

食物成分



ALCOHOL
ANIMAL
FIBER
FATS

美国《食物与营养百科全书》选辑(5)

食 物 成 分

[美] A. H. 恩斯明格
M. E. 恩斯明格 著
J. E. 康兰德
J.R.K. 罗布森

农 业 出 版 社

FOODS & NUTRITION ENCYCLOPEDIA

A. H. Ensminger

M. E. Ensminger

J. E. Konlande

J. R. K. Robson

First Edition 1983

Printed in the United States of America

美国《食物与营养百科全书》选辑

〔美〕 A. H. 恩斯明格

M. E. 恩斯明格

J. E. 康兰德

J. R. K. 罗布森

著

农业出版社出版 (北京朝阳区枣营路)

新华书店北京发行所发行 北京市印刷一厂印刷

787×1092毫米16开本 96印张 2.780千字

1989年6月第1版 1989年6月北京第1次印刷

印数 1—10,000册 定价: 65.00元

ISBN 7-109-01080-5/R·6

全套5册

使用 说 明

1. 本选辑以表格形式提供对2700余种食物的36项生化指标的分析数据,可供广大消费者作为选择适合自己爱好和健康需要的食物资料的依据,也可作为营养学家、家庭经济学家、食品工业工作者作为调剂饮食、设计食谱、制作食品的参考。

2. 为便于快速检索,采取了下列措施:

(1) 表中所有食物按三个层次分类,第一层次分24大类,类别用大号字标明在表中左端第一栏中,并轧上黑色网纹,醒目易找。

(2) 许多大类中有第二层次的分类,其标题在第三栏中用黑体字居中书写。

(3) 第三层次的分类标题在第三栏中用黑体字顶格书写。

(4) 全表所有食物,给以统一编号,序号列于第二栏和第十六栏中。

(5) 书首编有写明序号的详细目录,目录中列出所有第一、第二层次标题;同一类食物中有4~5种以上不同品种的列第三层次标题;品种更少的食物名称则不列入目录,以免过于繁琐,这些食物只能按第一、第二层次的分类直接从表中去找。

3. 表中大部分都用法定计量单位,只有少数非法定计量单位:

(1) “IU”——国际单位,是由有关国际会议确定的表示生物制品的效价的标准单位。

(2) “cal”——卡,热量单位,本表中用的是热化学卡,1 cal=4.184 J。

(3) “kcal”——千卡,为cal的一千倍;1 kcal=4184 J。

(4) “”即“inch”——英寸,长度单位;1”=25.4 mm。

(5) “lb”——磅,重量单位,1 lb=453.59 g。

(6) “oz”——盎司,重量单位,1 oz=28.35 g。

(7) “fl.oz”——液量盎司,液量单位,美制1 fl.oz=29.6 ml;英制1 fl.oz=28.4 ml。

(8) “gal”——加仑,体积单位,1 gal=4.55 l。

(9) “tsp”——茶匙,体积单位,1 tsp=5 ml。

(10) “Tbsp”——汤匙,体积单位,1 Tbsp=15 ml。

4. 对表中内容有怀疑或可能有错误的地方,标上圈码,在脚注中加上编者注,写出原文或其他有关内容,以供参考。

5. 表中数据除另有注明者外,全是由俄亥俄州哥仑布、俄亥俄州立大学医院营养资料基础目录中摘出的;其余有注明的资料,用加在它前面的数码标明如下出处:

“1”——俄亥俄州克利夫兰的Case Western Reserve 大学医学院生物统计与营养学系和远景疗养院营养处所编HVH-CWRU营养资料基础。

“2”——美国农业部，农业手册No. 8-5，食物成分。

“3”——联合国粮食及农业组织（FAO）1968年版非洲食物成分表。

“4”——联合国粮食及农业组织（FAO）1972年版东亚食物成分表。

“5”——美国卫生研究院、中美和巴拿马营养研究所，1961年版，拉丁美洲食物成分表。

“6”——注“6”的资料和圆括号中的数值取自可靠文献。

6. 表中的“-”表示缺项。

目 录

	(序号)		(序号)
婴儿食品	1~140	谷子	457~463
烘烤制品	1~5	大米	467~475
早餐食品	6~24	小麦	487~495
餐末甜食	25~38	早餐谷物制品	498~549
正餐食品	39~74	麸皮	498~503
果品	75~92	玉米制品	504~509
果汁	93~106	谷粉	510~515
肉类和蛋类	107~123	燕麦	520~528
蔬菜	124~140	大米制品	529~536
焙烤食品	141~376	小麦制品	537~549
面包	141~178	面粉	550~584
糕点	179~227	荞麦粉、玉米粉	550~554
家常小甜饼	228~254	黑麦粉、大豆粉	562~568
饼干	255~272	小麦粉	573~582
炸面圈	273~275	面条(通心粉)	585~595
膨发剂	276~288	甜食和糖果	596~729
化学膨松剂	276~285	糖果	603~642
酵母	286~288	凝胶	653~657
脆皮松饼	289~296	糖衣	662~669
薄烤饼与华夫饼	297~304	糖蜜	676~680
起酥馅饼	305~338	布丁	684~704
其他快速焙烤食品	339~358	糖	709~714
馅卷	359~376	糖浆	716~722
饮料	377~409	糕点顶端花饰	723~728
酒精饮料	377~409	蛋类和代用品	730~754
啤酒	377~380	鸡蛋	730~745
浸果酒	382~386	蛋代用品	750~754
威士忌、杜松子酒、鸡尾酒	388~400	正菜	755~825
葡萄酒	401~409	冷餐	778~781
无酒精饮料	410~431	烤馅饼	790~798
咖啡	412~417	大馅饼	799~805
可乐、汽水、苏打水、茶	418~431	三明治	806~808
谷物和面粉	432~595	意大利式细面条	809~812
谷物	432~497	素菜	819~825
小麦粉	438~442	动物脂肪和植物油	826~888
玉米	445~453	动物脂肪	826~837

