

吳憲編著

食物成分表

商務印書館發行

中華民國二十九年五月初版

(G 3253)

食 物 成 分 表 一 冊

每冊實價國幣叁角

外埠酌加運費匯費

編 著 者 吳 憲

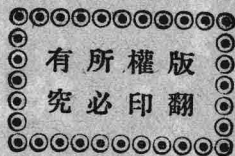
發 行 人 王 雲 五

長沙南正路

印 刷 所 商 務 印 書 館

發 行 所 商 務 印 書 館

各埠



版權所有 翻印必究

(本書校對者尤惠民)

G 四二四五上

吳憲編著

食
物
成
分
表

商務印書館發行

本表原爲營養概論卷末之附錄。茲爲便於實用，特另印單行本。其中之動物類與植物類食物成分兩表，大半以協和醫學院生物化學系分析所得之結果爲根據。但美國農部公報第二十八號 (Bulletin No. 28, U. S. Department of Agriculture) 與國內其他研究機關如上海雷氏德醫學研究院、齊魯大學、燕京大學、湘雅大學等研究之結果，亦在採取之列。因物類繁多，表中不分別標示來源，諸祈原諒。調製食品之成分與鈣磷鐵三質之含量兩表，亦均以協和之分析爲根據。酒之成分大半源於許植芳 (科學第十五卷第三期) 醋之成分，源於王祖昌 (化學第二卷第三期)。各種維生素之含量，則大半取材於斐 (Tixen) 羅 (Roscoe) 二氏所編輯之維生素含量表 (營養提要與評論 Nutrition Abstracts and Reviews 第七卷第四期) 統此聲明。

附錄 目錄

第一表	植物類食物之成分	二八
第二表	動物類食物之成分	四
第一圖	牛肉各部之名稱	四三
第二圖	小牛肉各部之名稱	四四
第三圖	羊肉各部之名稱	四五
第四圖	豬肉各部之名稱	四六
第三表	調製食品之成分	四七
第四表	中國各種酒之成分	四八
第五表	中國各種醋之成分	四九
第六表	食物中鈣磷鐵三質之含量	五〇
第七表	食物中甲種維生素與胡蘿蔔素之含量	六〇
第八表	食物中一號乙種維生素之含量	六二
第九表	食物中乳芥素之含量	六三
第十表	食物中六號乙種維生素之含量	六四
第十一表	食物中丙種維生素之含量	六五
第十二表	食物中丁種維生素之含量	六六
第十三表	食物中戊種維生素之含量	六七

中 文 名	英 文 名	科 學 名	廢 物	水	蛋 白 質	脂 肪	無 機 鹽	粗 纖 維	醇	熱 量	
									每百斤 每百分(卡)	每斤 (卡)	
合類	參閱穀類			26.0	24.2	11.6	4.3	6.0	27.9	313	1565
黃豆	Soy bean, pickled			81.9	9.1	1.6	1.1	0.8	5.5	73	365
黃豆芽	Yellow soy bean sprout			91.8	4.4	1.8	0.49	.0	1.5	40	200
黃豆漿*	Soy bean milk			90.3	4.7	1.3	1.1	0.1	2.5	41	205
南豆腐	Bean curd			86.2	7.5	1.0	0.7	0.1	4.5	57	285
北豆腐				50.7	23.6	19.2	5.0	0	1.6	274	1370
大豆腐				8.0	39.6	37.7	2.9	0.1	11.7	545	2725
小豆腐				94.4	3.3	1.2	0.6	0	0.5	26	130
豆乾	Bean curd, dried			53.5	20.9	9.5	8.9	0.4	6.8	196	980
豆乾	Bean curd, soft			59.4	20.9	6.4	4.1	0.2	9.0	177	885
豆乾	Bean curd, spiced			66.8	17.0	7.7	4.4	0.3	3.8	153	765
豆乾	Bean curd, pickled			53.7	17.6	8.8	15.3	0	4.6	168	840
豆乾	Bean curd, fermented			56.7	14.4	5.6	17.5	0.6	5.2	129	645
豆乾	Bean curd, in strips			61.0	13.1	10.2	11.3	0.6	3.8	159	795
豆乾	Bean curd, in sheets			57.0	22.6	8.3	4.4	0.6	7.1	194	970
豆乾	Bean curd skin			64.6	20.3	7.4	3.4	0.1	4.2	165	825
豆乾	Oil skin			6.8	53.0	25.8	2.6	0.4	11.4	490	2450
豆乾	Soy bean dregs			5.7	51.0	21.2	4.5	0	17.6	465	2325
豆乾	Black soy bean, large			9.2	39.7	18.6	4.2	0.2	28.1	439	2195
豆乾	Black soy bean, small			87.3	2.6	0.3	0.7	1.8	7.3	42	210
豆乾	Green soy bean			8.0	51.3	16.6	4.3	3.6	16.2	419	2095
豆乾	Green soy bean, salted			7.8	49.8	12.1	4.6	6.8	18.9	384	1920
豆乾				6.4	37.3	18.3	5.0	3.4	29.6	432	2160
豆乾				18.3	33.4	31.6	7.6	3.9	19.3	365	1825

