

中央衛生研究院营养学系編著

# 食物成分表

商务印書館

中央衛生研究院營養學系編著

# 食 物 成 分 表

商 務 印 書 館

# 食 物 成 分 表

中央衛生研究院营养学系編著

★ 版 权 所 有 ★

商 务 印 书 馆 出 版

上海河南中路二一一号

(上海市書刊出版業營業許可証出字第〇二五号)

新 华 书 店 总 经 售

京 华 印 书 局 印 刷

(14017·24)

1962年8月初版

開本 787×1092 1/16

1965年12月5版(修訂本)

字數 167,000

1957年1月北京第一次印刷

印數 20,801—27,800

印張 7 3/4 插頁 4

定價(10) 洋 1.46

# 目 錄

修訂本序	4
第一版序	5
食物成分表說明	7
食物成分表	9
1. 穀類	10
2. 乾豆類	18
3. 豆製品類	22
4. 鮮豆類	28
5. 根莖類	30
6. 葉菜類	40
7. 瓜及茄類	50
8. 鹹菜類	54
9. 鮮菓類	62
10. 乾菓及硬菓類	70
11. 菌及藻類	76
12. 獸類	78
13. 禽類	84
14. 水產動物類	86
15. 蛋類	94
16. 乳品及代乳品類	96
17. 油脂、調味品及其他類	100
18. 藏族食物營養素含量	106
19. 野菜營養素含量	108
20. 食物中鎂、鉀、鈉、氯含量	112
21. 食物中碘的含量	114
22. 蔬菜烹調後維生素的含量與保存率	115
23. 動物性食品烹調後維生素的含量與保存率	116
附錄	119
每日膳食中營養素供給量及說明	120
營養素功用簡明表	123

## 修訂本序

这个食物成分表，自一九五二年出版，在不到兩年的時間內，印行了四次，各方面對於这个資料的需要还在繼續增加。在过去這兩年多裏，我們經常接到許多营养工作者們的來信，一方面對於我們的食物成分測定工作給了莫大的啓發和鼓勵，另一方面對於这个表的改進和充實提出了不少的意見和要求，这都是我們深深感謝的。

根据各方面來信的建議和我們自己最近兩年多在这方面繼續工作的結果，把这个表的内容作一次修改和補充。一般食物的項目，由 289 种增加到 444 种；野菜由 4 种增加到 66 种；此外又添了藏族食物 35 种。在营养成分方面，这次增加了 108 种食物的鎂、鉀、鈉、氯和 18 种食物的碘等礦物質的含量。烹調食物的主要营养素改变情况，也是这次新增的一个主要内容。所增補的这些食物項目和营养素數值，一部分是我們自己測定的，也有一部分是从早先和最近文献中引用的。为了查閱和排印的方便，把这些食物分開列成 23 个表。又根据我們這幾年來膳食調查的結果並參照苏联的資料，把每日膳食中营养素供給量的標準也作了適當的修正，仍然附在食物成分表之後，以便於工作時參考。此外，又應讀者的要求，於表末附增营养素功用簡明表。

就这个表現在的形式和内容來說，它的缺點还是很多。所列食物的营养素數值，还有不少空缺；有些成分如：氨基酸、草酸、胆固醇等，虽然也都已成为計劃正常或病人膳食所常需要的材料，但因目前我們还没有積累足够的分析結果，所以这次未能列入；食物的項目与全國所有的數字相差还远。我國的食物，不但原品的種類很多，而且製成品也是多种多样的；这是幾千年來人民的勞動創造成果，也是祖國文化遺產中一个極重要的部分。瞭解这些製成品的营养成分，不但可以用来作为膳食調查和計劃膳食的依据，而且还可以作为改良食品加工方法和發展食品工業的參考；但目前这方面的研究結果也还很少。

我們的祖先，把他們所觀察到的食物和健康之間的關係，早已就不断地記錄下來；据我們所知，歷代中發表的僅僅關於描寫食物形态和效能的書籍，如食物本草之類，就有三十三种，接受這項文化遺產並利用現代科学的研究方法加以整理和發揚，是我們这一代科学工作者們应当負起的責任。一部完整而詳確的、有全國代表性的食物及其营养成分的新食物本草，它的性質就好像全國地質鑽探或任何其他資源的勘察結果；这样一部資料，將會使我們全面地瞭解構成我國人民身体並維持其健康所需原料的成分和性質，它不僅是衛生科学所必需的，而且也是國家經濟建設所不可少的。这本小册子僅僅是它的一个雛形；它的發育和成長，还待有關的部門和工作者們今後不断地關心、培养和協助。

中央衛生研究院营养学系

一九五五年七月一日

## 第一版序

無論為瞭解或是改進某個地區人民的營養狀況，一個先決條件就是要知道這個地區食物的品質。所謂食物的品質，從科學的立場來看，就是拿幾種主要營養素作為衡量的標準。如果沒有這樣的資料，膳食調查記錄就無法計算，膳食的好壞就無法評價，營養改進計劃也就沒有數字的標準來作根據。