	(序号)		(序号)
人造黄油	838~846	草莓	1465~1469
植物油	847~885	肉汁和调味酱	1479~1490
起酥油	886~888	果汁	1491~1578
鱼和海产品	889~1116	苹果汁	1492~1495
狼鲈	895~899	葡萄汁	1500~1504
蛤	912~921	葡萄柚汁	1505~1526
蟹	927~934	橙汁	1538~1555
鱼制调味汁	962~965	菠萝汁	1559~1563
鲱	979~987	欧洲红桔汁	1567~1571
鲭鱼	1008~1014	番茄汁	1572~1577
鲈鱼	1027~1033	豆类和豆制品	1579~1613
大麻哈鱼	1047~1057	菜豆	1581~1586
金色小沙丁鱼	1058~1063	大豆	1605~1613
小虾	1077~1080	肉类	1614~1989
金枪鱼	1102~1107	牛肉	1619~1700
香料和调味品	1117~1199	鸡肉	1705~1736
辣酱油	1193, 1199	子鸡	1705~1719
可可	1138~1146	烤鸡	1725~1729
食品添加剂	1200~1209	炖鸡	1731~1736
海藻	1202~1206	鸭肉	1737~1741
干鲜果品	1210~1478	法兰克福香肠	1742~1747
苹果	1212~1229	心	1763~1769
杏	1230~1243	羊肉	1776~1803
鳄梨	1244~1248	肝	1804~1810
香蕉	1249~1255	肉糜制品	1811~1828
欧洲黑莓	1257~1262	胰脏	1836~1841
紫黑浆果	1263~1268	鲜猪肉	1849~1889
樱桃	1277~1292	腌猪肉	1890~1900
蔓越桔	1295~1299	香肠	1911~1927
无花果	1307~1313	菜鸽	1934~1938
水果罐头	1314~1321	舌头	1946~1953
鹤莓	1322~1325	火鸡	1956~1975
葡萄柚	1327~1338	小牛肉	1977~1987
葡萄	1339~1342	奶和奶制品	1990~2136
柠檬	1355~1358	干酪	1999~2041
大杨梅	1360~1365	奶油	2043~2053
柑桔	1382~1388	冰淇淋	2055~2066
桃	1392~1403	牛奶	2074~2109
梨	1404~1414	坚果和果仁	2137~2196
菠萝	1418~1425	杏仁	2138~2145
李子	1429~1437	椰子果	2155~2159
李干	1439~1443	花生	2171~2181
树莓	1451~1455	酸泡菜和腌果品	2197~2215

	(序 号)
油橄榄	2199 ~ 2204
风味泡菜	2205 ~ 2212
凉拌杂菜(色拉)	2216 ~ 2238
色拉调料	2239 ~ 2262
小吃食品	2263 ~ 2280
汤和杂烩	2281 ~ 2377
菜豆汤	2284 ~ 2288
牛肉汤	2289 ~ 2295
鸡汤	2301 ~ 2319
蛤肉杂烩	2320 ~ 2326
牡蛎炖菜	2336 ~ 2343
青豌豆汤	2344 ~ 2348
番茄汤	2361 ~ 2365
蔬菜汤	2369 ~ 2377
蔬菜	2378 ~ 2734
芦笋	2384 ~ 2399
青豆	2403 ~ 2413
利马豆	2414 ~ 2422

	(序 号)
黄刀豆	2427 ~ 2435
紫萝卜	2438 ~ 2445
甘蓝	2447 ~ 2462
胡萝卜	2468 ~ 2476
甜玉米	2502 ~ 2516
蘑菇	2556 ~ 2560
洋葱	2570 ~ 2579
豌豆	2585 ~ 2602
辣椒	2603 ~ 2611
土豆(马铃薯)	2615 ~ 2632
菠菜	2651 ~ 2664
西葫芦	2666 ~ 2675
笋瓜	2676 ~ 2687
甘薯	2690 ~ 2699
芋头	2704 ~ 2709
番茄	2711 ~ 2719
芜菁	2720 ~ 2729