*製法：用黃豆半斤(250公升)加水四斤(2公升)浸入八小時或過夜後用石磨磨之，過濾後蒸二十分鐘所得豆漿約一公升半市上之品往往此為稀

中文名	英文名	科 學 名	物	水	蛋白質	脂肪	無機鹽	粗纖維	糖	熱 量 每百斤 (卡)	每百斤 (卡)
青架扁豆莢 (鮮)	參閱蔬菜類	<i>Vigna sinensis</i>		10.3	21.3	2.2	3.4	4.3	58.5	339	1695
白扁豆	Cowpea, white			9.2	22.6	2.1	3.5	4.2	58.4	343	1715
黑扁豆	" , black										
紅豆 (鮮, 連莢)											
白細豆莢											
青細豆莢											
十攪子											
槐子	參閱蔬菜類										
Locust seed											
芝麻子	Sesame seed	<i>Robinia pseudoacacia</i>	食品	71.9	3.5	4.8	1.1	2.9	14.7	88	440
棉子	Cotton seed	<i>Sesamum indicum, L.</i>	食品	12.5	17.0	4.0	3.9	0.3	52.3	313	1565
芝蔴子	Cotton seed	<i>Gossypium herbaceum, L.</i>	食品	2.5	21.9	61.7	3.4	6.2	4.3	660	3300
棉子	Cotton seed flour		食品	7.3	14.0	19.9	3.5	23.3	32.0	363	1815
			食品	6.1	25.5	31.7	5.6	5.5	25.6	490	2450
ROOTS, TUBERS, ETC.											
紅薯	Sweet Potato	<i>Ipomoea Batatas, Lam.</i>	食品	81.6	1.3	0.1	0.5	0.3	16.2	71	355
”(廣東)	Sweet Potato (Canton)		食品	374.9	0.6	0.5	0.6	0.2	20.2	88	440
”, 乾片	Sweet Potato, sliced and dried		食品	77.2	0.6	0.5	0.6	0.2	20.8	90	450
涼薯			食品	12.9	6.1	0.5	2.4	1.4	76.7	336	1680
馬鈴薯	Potato	<i>Pueraria tuberosa</i>	食品	9	81.0	0.1	9.0	0.5	0.3	37	185
山藥	Potato Yam	<i>Solanum tuberosum, L.</i>	食品	89.0	0.1	0.1	9.9	0.6	0.3	41	205
			食品	20.0	55.2	1.4	0.6	0.0	20.9	95	475
			食品	69.0	67.2	1.8	0.7	1.3	26.1	118	590
			食品	19.2	67.2	1.2	0	0.5	81.1	49	245
			食品	83.3	83.3	1.5	0	0.6	113.7	61	305

芋頭
 ” (廣東)
 藕
 藕粉
 荸薺
 荸薺
 百合
 蔞荷
 冬荷
 春荷
 玉簪片
 毛荷
 蔞荷
 油蔞荷
 罐頭竹筍
 防風
 金菜蘿蔔
 (洋防風)
 櫻桃蘿蔔
 紅蘿蔔