各種食物的營養素含量，常因品種、土壤、氣候、成熟程度和處理方法的不同而有差別。外國的食物成分表用來作我國營養工作的資料，顯然是不切實際的。加以我國食物種類繁多，有許多食物是別國所沒有的，這些食物的營養價值更沒有記錄可作參考。因此，想要把現代營養學的理論應用到我國，來改進我國人民的營養狀況，首先必須對我國食物的營養成分有全面的瞭解。

我國的食物成分表，在過去主要有兩篇，一篇是吳憲先生分析的四百多種北京食物，另一篇是李維鏢諸先生分析的二百多種上海食物。這兩篇食物成分表的營養素項目，主要是：發熱量、粗纖維、蛋白質、脂肪、醣、鈣、磷和鐵。由於近二十年來營養學的迅速發展，衡量食物品質的標準已經不只是這幾種營養素。自從維生素在生理和病理上的重要性得到普遍的認識之後，以往的食物成分表已經不能滿足實際的要求。一個現代的食物成分表，除了發熱量、粗纖維、蛋白質、脂肪、醣和幾種礦物質之外，至少要包括維生素 A、硫胺素、核黃素、尼克酸和抗壞血酸幾種主要的維生素含量。針對這種要求，李維鏢諸先生的表裏包括了一些食物的維生素含量，但不够全面，而且多數是用加減號表示含量的多少。吳憲先生在一九三八年增訂的食物成分表裏，也編入了一些食物的維生素含量，那些數值，大部分是採用外國文獻裏的結果來作參考的。在當時維生素測定方法還不精確，維生素測定設備在我國還沒建立起來的情形之下，這都是不得已的措施。

為測定我國食物的維生素含量，前中央衛生實驗院營養實驗所，於一九四七年春在北京開始工作。只是由於國民黨反動政府對於科學研究工作不予重視，故經費支絀，器材添置困難，人力不集中，技術不熟練，以致工作進行遲緩。所幸一九四九年初北京解放，這項工作得到中央人民政府衛生部的大力支持；經費、器材、人員、技術諸問題都相繼解決，自一九四九年秋季開始作有系統的分析。經兩年半的時間，在從事與維生素測定有關之研究工作的同時，完成了三百種主要食物中五項維生素含量的測定。所用的方法和所得的結果值得詳細討論的有很多，將另作成學術性的報告。為了一般應用，先編印這個表。參加過初期準備和這一段維生素測定工作的人員，先後有二十多位，沒有他們的努力，這個表的編製是不可能的。

在這個表裏，除最近測定的維生素含量外，為查用方便起見，同時也列出其他營養素含量的數值。這些數值的絕大部分是採用吳表分析北京食物的結果，但有的是經過重複測定，有的是把別處更切合實際的數值選來；更有些數值是根據常見樣品的水分把以前的結果重新計算，但有些食物（尤其是蔬菜水果類）的營養素含量常因成熟的程度而有不同，其差別不一定是由於水分的關係，這種辦法在理論上雖有些偏差，而在實用上是沒有影響的。在編這表的時候，發現有許多以前的數值有重新測定的必要，但是因為這項工作要用很長的時間，為了應付目前的急需，只好

仍把原來數值列入，用斜体字表示為暫定值，等將來重新測定後再行改正。有的沒有任何參考可查，只好暫時空白。

自從中央人民政府成立以來，就以“預防為主”和“面向工農兵”為衛生建設的方針。一切衛生設施，教育和研究工作，也都本着這個方針來計劃和執行，改良人民營養狀況也就是推行這個政策的一環。人民的膳食，如果不合乎營養條件，就無法保證身體的健康，促進身體抵抗疾病的能力和維持工作的效率。兩年以來，全國各地公共衛生工作者對於工農兵的營養狀況和改進方法的注意日漸加強；醫學院、公共衛生學院和護士學校都把營養學列為必修科目，同時又設立了許多膳食指導員訓練班，各機關團體的膳食有些也請專人負責計劃，各處衛生研究機構也都有營養部門。這些方面的工作同志們，如果因為這本食物成分表的出版得到一些便利而把改進人民營養的事業更好地向前推進一步，這本書的目的就算達到了。希望同志們對這個表提出寶貴的意見，以便於再版時改進。

中央衛生研究院營養學系

一九五一年十二月三十一日

## 食物成分表說明

一、本表所列各項食物，虽包括一部分上海及西南地區的食物，但大部分的分析样品是由北京市場採集的；因此，大部分的數值只能代表華北地區食物的营养成分。其他地區同類食物的营养含量，不一定与本表的數值完全相同，尤其是各种蔬菜中的胡蘿蔔素与抗坏血酸含量，各地區產品之間可能相差很多，故本表所列數字，僅能作为参考。