2 烘烤制品 早餐食品 餐末甜食

序号	食物项目名称	重量 g	水分 %	热量 kcal	蛋白质 g	脂肪 g	碳水化合物 g	粗纤维 g	矿物质 (常量)						
									钙 mg	磷 mg	钠 mg	镁 mg	钾 mg		
烘烤制品															
1	加增补面粉的竹芋粉饼干	100	5.6	442.0	7.6	14.3	71.2	—	32.0	133.0	345.0	22.0	156.0		
2	营养素增补面粉饼干	100	5.9	433.0	11.8	13.2	67.1	0.4	101.0	179.0	192.0	49.0	501.0		
3	增补面粉椒盐卷饼	100	4.0	397.0	10.8	2.0	82.2	0.4	25.0	110.0	269.0	28.0	137.0		
4	增补面粉的出牙期婴儿饼干	100	6.4	392.0	10.7	4.2	76.4	0.5	263.0	164.0	362.0	35.0	323.0		
5	烤面包片	100	4.5	426.0	10.1	9.7	74.2	0.2	20.0	55.0	232.0	14.0	305.0		
早餐食品															
6	全脂奶配制麦片粥	100	74.7	111.0	4.6	3.3	16.3	0.2	230.0	150.0	49.0	30.0	192.0		
7	麦片粥和蛋黄	100	88.7	52.0	1.9	1.8	7.1	0.1	24.0	40.0	33.0	3.0	35.0		
8	麦片粥蛋黄和腊肉	100	85.9	79.0	2.5	5.0	6.2	0.1	28.0	60.0	48.0	5.0	35.0		
9	玉米粥和蛋黄	100	88.0	—	1.8	2.3	—	—	28.0	36.0	—	5.0	56.0		
10	全脂奶配制高蛋白麦片粥	100	74.5	111.0	8.7	3.8	11.6	0.4	218.0	177.0	49.0	48.0	349.0		
11	加苹果和柑桔的全脂奶配制高蛋白麦片粥	100	74.4	112.0	6.9	3.9	13.4	0.2	223.0	166.0	58.0	37.0	346.0		
12	全脂奶配制什锦麦片粥	100	74.6	113.0	4.8	3.5	15.9	0.2	220.0	142.0	47.0	27.0	199.0		
13	加蜂蜜的全脂奶配制什锦麦片粥	100	74.2	115.0	5.0	3.6	15.9	—	294.0	184.0	48.0	—	171.0		
14	加营养素的苹果酱香蕉什锦麦片粥	100	79.6	83.0	1.2	0.4	18.4	0.3	4.0	29.0	36.0	7.0	32.0		
15	全脂奶配制香蕉什锦麦片粥	100	74.3	115.0	4.5	3.6	16.6	0.1	214.0	138.0	60.0	26.0	237.0		
16	全脂奶配制燕麦粥	100	74.5	116.0	5.0	4.1	15.3	0.2	220.0	160.0	46.0	35.0	204.0		
17	加营养素的苹果酱香蕉燕麦粥	100	81.8	75.0	1.3	0.7	15.7	0.4	6.0	41.0	31.0	11.0	48.0		
18	全脂奶配制香蕉燕麦粥	100	74.3	116.0	4.7	3.8	16.0	0.2	206.0	151.0	61.0	30.0	247.0		
19	全脂奶配制蜂蜜燕麦粥	100	74.5	115.0	5.0	3.9	15.3	—	289.0	198.0	49.0	—	170.0		
20	全脂奶配制大米粥	100	74.6	115.0	3.9	3.6	16.7	0.1	239.0	175.0	46.0	45.0	190.0		
21	苹果酱香蕉大米粥	100	—	79.0	1.2	0.4	17.1	0.2	17.0	12.0	28.0	3.0	28.0		
22	全脂奶配制香蕉大米粥	100	74.3	117.0	4.2	3.5	17.0	0.1	213.0	145.0	57.0	34.0	253.0		
23	全脂奶配制蜂蜜大米粥	100	74.4	115.0	3.9	3.3	17.1	—	291.0	181.0	49.0	—	141.0		
24	加营养素的什锦水果大米粥	100	79.6	84.0	1.0	0.2	18.7	0.2	20.0	23.0	11.0	5.0	33.0		
餐末甜食															
25	维生素C苹果布丁	100	80.5	70.0	0.4	0	19.0	—	16.0	—	9.0	—	53.0		
26	糖蜜布丁	100	80.4	79.0	1.4	0.9	17.0	—	55.0	—	28.0	—	58.0		
27	樱桃香草布丁	100	81.0	69.0	0.2	0.2	18.4	0.1	5.0	7.0	15.0	2.0	33.0		
28	巧克力乳蛋布丁	100	79.9	84.0	1.9	1.7	16.1	0.2	61.0	49.0	23.0	10.0	86.0		
29	加维生素C的软干酪和菠萝	100	80.2	78.0	3.0	0.7	15.9	1.0	31.0	39.0	51.0	4.0	42.0		
30	加维生素C的荷兰苹果	100	82.1	69.0	0	1.0	16.8	0.3	4.0	4.0	16.0	2.0	37.0		

婴幼儿食品

序 号	矿物质(微量)			脂溶性维生素			水溶性维生素								
	铁 mg	锌 mg	铜 mg	维生素 A IU	维生素 D IU	维生素 E mg	维生素 C mg	维生素 B ₁ mg	维生素 B ₂ mg	烟 酸 mg	泛 酸 mg	维生素 B ₆ mg	叶 酸 μg	生 物 素 μg	维生素 B ₁₂ μg
1	3.00	0.53	-	-	-	-	5.50	0.50	0.43	5.74	-	0.04	-	-	0.07
2	4.18	1.10	-	23.0	-	-	7.00	1.46	3.23	15.97	-	0.90	-	-	4.59
3	3.77	0.78	-	8.0	-	-	3.80	0.46	0.36	3.56	-	0.08	-	-	-
4	3.55	0.93	-	116.0	-	-	9.10	0.23	0.54	4.33	-	0.11	-	-	0.07
5	0.60	0.54	-	58.0	-	-	5.30	0.21	0.24	1.32	-	0.08	-	-	-
6	12.34	0.83	-	105.0	-	-	1.10	0.48	0.58	5.98	-	-	8.90	-	96.00
7	0.51	0.29	0.02	144.0	-	-	0.70	0.01	0.05	0.05	-	0.02	3.30	-	-
8	0.47	0.27	0.02	94.0	-	-	0.90	0.05	0.08	0.27	-	0.11	4.10	-	0.01
9	0.50	0.23	-	122.0	-	-	0.50	0.03	0.07	0.29	-	0.03	2.90	-	0.04
10	12.14	1.04	-	105.0	-	-	1.10	0.47	0.58	5.67	-	0.11	35.40	-	-
11	14.42	0.76	-	97.0	-	-	1.30	0.66	0.85	3.99	-	0.09	-	-	0.35
12	10.43	0.71	-	105.0	-	-	1.20	0.43	0.58	5.78	-	0.07	11.20	-	-
13	11.27	-	-	92.0	-	-	0.80	0.45	0.58	6.26	-	-	-	-	-
14	5.61	0.22	-	-	-	-	9.10	0.29	0.36	4.04	-	0.14	3.70	-	-
15	11.15	0.55	-	108.0	-	-	1.40	0.65	0.72	3.45	-	0.10	-	-	0.34
16	12.14	0.92	-	105.0	-	-	1.30	0.51	0.56	5.93	-	0.06	10.00	-	-
17	5.51	0.33	0.08	28.0	-	-	19.10	0.24	0.48	3.35	-	0.24	3.50	-	-
18	11.23	0.63	-	99.0	-	-	1.60	0.62	0.75	3.38	-	0.10	-	-	0.33
19	11.09	-	-	92.0	-	-	0.80	0.49	0.60	6.03	-	-	-	-	-
20	12.19	0.64	-	105.0	-	-	1.20	0.47	0.50	5.21	-	0.11	8.20	-	-
21	0.73	0.08	-	21.0	-	-	31.60	0.26	0.42	4.02	-	0.23	2.50	-	-
22	11.04	0.56	-	92.0	-	-	1.10	0.68	0.76	3.90	-	0.15	-	-	0.33
23	10.81	-	-	92.0	-	-	0.80	0.48	0.61	6.08	-	-	-	-	-
24	4.71	0.18	-	15.0	-	-	20.20	0.25	0.59	2.73	-	0.25	-	-	-
25	0.20	-	-	16.0	-	-	27.10	0.01	0.05	0.05	-	-	0.40	-	-
26	0.16	-	-	33.0	-	-	2.20	0.01	0.07	0.04	-	-	0.90	-	-
27	0.17	0.03	-	200.0	-	-	1.10	痕量	0.01	0.04	-	0.01	0.30	-	-
28	0.38	0.32	-	46.0	-	-	1.50	0.01	0.10	0.10	-	0.01	4.50	-	0.01
29	0.13	0.16	-	16.0	-	-	23.80	0.02	0.05	0.05	-	0.01	5.10	-	0.07
30	0.20	0.03	-	50.0	-	-	21.40	0.01	0.01	0.05	-	0.01	0.70	-	-