Aroid (taro?)	<i>Colocasia antiquorum</i> , Schott	食品 28.9	56.6	1.5	0.1	0.6	0.5	11.8	54	270
” large, Cantonese		食品	79.6	2.2	0.1	0.8	0.6	16.7	77	385
Lotus root	<i>Nelumbium speciosum</i> , Willd.	食品 30	54.1	1.5	0.6	0.7	1.1	12.1	60	300
Lotus root starch		食品	77.3	2.2	0.8	1.0	0.5	17.3	85	425
Arrow-head		食品	86.6	1.7	0.1	1.1	1.1	9.7	47	235
Water chestnut	<i>Sagittaria sagittifolia</i> , L.	食品 23.5	50.5	0.8	0.5	0.7	0.3	87.5	358	179
Tiger-lily	<i>Eleocharis tuberosa</i> , Schultes	食品 27.5	55.5	1.0	0.2	1.6	0.9	25.7	127	485
Reed shoot	<i>Lilium japonicum</i> , Th.	食品 18.0	53.3	3.3	0.1	1.4	0.6	20.1	62	310
Bamboo shoots (winter variety)	<i>Phragmites communis</i> , Tyn.	食品	65.1	4.0	0.1	1.1	1.0	28.7	132	660
Bamboo shoots (spring variety)	<i>Phyllostachys</i> sp.	食品 70.2	26.6	1.1	0	0.3	0.2	1.6	11	55
Bamboo shoots, dried		食品	89.2	3.7	0.1	1.1	0.7	5.2	37	185
Bamboo shoots, young		食品	27.8	0.6	0	0.2	0.2	1.4	8	40
Bamboo shoots, steeped in hot oil		食品	92.0	2.1	0.7	0.7	0.7	4.4	27	135
Bamboo shoots, canned		食品	18.4	18.6	0.1	6.6	6.8	47.9	281	1405
Bamboo shoots, Chinese		食品	24.7	0.7	0.1	0.2	0.3	2.0	12	60
Bamboo shoots, foreign		食品	24.7	0.7	0.1	0.2	0.3	2.0	12	60
Bamboo shoots, steeped in hot oil		食品	88.1	2.6	0.6	1.0	0.7	2.2	41	205
Bamboo shoots, canned		食品	62.9	1.3	0.6	1.3	3.9	3.9	21	105
Bamboo shoots, Chinese		食品	89.9	1.8	0	0.9	1.8	5.6	30	150
Bamboo shoots, foreign		食品	86.9	2.5	2.0	4.2	0.5	3.8	43	215
Bamboo shoots, steeped in hot oil		食品	86.7	2.2	2.1	4.3	1.2	3.5	42	210
Bamboo shoots, canned		食品	66.4	1.3	0.4	1.1	2.0	8.8	44	220
Bamboo shoots, Chinese		食品	83.0	1.6	0.5	1.4	2.5	11.0	55	275
Bamboo shoots, foreign		食品	5	63.4	2.4	1.4	1.2	24.7	121	605
Bamboo shoots, steeped in hot oil		食品	66.7	2.5	1.5	1.3	2.0	26.0	128	640
Bamboo shoots, canned		食品	41.9	0.4	0.3	0.7	0.6	2.7	6	30
Bamboo shoots, Chinese		食品	94.9	1.0	0.1	0.8	0.6	2.7	16	80
Bamboo shoots, foreign		食品	87.1	1.2	0.1	0.8	1.1	9.7	45	225

