

備註：此表為 100 克可食部位鮮重所含的營養成分。資料來源：世界蔬菜研究發展中心。

表三、細葉碎米薺的礦物質元素含量

礦物質元素	
鈣	166.6 mg
鉀	296.08 mg
鈉	8.1 mg
鎂	36.86 mg
鐵	8.78 mg
鋅	0.46 mg

備註：此表為 100 克可食部位所含的營養成分。資料來源：花蓮區農業改良場。

表四、細葉碎米薺的水解胺基酸組成分析

胺基酸			
必需胺基酸		非必需胺基酸	
異白胺酸	94.25 mg	胱胺酸	14.06 mg
白胺酸	192.36 mg	天門冬胺	225.16 mg
離胺酸	159.79 mg	麩胺酸	288.3 mg
精胺酸	129.6 mg	絲胺酸	107.58 mg
甲硫胺酸	N.D.	脯胺酸	165.85 mg
苯丙胺酸	116.28 mg	甘胺酸	125.22 mg
酥胺酸	106.63 mg	丙胺酸	139.65 mg
纈氨酸	102.31 mg	酪胺酸	78.55 mg
組胺酸	49.51 mg		
總必須胺基酸 （缺色胺酸）	950.73 mg	總非必須胺基酸	1144.37 mg
總水解胺基酸			2095 mg

備註：此表為 100 克可食部位所含的營養成分。資料來源：食品工業發展研究所。