嬰
兒
食
品

4 正餐食品

序号	食物项目名称	重量 g	水分 %	热量 kcal	蛋白质 g	脂肪 g	碳水化合物 g	粗纤维 g	矿物质(常量)				
									钙 mg	磷 mg	钠 mg	镁 mg	钾 mg
31	加维生素C的水果点心	100	82.2	63.0	0.3	0	17.2	0.3	9.0	8.0	13.0	5.0	95.0
32	柑桔布丁	100	79.8	80.0	1.1	0.9	17.7	0.4	32.0	28.0	128.0	5.0	86.0
33	加维生素C的桃馅饼	100	81.2	67.0	0.3	0	18.3	-	4.0	6.0	9.0	-	56.0
34	加维生素C的桃馅薄脆面包片	100	83.0	60.0	0.3	0	16.4	-	11.0	-	9.0	-	93.0
35	菠萝橙子, 加维生素C	100	80.5	70.0	0.2	0	19.1	-	11.0	4.0	10.0	4.0	47.0
36	菠萝布丁, 加维生素C	100	76.1	87.0	1.4	0.4	21.6	0.8	34.0	30.0	22.0	9.0	90.0
37	热带水果, 加维生素C	100	83.2	60.0	0.2	0	16.4	-	10.0	-	7.0	-	58.0
38	香草奶蛋布丁	100	79.4	89.0	1.6	2.3	16.2	-	56.0	45.0	29.0	5.0	62.0
正餐食品													
39	牛肉鸡蛋面	100	88.6	53.0	2.3	1.7	7.0	0.3	9.0	29.0	29.0	7.0	47.0
40	低钠牛肉鸡蛋面	100	87.8	57.0	2.5	1.9	7.4	0.2	8.0	30.0	17.0	7.0	46.0
41	牛肉大米粥	100	81.9	82.0	5.0	2.9	8.8	0.3	11.0	35.0	357.0	80.0	120.0
42	牛肉卤面	100	82.3	77.0	4.2	2.1	10.0	0.2	18.0	40.0	454.0	11.0	122.0
43	炖牛肉	100	86.9	51.0	5.1	1.2	5.5	0.3	9.0	44.0	345.0	11.0	142.0
44	牛肉蔬菜	100	83.2	85.0	6.3	4.6	5.3	0.3	12.0	52.0	33.0	8.0	149.0
45	鸡肉面	100	88.7	51.0	1.9	1.4	7.5	0.6	17.0	24.0	17.0	9.0	35.0
46	奶油鸡汤	100	87.1	58.0	2.5	1.6	8.4	0.3	35.0	29.0	19.0	6.0	78.0
47	鸡汤	100	89.1	50.0	1.6	1.7	7.2	-	37.0	-	16.0	-	-
48	鸡肉配蔬菜	100	82.7	92.0	7.0	5.5	4.2	0.2	43.0	54.0	26.0	7.0	62.0
49	农家干酪加菠萝	100	72.0	116.0	6.3	2.2	18.9	0.9	65.0	73.0	149.0	7.0	95.0
50	火腿配蔬菜	100	83.6	77.0	6.4	3.3	6.1	0.2	10.0	56.0	22.0	9.0	162.0
51	羊羔肉面条	100	86.5	65.0	2.3	2.2	8.7	-	18.0	-	18.0	-	77.0
52	咸肉通心粉	100	85.1	75.0	2.5	3.3	8.6	-	71.0	-	78.0	-	84.0
53	干酪通心粉	100	86.5	61.0	2.6	2.0	8.2	0.1	51.0	59.0	76.0	7.0	44.0
54	火腿通心粉	100	86.5	60.0	3.2	1.4	8.5	-	75.0	-	47.0	-	106.0
55	番茄牛肉通心粉	100	86.7	59.0	2.5	1.1	9.4	0.3	14.0	44.0	17.0	7.0	72.0
56	加酱油和酵母制作的番茄牛肉通心粉	100	87.3	55.0	2.2	1.1	8.8	0.4	16.0	42.0	17.0	9.0	96.0
57	什锦蔬菜	100	90.6	33.0	1.0	0	7.9	-	17.0	-	9.0	-	112.0
58	番茄肉面	100	85.5	63.0	2.5	1.3	10.1	0.4	18.0	37.0	20.0	-	108.0
59	老豌豆和火腿	100	83.5	71.0	3.3	1.3	11.3	0.3	23.0	49.0	14.0	-	136.0
60	番茄汤	100	83.4	54.0	1.9	0.1	13.5	0.2	24.0	52.0	294.0	-	300.0
61	火鸡大米粥	100	89.3	49.0	1.8	1.4	7.2	0.2	23.0	17.0	15.0	-	34.0