中文名	英文名	科 學 名	廢 物	水	蛋 白 質	脂 肪	無 機 鹽	粗 纖 維	醣	熱 量
										(卡)
白蘿蔔 乾片	Turnip, sliced & dried		13.6	92.2	0.6	0	0.8	0.8	5.6	25
大蘿蔔	Carrot, yellow	Daucus carota, L.	14.6	14.6	6.6	0	0.8	8.8	61.3	272
胡蘿蔔, 黃	Carrot, red	Brassica Rapa, L. var.	80.9	80.9	0.9	0	0.7	0.8	3.1	16
” , 紅			93.7	93.7	1.0	0	0.8	0.9	3.6	18
心裏美水蘿蔔			80.5	80.5	1.2	0	0.8	0.9	4.1	80
柴水蘿蔔 (白塊)			92.0	92.0	1.4	0	0.9	1.0	4.7	21
青水蘿蔔 (冀外皆青色)			70.9	70.9	0.9	0	0.9	0.9	4.1	24
天津蘿蔔			88.2	88.2	1.1	0.4	0.8	0.9	6.5	32
紫蘿蔔頭 (紅菜頭)			20.0	20.0	0.3	0.3	0.8	1.1	8.2	41
黑蘿蔔 (牛蒡)			25	25	1.0	0.2	0.8	1.1	8.2	41
爬蘿蔔			70.9	70.9	0.8	0.2	0.7	0.9	2.7	17
辣根			94.5	94.5	1.0	0.2	0.7	0.9	2.7	17
苜蓿 (嫩拉)			29.6	29.6	0.7	0	0.5	0.4	4.6	21
			64.2	64.2	1.1	0	0.8	0.6	6.5	30
			91.0	91.0	1.1	0	0.5	0.5	4.7	21
			80.2	80.2	1.0	0	0.8	0.6	6.5	30
			91.4	91.4	0.9	0	0.5	0.6	6.4	30
			80.9	80.9	1.1	0	0.6	0.6	6.4	31
			10.2	10.2	0.1	0.1	0.6	0.6	6.5	31
			90.1	90.1	1.2	0.1	0.7	0.7	7.2	35
			85.3	85.3	1.4	0	0.8	0.8	4.9	25
			91.5	91.5	1.5	0	0.9	0.9	5.2	25
			46.2	46.2	1.2	0.1	0.6	0.9	4.9	25
			86.4	86.4	2.2	0	0.8	0.5	4.9	25
			50.4	50.4	0.2	0.2	1.1	0.9	9.2	47
			33.9	33.9	2.7	0.1	0.8	1.3	10.8	55
			57.0	57.0	4.1	0.2	1.1	1.0	16.3	53
			76.2	76.2	1.2	0.5	0.6	1.0	10.9	53
			80.0	80.0	1.7	0.7	0.8	1.4	15.4	75
			53.9	53.9	2.4	0.8	1.4	1.6	14.2	73.1
			73.1	73.1	3.2	0.2	1.9	2.3	19.3	68
			59.3	59.3	1.0	0.2	0.6	0.7	1.6	10
			93.9	93.9	1.6	0.9	0.9	1.1	2.5	16

熱 量
每百斤 (卡)
每百分 (卡)

125
1360
80
90
105
120
160
205
85
85
150
150
130
150
155
175
125
125
135
125
234
415
265
375
34
460
50
80

薑菁	Mustard root Ginger
大頭菜根	Ginger, shoots
薑	Canada rice
薑芽	Common elm skin powder
茭白	
榆皮麩	
蔬菜類	LEAFY VEGE- TABLES
蒲菜	Bulrush (?)
洋蔥頭	Onion, foreign
大蔥	Onion, large
小蔥	Onion, small
韭菜	Leeks
黃韭	Leek shoots
野青蒜	Garlic
青蒜	Green garlic
蒜頭	Garlic
蒜苗	Garlic
紅苋菜	Amaranth, red

