

鳳梨釋迦營養成份

營養名稱	每 100 公克 成分含量	營養名稱	每 100 公克 成分含量
纖維 (g)	2.5	菸鹼酸 (mg)	0.8
澱粉 (g)	1.1	熱量 (cal)	76.96
糖 (g)	14.7	能量 (KJ)	310
灰份 (g)	0.4	可溶性固形物含量(Brix)	22.3
脂肪 (g)	0.6	鈣 (mg)	17
蛋白質 (g)	1.4	鉀 (mg)	250
維生素 C (mg)	43.0	鐵 (mg)	0.3
維生素 B1 (mg)	0.05	銅 (mg)	2.4
維生素 B2 (mg)	0.08	鈉 (mg)	4
水分 (%)	78.7	鎂 (mg)	32
pH	4.8	鋅 (mg)	0.2
全酸 (meq)	0.4		

(摘錄自 QDPI 之 Custard apple)