序号	矿物质(微量)			脂溶性维生素			水溶性维生素								
	铁 mg	锌 mg	铜 mg	维生素A IU	维生素D IU	维生素E mg	维生素C mg	维生素B ₁ mg	维生素B ₂ mg	烟酸 mg	泛酸 mg	维生素B ₆ mg	叶酸 μg	生物素 μg	维生素B ₁₂ μg
31	0.21	0.05	0.03	239.0	-	-	3.00	0.02	0.01	0.14	-	0.03	3.50	-	-
32	0.10	0.17	-	115.0	-	-	9.10	0.04	0.06	0.12	-	0.03	7.80	-	-
33	0.10	0.03	-	142.0	-	-	20.50	0.01	0.02	0.26	-	0.01	1.10	-	-
34	0.30	-	-	196.0	-	-	26.00	0.01	0.03	0.27	-	-	1.90	-	-
35	0.18	-	0.02	57.0	-	-	14.30	0.02	0.02	0.05	-	-	2.60	-	-
36	0.19	0.19	-	37.0	-	-	26.70	0.04	0.05	0.12	-	0.04	5.50	-	0.6
37	0.26	-	-	20.0	-	-	18.80	0.01	0.03	0.08	-	-	-	-	-
38	0.26	0.28	0.05	36.0	-	-	0.60	0.01	0.08	0.04	0.26	0.02	6.20	-	-
39	0.41	0.38	0.03	823.0	-	-	1.20	0.04	0.04	0.72	0.21	0.06	5.10	-	0.09
40	0.43	0.40	0.03	656.0	-	-	1.40	0.03	0.07	0.58	0.23	0.03	5.50	-	0.10
41	0.69	0.92	0.05	502.0	-	-	3.90	0.02	0.07	1.34	-	0.14	-	-	-
42	0.87	-	-	1163.0	-	-	1.90	0.07	0.89	1.35	-	0.07	-	-	-
43	0.72	0.87	-	1649.0	-	-	3.00	0.01	0.07	1.31	-	0.07	-	-	-
44	0.79	1.40	0.09	792.0	-	-	1.90	0.04	0.08	1.42	0.27	0.09	6.50	-	0.58
45	0.39	0.29	0.04	895.0	-	-	1.20	0.03	0.03	0.52	-	0.03	5.30	-	-
46	0.30	0.26	-	726.0	-	-	1.30	0.01	0.04	0.38	-	0.04	-	-	0.06
47	0.27	-	-	1384.0	-	-	1.00	0.02	0.03	0.29	-	-	5.20	-	-
48	0.74	1.00	-	837.0	-	-	1.10	0.03	0.07	0.99	0.34	0.04	1.10	-	0.16
49	0.10	0.29	-	77.0	-	-	1.40	0.04	0.14	0.11	-	0.05	-	-	0.23
50	0.59	1.08	-	260.0	-	-	1.90	0.11	0.09	0.16	0.40	0.10	6.50	-	0.28
51	0.36	-	-	783.0	-	-	1.90	0.04	0.07	0.67	-	-	-	-	-
52	0.38	-	-	1160.0	-	-	2.10	0.05	0.08	0.63	-	-	-	-	-
53	0.30	0.32	0.02	13.0	-	-	1.30	0.06	0.06	0.55	-	0.02	1.50	-	0.03
54	0.38	-	-	526.0	-	-	2.20	0.06	0.10	0.81	-	-	-	-	-
55	0.36	0.36	0.04	691.0	-	-	1.50	0.05	0.06	0.75	-	0.05	-	-	0.24
56	0.49	0.31	0.04	531.0	-	-	1.50	0.07	0.06	0.82	-	0.04	20.10	-	0.23
57	0.31	-	-	2444.0	-	-	3.30	0.01	0.02	0.41	-	-	6.70	-	-
58	0.55	0.42	-	693.0	-	-	2.20	0.07	0.07	1.10	0.18	0.06	-	-	-
59	0.50	-	-	603.0	-	-	1.90	0.05	0.05	0.48	-	0.04	-	-	0.05
60	0.40	-	-	1000.0	-	-	3.00	0.05	0.12	0.70	-	-	-	-	-
61	0.29	-	-	1059.0	-	-	1.20	0.01	0.03	0.28	-	0.03	3.10	-	-