Brassica Rapa, depressa	16.2	75.9	1.2	0	0.7	0.7	5.3	26	130
Brassica juncea, Thoms.	90.5	90.5	1.4	0.1	0.8	0.9	6.3	32	160
Zingiber officinale, Rose.	88.0	88.0	1.5	0.1	1.2	2.1	7.1	35	175
	89.1	89.1	1.3	0.6	1.3	0.9	6.9	38	190
Zizania aquatica, L.	3	90.2	0.9	0.6	1.4	1.2	3.0	21	105
	53.8	93.0	0.9	0.6	1.4	1.2	3.1	21	105
		43.7	0.6	0	0.2	0.4	1.3	8	40
Ulmus campestris, Sm. var.	94.5	94.5	1.2	0.1	0.5	0.9	2.8	17	85
	6.9	6.9	8.8	2.7	9.9	14.2	57.5	290	1450
Acorus calamus (?)	44.7	53.1	0.5	0.1	0.5	0.4	0.7	6	30
		96.1	0.9	0.1	1.0	0.7	1.2	9	45
Allium Cepa, L.	5.0	85.9	1.3	0	0.6	0.9	6.5	31	155
	40.7	90.4	1.4	0	0.6	0.9	6.8	33	165
		50.9	1.4	0.1	0.3	0.4	6.2	31	155
	34.3	86.0	2.4	0.1	0.5	0.6	10.4	52	260
		60.5	0.9	0.2	0.5	0.6	3.0	27	135
Allium fistulosum, L.	92.0	92.0	1.4	0.3	0.8	0.9	4.6	17	85
		2.1	0.4	0.2	0.3	0.6	2.0	17	85
Allium odoratum, L.	92.6	95.3	1.7	0.2	0.3	0.6	2.0	17	85
	49.7	49.7	4.2	0.3	0.5	0.6	5.8	25	125
Allium sp.	38.9	81.4	6.8	0.5	0.8	1.0	9.5	43	215
	51.8	44.5	1.1	0.1	0.3	0.4	1.8	10	350
Allium sativum, L.		81.4	6.8	0.5	0.8	1.0	9.5	43	215
		44.5	1.1	0.1	0.3	0.4	1.8	10	350
		92.3	2.2	0.2	0.7	0.9	3.7	25	125
		87.4	1.3	0.2	0.7	1.0	9.4	45	225
		86.4	1.2	0.3	0.6	1.8	9.7	46	230
		82.0	1.6	0.3	1.5	0.7	2.9	21	105
Amaranthus bitum, L. red.	11.1	92.2	1.8	0.3	1.6	0.8	3.2	23	115

小青菜	Colza, small	<i>Brassica campestris</i> , L. var. <i>oleifera</i> .	食品	95.2	1.2	0.2	1.3	0.5	1.6	13	65
藍菜		<i>Brassica</i> sp.	食品	12.7	1.1	0.1	0.7	0.5	1.6	12	60
大芥菜	Mustard	<i>Brassica juncea</i> , Coss.	食品	83.3	1.3	0.1	0.8	0.6	1.9	14	70
小芥菜			食品	95.3	1.2	0	0.6	0.7	2.7	16	80
乾菜(紹興)	Mustard leaves, (Shaoshing)		食品	51.1	2.2	0.2	1.1	1.2	4.7	28	140
芥菜葉, 乾	Mustard leaves, dried		食品	90.9	2.2	0	1.0	0.9	4.7	24	120
芥古菜			食品	15.4	1.6	0.2	1.1	1.1	4.4	28	140
捲心菜	Cabbage, foreign	<i>Brassica juncea</i> , Thoms.	食品	90.8	1.9	0.2	1.3	1.1	4.7	24	140
捲甘藍菜			食品	48.1	9.0	1.9	20.3	5.7	15.1	114	570
菜花	Cauliflower	<i>Brassica oleracea</i> , Bailey	食品	14.5	18.2	2.3	12.2	12.8	40.1	254	1270
大白菜	Cabbage, large	<i>Brassica oleracea</i> , L.	食品	84.3	2.2	0.1	1.2	0.7	2.5	20	100
白菜台菜	Small cabbage	<i>Brassica oleracea</i> , L.	食品	92.6	2.5	0.1	1.3	0.7	2.8	22	110
小白菜	Small cabbage sprouts	<i>Brassica oleracea</i> , L. var. <i>botrytis</i> , L.	食品	94.5	1.4	0.2	0.7	1.0	2.3	17	85
雞毛菜	Shepherd's purse	<i>Brassica oleracea</i> , L. var. <i>botrytis</i> , L.	食品	91.5	1.6	0.2	1.0	1.1	4.5	27	135
香椿	Cedar	<i>Brassica oleracea</i> , var. <i>botrytis</i> , L.	食品	90.5	1.8	0.3	0.9	0.8	2.8	20	100
香椿頭	Cedar shoots	<i>Brassica pekinensis</i> , Rupr.	食品	92.3	1.8	0.5	1.3	1.2	4.0	30	150
香菜(芫菜)	Coriander	<i>Brassica sp.</i>	食品	95.4	1.1	0.1	0.5	0.4	2.5	15	75
荷蘭菜	Chrysanthemum	<i>Brassica chinensis</i> , L.	食品	94.1	1.4	0.3	1.0	0.8	2.4	18	90
			食品	82.3	1.2	0.1	0.9	0.5	1.6	12	60
			食品	95.1	1.4	0.1	1.0	0.5	1.9	14	70
			食品	93.3	2.0	0.4	1.7	0.6	2.1	20	100
			食品	63.3	2.9	0.2	1.0	0.8	3.4	37	135
			食品	88.4	4.1	0.4	1.4	1.1	4.7	28	190
			食品	83.8	5.7	0.3	1.4	1.5	7.2	55	275
			食品	83.7	6.0	1.0	1.5	1.3	6.6	59	295
			食品	79.0	1.8	0.3	1.3	0.9	6.2	35	175
			食品	88.3	2.0	0.3	1.5	1.0	6.9	38	190
			食品	82.4	1.7	0.4	0.9	0.5	2.3	20	100
			食品	93.6	1.9	0.4	1.0	0.6	2.6	22	110