嬰
兒
食
品

序号	食物项目名称	重量 g	水分 %	热量 kcal	蛋白质 g	脂肪 g	碳水化合物 g	粗纤维 g	矿物质(常量)				
									钙 mg	磷 mg	钠 mg	镁 mg	钾 mg
62	火鸡配蔬菜	100	82.5	90.0	5.9	5.0	5.9	0.2	71.0	63.0	43.0	8.0	107.0
63	小牛肉配蔬菜	100	84.3	73.0	6.1	3.1	5.8	0.2	11.0	54.0	25.0	9.0	157.0
64	蔬菜腌熏肉	100	86.2	71.0	1.8	3.9	7.6	0.2	11.0	38.0	45.0	-	86.0
65	蔬菜牛肉	100	87.9	53.0	2.4	1.7	7.4	0.2	10.0	43.0	24.0	6.0	105.0
66	蔬菜鸡	100	88.2	50.0	1.9	1.1	8.5	0.2	14.0	26.0	9.0	-	26.0
67	蔬菜、肉汤团和牛肉	100	88.6	48.0	2.1	0.8	8.0	-	14.0	-	52.0	7.0	-
68	蔬菜火腿	100	88.4	52.0	2.4	1.7	7.0	0.2	8.0	26.0	18.0	7.0	92.0
69	蔬菜羔羊肉	100	88.6	51.0	2.1	1.7	7.1	0.2	13.0	49.0	13.0	7.0	95.0
70	蔬菜和肝	100	88.9	44.0	1.8	0.6	8.2	0.3	10.0	38.0	13.0	-	89.0
71	蔬菜、肝、腌熏肉和麦片粥	100	87.2	57.0	2.4	1.9	7.5	0.3	11.0	42.0	284.0	-	131.0
72	蔬菜、面条和鸡	100	86.2	64.0	1.7	2.2	9.1	0.2	26.0	33.0	26.0	-	59.0
73	蔬菜、面条和火鸡	100	88.7	52.0	1.8	1.5	7.6	0.2	32.0	29.0	17.0	9.0	73.0
74	蔬菜和火鸡	100	89.0	47.0	1.7	1.2	7.7	0.2	13.0	19.0	17.0	-	25.0
果 品													
75	苹果酱加维生素C	100	89.5	37.0	0	0	10.3	0.6	5.0	6.0	2.0	3.0	77.0
76	苹果酱和杏, 加维生素C	100	86.9	47.0	0.2	0.2	12.4	0.7	6.0	10.0	3.0	4.0	109.0
77	苹果酱和黑紫浆果, 加维生素C	100	82.8	62.0	0.2	0.2	16.6	0.2	5.0	7.0	13.0	-	65.0
78	苹果酱和樱桃, 加维生素C	100	86.3	48.0	0.3	0	13.2	-	9.0	-	3.0	-	97.0
79	苹果酱和菠萝, 加维生素C	100	89.1	39.0	0.1	0.1	10.5	-	4.0	6.0	2.0	4.0	76.0
80	苹果酱和山莓, 加维生素C和糖	100	84.0	58.0	0.2	0.2	15.5	-	5.0	8.0	2.0	-	72.0
81	杏, 加木薯淀粉和维生素C	100	82.1	63.0	0.3	0	17.3	0.5	8.0	10.0	6.0	4.0	125.0
82	香蕉菠萝加木薯淀粉	100	81.7	65.0	0.2	0	17.8	-	7.0	5.0	6.0	6.0	68.0
83	香蕉加木薯淀粉和维生素C	100	81.5	67.0	0.4	0.2	17.8	0.2	8.0	9.0	9.0	12.0	108.0
84	番石榴和番木瓜加木薯淀粉和维生素C	100	82.5	63.0	0.2	0.1	17.0	0.5	7.0	6.0	4.0	5.0	74.0
85	番石榴加木薯淀粉和维生素C	100	81.2	67.0	0.3	0	18.3	1.0	7.0	5.0	2.0	2.0	73.0
86	芒果加木薯淀粉和维生素C	100	77.7	80.0	0.3	0.2	21.6	0.2	4.0	6.0	4.0	4.0	59.0
87	番木瓜和苹果酱加木薯淀粉和维生素C	100	80.6	70.0	0.2	0.1	18.9	0.4	7.0	5.0	5.0	5.0	79.0
88	桃加维生素C和糖	100	80.1	71.0	0.5	0.2	18.9	0.7	5.0	11.0	5.0	5.0	155.0
89	梨加维生素C	100	87.8	43.0	0.3	0.1	11.6	-	8.0	12.0	2.0	9.0	115.0
90	梨和菠萝, 加维生素C	100	88.5	44.0	0.3	0.2	11.4	0.3	10.0	10.0	1.0	7.0	118.0
91	李子, 加木薯淀粉	100	79.2	74.0	0.1	0	20.4	-	6.0	6.0	8.0	4.0	83.0
92	李脯, 加木薯淀粉	100	80.1	70.0	0.6	0.1	18.7	0.3	15.0	15.0	2.0	10.0	162.0