中文名	英文名	科學名	產物	水	蛋白質	脂肪	無機鹽	粗纖維	糖	熱量 每百斤 (卡)	每斤 (卡)
蕪兒菜	Garden rocket	<i>Eruca sativa</i> , L.	8.4	88.0	1.0	0.1	0.8	0.5	1.2	10	50
茴香菜	Fennel	<i>Foeniculum vulgare</i> , Mill.	6.9	96.0	1.1	0.1	0.9	0.5	1.4	11	55
黃花菜	Yellow day lily	<i>Hemerocollis fulva</i> , L.	1.3	92.9	2.3	0.3	1.4	0.7	2.1	20	100
乾 "心菜(蕪菜)	Yellow day lily, dried		86.5	85.4	2.2	0.4	0.9	0.8	2.7	47	235
紅薯葉	Sweet potato leaf	<i>Ipomoea aquatica</i> , Forsk	26.6	86.5	2.2	0.4	0.9	1.1	8.9	48	240
生菜	Lettuce	<i>Lactuca sativa</i> , L.	70.3	70.3	1.4	0.3	5.8	5.6	50.0	250	1250
" (園葉)			93.1	93.1	1.8	0.1	1.1	0.6	2.1	15	75
高苜(蒿笋)	Chinese lettuce	<i>Lactuca Scariola</i> , L.	15.0	80.5	3.5	0.2	1.1	1.2	2.7	20	100
"	Chinese lettuce stem		87.7	87.7	1.0	0.2	0.8	0.6	6.0	43	215
"	Chinese lettuce leaf		94.7	94.7	1.2	0.3	0.9	0.7	1.9	13	65
水生菜	Water cress	<i>Lactuca sativa</i> var. <i>sativa</i>	81.6	81.6	1.1	0.1	0.6	0.4	2.2	16	80
苜蓄	Alfalfa		95.3	95.3	1.3	0.1	0.9	0.7	1.8	13	65
金花菜	Clover	<i>Lactuca Scariola</i> , L. var. <i>sativa</i>	43.0	55.6	0.4	0	0.4	0.2	0.4	3	15
苦菜	Sow thistle	<i>Sisymbrium nasturtium-aquaticum</i> , L.	97.4	97.4	0.7	0	0.8	0.3	0.8	6	30
菠菜	Spinach	<i>Medicago denticulata</i> , Willd.	96.2	96.2	0.6	0.1	0.6	0.4	2.1	12	60
		<i>Medicago sativa</i>	94.7	94.7	1.5	0.4	0.7	0.5	2.2	18	90
		<i>Medicago sativa</i> Wild	97.1	97.1	0.9	0.1	0.6	0.3	1.0	9	45
		<i>Medicago sativa</i>	85.1	85.1	6.1	0.5	1.4	1.8	5.1	49	245
		<i>Sonchus arvensis</i> , L.	23.6	69.3	2.3	0.2	1.1	0.9	2.6	21	105
		<i>Spinacia oleracea</i> , Mill.	90.7	90.7	3.0	0.3	1.2	0.7	3.4	28	140
			36.4	57.8	1.2	0.3	1.4	1.2	2.4	17	85
			90.8	90.8	1.8	0.5	1.9	1.2	3.8	27	135
			12.8	81.8	1.6	0.2	1.6	0.4	1.6	15	75
			93.9	93.9	1.8	0.2	1.8	0.5	1.8	16	80