序 号	矿物质(微量)			脂溶性维生素			水溶性维生素								
	铁 mg	锌 mg	铜 mg	维生素 A IU	维生素 D IU	维生素 E mg	维生素 C mg	维生素 B ₁ mg	维生素 B ₂ mg	烟 酸 mg	泛 酸 mg	维生素 B ₆ mg	叶 酸 μg	生物 素 μg	维生素 B ₁₂ μg
62	0.78	0.91	0.04	633.0	-	-	1.30	0.01	0.07	0.81	-	0.04	9.90	-	0.45
63	0.89	1.10	0.10	425.0	-	-	1.70	0.02	0.08	1.54	0.25	0.07	-	-	0.46
64	0.41	-	-	1576.0	-	-	1.10	0.05	0.03	0.55	-	0.06	9.00	-	-
65	0.47	0.41	0.04	1414.0	-	-	1.50	0.03	0.03	0.66	0.13	0.06	4.90	-	0.26
66	0.30	-	-	1195.0	-	-	1.40	0.01	0.02	0.33	0.24	0.04	3.80	-	-
67	0.47	0.33	-	660.0	-	-	0.80	0.04	0.04	0.49	-	-	7.40	-	-
68	0.22	0.22	0.03	615.0	-	-	1.30	0.04	0.02	0.35	-	0.03	5.30	-	-
69	0.34	0.22	0.03	1483.0	-	-	1.70	0.02	0.03	0.55	0.16	0.04	3.60	-	0.16
70	1.81	-	-	3929.0	-	-	1.80	0.02	0.23	1.16	-	0.10	32.00	-	-
71	2.60	-	-	4600.0	-	-	2.00	0.03	0.33	1.30	-	0.10	-	-	0.89
72	0.49	0.32	0.06	1051.0	-	-	0.80	0.04	0.04	0.68	0.20	0.02	3.40	-	0.09
73	0.26	0.30	-	994.0	-	-	0.80	0.02	0.04	0.30	-	0.02	2.80	-	0.12
74	0.32	0.25	0.03	896.0	-	-	1.10	-	-	-	0.21	0.03	2.90	-	-
75	0.22	0.04	0.04	9.0	-	-	37.80	0.01	0.03	0.06	0.10	0.03	1.70	-	-
76	0.26	0.03	-	339.0	-	-	17.90	0.01	0.03	0.15	-	0.03	1.40	-	-
77	0.40	-	-	42.0	-	-	13.90	0.02	0.04	0.10	-	0.04	3.50	-	-
78	0.41	-	-	41.0	-	-	23.20	0.02	0.05	0.10	-	-	0.40	-	-
79	0.10	0.03	-	21.0	-	-	26.80	0.02	0.03	0.08	-	0.04	2.00	-	-
80	0.22	-	-	30.0	-	-	28.90	0.01	0.03	0.10	0.09	0.03	3.30	-	-
81	0.27	0.04	-	723.0	-	-	17.90	0.01	0.01	0.28	0.14	0.03	1.60	-	-
82	0.23	0.04	0.04	41.0	-	-	19.20	0.02	0.02	0.17	-	0.08	5.40	-	-
83	0.30	0.07	0.05	44.0	-	-	25.70	0.02	0.02	0.22	0.17	0.14	6.40	-	-
84	0.20	0.06	-	184.0	-	-	80.90	0.01	0.02	0.26	-	0.01	-	-	-
85	0.20	0.08	-	299.0	-	-	75.40	0.01	0.07	0.39	-	0.04	-	-	-
86	0.10	0.06	-	665.0	-	-	124.40	0.02	0.03	0.25	-	0.12	-	-	-
87	-	0.03	-	76.0	-	-	113.10	0.01	0.03	0.11	-	0.02	5.40	-	-
88	0.27	0.06	0.05	178.0	-	-	18.90	0.01	0.03	0.65	0.13	0.02	3.90	-	-
89	0.25	0.08	0.08	34.0	-	-	22.00	0.01	0.03	0.19	0.10	0.01	3.80	-	-
90	0.21	0.13	0.11	32.0	-	-	16.80	0.02	0.02	0.18	-	0.01	2.90	-	-
91	0.22	0.08	0.04	94.0	-	-	0.80	0.01	0.03	0.21	0.11	0.03	0.90	-	-
92	0.33	0.10	-	407.0	-	-	0.80	0.02	0.08	0.53	0.14	0.09	0.20	-	-

序号	食物项目名称	重量 g	水分 %	热量 kcal	蛋白质 g	脂肪 g	碳水化合物 g	粗纤维 g	矿物质 (常量)				
									钙 mg	磷 mg	钠 mg	镁 mg	钾 mg
果 汁													
93	苹果汁, 加维生素C	100	88.0	47.0	0	0.1	11.7	—	4.0	5.0	3.0	3.0	91.0
94	苹果樱桃汁, 加维生素C	100	89.5	41.0	0.1	0.2	9.9	—	5.0	6.0	3.0	3.0	98.0
95	苹果葡萄汁加维生素C	100	88.1	46.0	0.1	0.2	11.4	—	6.0	5.0	3.0	3.0	90.0
96	苹果桃汁加维生素C	100	89.0	42.0	0.2	0.1	10.5	—	3.0	4.0	—	3.0	97.0
97	苹果李汁加维生素C	100	87.3	49.0	0.1	0	12.3	—	5.0	3.0	—	3.0	101.0
98	苹果洋李汁加维生素C	100	81.3	73.0	0.2	0.1	18.0	—	9.0	15.0	5.0	—	148.0
99	什锦水果汁加维生素C	100	87.9	47.0	0.1	0.1	11.6	—	8.0	5.0	4.0	5.0	101.0
100	橙汁加维生素C	100	88.5	44.0	0.6	0.3	10.2	—	12.0	11.0	1.0	9.0	184.0
101	苹果橙汁加维生素C	100	88.9	43.0	0.4	0.2	10.1	—	10.0	7.0	3.0	5.0	138.0
102	苹果、香蕉橙汁加维生素C	100	87.6	47.0	0.4	0.1	11.5	—	5.0	8.0	4.0	6.0	134.0
103	杏橙汁加维生素C	100	87.8	46.0	0.8	0.1	10.9	—	6.0	12.0	6.0	7.0	199.0
104	香蕉橙汁加维生素C	100	86.9	50.0	0.7	0.1	11.9	—	17.0	—	3.0	—	200.0
105	菠萝橙汁加维生素C	100	87.3	48.0	0.5	0.1	11.7	—	8.0	9.0	2.0	9.0	141.0
106	洋李橙汁加维生素C	100	81.9	70.0	0.6	0.3	16.8	—	12.0	10.0	2.0	8.0	181.0
肉类和蛋类													
107	牛肉	100	79.9	106.0	14.5	4.9	0	0	8.0	72.0	66.0	9.0	190.0
108	牛肉, 加牛心	100	82.5	94.0	12.7	4.4	0	0.1	4.0	94.0	63.0	12.0	200.0
109	鸡	100	76.0	149.0	14.7	9.6	0	—	55.0	90.0	51.0	11.0	122.0
110	冻鸡条	100	68.3	188.0	14.6	14.4	1.4	0.2	73.0	121.0	479.0	—	106.0
111	蛋黄	100	70.6	203.0	10.0	17.3	1.0	0	76.0	287.0	39.0	7.0	77.0
112	蛋黄加火腿或腊肉	100	70.3	208.0	10.0	18.1	0.3	0	71.0	185.0	313.0	—	82.0
113	正常稀释的配制肉基料	100	—	66.0	2.7	3.1	4.0	—	103.0	69.0	28.0	—	47.0
114	火腿	100	78.5	125.0	15.1	6.7	0	—	5.0	89.0	67.0	11.0	210.0
115	羊羔肉	100	79.6	112.0	15.2	5.2	0	0	7.0	91.0	73.0	10.0	211.0
116	肝	100	79.3	101.0	14.3	3.8	1.4	0	4.0	203.0	74.0	13.0	227.0
117	肝和腊肉	100	77.0	123.0	13.7	6.6	1.3	0	6.0	157.0	302.0	—	192.0
118	冻肉条	100	69.5	184.0	13.4	14.6	1.1	0.2	34.0	103.0	547.0	—	114.0
119	猪肉	100	74.3	134.0	18.6	6.0	0	0	8.0	144.0	237.0	—	210.0
120	低钠猪肉	100	78.4	124.0	14.0	7.1	0	0	5.0	94.0	42.0	10.0	223.0
121	火鸡	100	77.5	129.0	15.4	7.1	0	0	28.0	95.0	72.0	12.0	180.0
122	冻火鸡条	100	69.8	182.0	13.7	14.2	1.4	0.5	72.0	103.0	483.0	—	91.0
123	小牛肉	100	79.8	110.0	15.3	5.0	0	0.2	6.0	98.0	69.0	11.0	236.0

序号	矿物质(微量)			脂溶性维生素			水溶性维生素								
	铁 mg	锌 mg	铜 mg	维生素A IU	维生素D IU	维生素E mg	维生素C mg	维生素B ₁ mg	维生素B ₂ mg	烟 酸 mg	泛 酸 mg	维生素B ₆ mg	叶 酸 μg	生物素 μg	维生素B ₁₂ μg
93	0.57	0.03	—	18.0	—	—	57.90	0.01	0.02	0.08	—	0.03	0.10	—	—
94	0.66	0.03	—	5.0	—	—	58.30	0.01	0.02	0.09	—	0.03	0.30	—	—
95	0.39	0.04	—	6.0	—	—	53.60	0.01	0.02	0.11	—	0.03	0.30	—	—
96	0.56	0.03	—	63.0	—	—	58.50	0.01	0.01	0.21	—	0.02	1.30	—	—
97	0.62	0.03	—	43.0	—	—	58.20	0.02	0.02	0.20	—	0.03	0.20	—	—
98	0.95	—	—	—	—	—	67.50	0.01	痕量	0.30	—	0.04	0.10	—	—
99	0.34	0.03	—	42.0	—	—	63.60	0.02	0.01	0.12	—	0.04	6.70	—	—
100	0.17	0.06	—	55.0	—	—	62.50	0.05	0.03	0.24	—	0.05	26.40	—	—
101	0.20	0.03	—	73.0	—	—	76.90	0.04	0.03	0.19	—	0.04	12.20	—	—
102	0.35	0.03	—	27.0	—	—	32.10	0.04	0.03	0.26	—	0.06	9.70	—	—
103	0.38	0.04	—	216.0	—	—	85.90	0.06	0.03	0.27	—	0.06	19.90	—	—
104	0.11	—	—	46.0	—	—	34.00	0.05	0.04	0.18	—	—	24.40	—	—
105	0.42	0.04	—	31.0	—	—	53.40	0.05	0.02	0.19	—	0.06	18.60	—	—
106	0.87	0.04	—	131.0	—	—	63.80	0.04	0.12	0.40	—	0.06	13.10	—	—
107	1.65	2.00	0.09	103.0	—	—	1.90	0.01	0.16	3.28	0.35	0.12	5.70	—	1.47
108	1.99	1.84	0.13	126.0	—	—	2.10	0.02	0.36	3.89	—	0.12	5.00	—	6.82
109	0.99	1.01	0.05	186.0	—	—	1.50	0.01	0.16	3.42	0.73	0.19	11.10	—	—
110	1.56	—	—	3178.0	—	—	1.70	0.02	0.20	2.01	—	0.10	—	—	—
111	2.76	1.92	0.07	1251.0	—	—	1.40	0.07	0.27	0.03	2.14	0.16	92.10	—	1.54
112	2.80	—	—	1900.0	—	—	—	0.10	0.23	0.50	—	0.53	—	—	1.26
113	1.00	—	—	159.0	42.00	1.04	4.20	0.04	0.14	1.06	—	0.05	—	—	—
114	1.01	1.70	—	32.0	—	—	2.10	0.14	0.19	2.84	0.53	0.20	2.10	—	—
115	1.66	2.60	0.06	27.0	—	—	1.70	0.02	0.19	3.19	0.42	0.18	2.00	—	2.27
116	5.29	2.98	1.99	38135.0	—	—	19.30	0.05	1.81	8.33	—	0.34	337.40	—	2.16
117	4.20	—	—	22000.0	—	—	7.00	0.05	1.99	7.80	—	—	—	—	—
118	1.38	—	—	69.0	—	—	2.40	0.06	0.17	1.48	—	0.08	—	—	—
119	1.20	—	—	—	—	—	1.60	0.23	0.23	2.80	—	0.49	—	—	1.06
120	1.00	2.27	0.07	38.0	—	—	1.80	0.15	0.20	2.27	—	0.21	1.90	—	0.99
121	1.35	1.80	—	568.0	—	—	2.40	0.02	0.25	3.48	0.61	0.17	12.10	—	1.07
122	1.24	—	—	228.0	—	—	1.50	0.01	0.16	1.75	—	0.08	—	—	—
123	1.25	2.52	0.08	50.0	—	—	2.10	0.02	0.18	3.81	0.45	0.12	6.70	—	1.30