蚕桑
 清明菜(王穀)
 清掃菜
 菜苗菜
 珍珠筍(鮮)
 蘿蔔
 櫻菜
 蕪荳
 榆錢
 葉花菜芽菜
 柳柳楊
 槐
 毛黃青
 黃豆
 芽菜
 豌豆
 扁豆
 架扁豆
 連菜
 豆
 苗
 豌豆, 鮮
 綠豆, 芽
 招菜
 豆, 鮮
 招菜
 豆, 鮮

Young corn	Zizania aquatica, L.†	34.6	56.8	2.9	0.2	0.4	0.7	4.1	30	150
Turnip leaves	Rhaphanus sativus, L.	87.2	4.5	2.9	0.3	0.6	1.1	6.3	46	23
Turnip leaves, dried	Ulmus campestris, Sm.	89.7	2.2	2.6	0.4	1.8	0.8	5.1	33	165
Common elm flower	var. laevis, Planch	89.6	2.6	0.4	0	2.3	1.1	4.0	30	150
" "	Sophora japonica, L.	82.6	16.3	0.4	0.2	0.2	0.1	0.4	3	15
" "	Salix babylonica, L.	93.6	2.4	2.4	0.2	1.1	0.6	2.1	20	100
Sweeping willow sprout	Phaseolus vulgaris, L.	38.7	0.6	0.1	0.2	0.4	0.3	2.3	13	65
" "		91.6	1.4	1.4	0.2	0.2	0.8	5.6	30	150
" "		92.0	1.9	0.2	1.3	1.0	3.6	3.6	24	120
" "		27.4	17.2	1.8	1.8	11.8	9.1	32.7	216	1080
參閱豆類		81.9	3.8	3.8	1.0	3.5	1.3	8.5	58	290
String bean		79.2	6.0	6.0	0.6	3.4	1.5	9.3	67	335
" "		77.6	3.1	3.1	0.7	1.2	2.2	15.2	80	400
" "		82.3	6.8	6.8	0.7	1.8	1.3	7.1	62	310
參閱豆類		78.6	5.1	5.1	0.8	2.8	3.2	9.5	66	330
String bean		74.6	5.7	5.7	1.1	2.4	2.6	13.6	87	435
" "		74.1	5.7	5.7	1.4	1.8	3.0	14.0	91	455
" "										
Pea sprout		10.8	80.6	2.0	0.2	0.6	1.1	4.7	29	145
參閱豆類		90.4	2.2	2.2	0.2	0.7	1.2	5.3	32	160
Mung bean sprout		88.9	1.9	1.9	0.2	0.6	1.0	4.6	28	140
(root & bean removed)		91.5	2.0	2.0	0.2	0.6	1.0	4.7	29	145
參閱豆類		54.8	42.1	1.5	0.1	0.3	0.4	0.8	10	50
參閱豆類		93.1	3.4	3.4	0.2	0.6	0.9	1.8	23	115
參閱豆類		91.7	3.2	3.2	0.1	0.4	0.7	3.9	29	145
參閱豆類		93.2	2.5	2.5	0.1	0.4	0.7	3.1	23	115