二、我國食物名称，有些在各地區大不相同。即在同一地區，一种食物也往往有兩種以上的名称。表內所列是北京常用的名称，同時也將一些別名另行並列，以供参考。

三、为使用方便起見，在 1—17 表中將营养含量按食物的三种不同分量列为三排：

第一排，是每百克可食部分（以下簡称食部）的营养含量。所謂食部即市上購來样品（以下簡称市品）按普通家庭習慣去掉廢物後所得到的部分。

第二排，是四兩食部的各种营养含量。

第三排，是每市斤市品的食部实际供給的营养量。在分析時，按照習慣去掉廢物，得到第一排的結果。由第一排各項营养素的數值計算得到本排的結果。計算的方法可用下列公式表明：

$$\text{每市斤市品的营养供給量} = \frac{\text{食部} \times A \times 500}{100}$$

A = 第一排內某項应求的营养素數值

由於小數尾數按照四捨五入的進位方法，第三排之熱量數值与由該排蛋白質、脂肪、炭水化合物直接計算所得之數值有時略差。

四、本書內所用的維生素的名辞，是依照中央人民政府衛生部所召集的生物化学名辞審查委員會所定的草案。茲將所定的名辞与一般常用的名辞並列如下：

維生素 A：甲种維生素。

硫胺素：維生素 B<sub>1</sub>，或一号乙种維生素。

核黄素：維生素 B<sub>2</sub>，或二号乙种維生素。

尼克酸：菸草酸，菸鹼酸，或 P-P 因素。

抗坏血酸：維生素 C，或丙种維生素。

五、除維生素 A 外，其他維生素都以实际重量为單位，不用其他各种不同的單位，以免造成混亂。維生素 A 在動物食品中和植物食品中的化学性質不同，但是他們的生理效能是一样的，一般都採用國際單位來計算，即每 0.6 微克(γ)胡蘿蔔素相当於一个國際單位維生素 A。这个相当量是从溶於油內的純 β 型胡蘿蔔素供給在特殊条件下飼养的動物測定來的，在这个情况之下，胡蘿蔔素在体内的吸收量很高。一般蔬菜裏的胡蘿蔔素，就已知試驗的結果，却没有这样高，他的吸收量只在百分之五十左右，有時甚至於低到百分之二、三十。動物食品的維生素 A，不但容易吸收，而且相当於一个國際單位的重量也小。因此，我們不將胡蘿蔔素勉强折成國際單位，以免



混乱。

動物性食品中色素含量高者如蛋、蟹、蝦等，其維生素 A 大部分为胡蘿蔔素；分析此類样品時，則分別測定，然後將胡蘿蔔素按上述方法折合为維生素 A 國際單位，在表中不分列兩項；此類數值略高，測定方法亦多待改進。

六、烹調食物中維生素的含量与食物在烹調前的含量，和所用烹調方法有密切的關係。22—23 表中所列烹調副食中維生素含量的數值，僅供計劃膳食的參考，不作為代表數據。計算烹調食物中維生素含量時，可按表中所列各種烹調方法的維生素保存率加以折算，較為適宜。

七、在這次增補的材料中，一部分食物成分的數值錄自李維鏞先生等著的“上海食物”，也有少數的西南食物的成分資料取自西南軍區後勤衛生部編印的“食物成分表”。

# 食 物 成 分 表

# 1. 穀

編號	普通名稱	別名	食部 %	部分及重量	水份克	蛋白質克	脂肪克	碳水化合物克	熱量 仟卡
1	稻米, 籼米		100	食部 一百克	13	6.9	0.6	79	349
				食部 四市兩		8.6	0.8	99	436
				市品 一市斤		31.5	3.0	395	1745
2	稻米, 秈米		100	食部 一百克	13	8.3	0.7	77	348
				食部 四市兩		10.4	0.9	96	435
				市品 一市斤		41.5	3.5	385	1740
3	稻米, 粳米		100	食部 一百克	16	6.7	0.8	76	333
				食部 四市兩		8.4	1.0	95	422
				市品 一市斤		33.5	4.0	380	1685
4	稻米, 標準米		100	食部 一百克	13	8.0	1.4	76	349
				食部 四市兩		10.0	1.8	95	436
				市品 一市斤		40.0	7.0	380	1745
5	糯米	江米	100	食部 一百克	12	6.5	0.2	79	344
				食部 四市兩		8.1	0.3	99	439
				市品 一市斤		32.5	1.0	395	1720
6	米飯, 標準米 (碗蒸)		100	食部 一百克	69	2.8	0.5	27	124
				食部 四市兩		3.5	0.6	34	155
				市品 一市斤		14.0	2.5	135	620
7	米飯, 中白米 (撈蒸)		100	食部 一百克	71	2.6	0.06	26	115
				食部 四市兩		3.3	0.08	33	144
				市品 一市斤		13.0	0.30	130	575
8	米飯, 標準米 (撈蒸)		100	食部 一百克	71	2.9	0.1	26	117
				食部 四市兩		3.6	0.1	33	147
				市品 一市斤		14.5	0.5	130	585
9	麵粉, 精白粉		100	食部 一百克	13	7.2	1.3	78	352
				食部 四市兩		9.0	1.6	98	440
				市品 一市斤		36.0	6.5	390	1760
10	麵粉, 標準粉		100	食部 一百克	12	9.9	1.3	75	356
				食部 四市兩		12.4	2.3	94	445
				市品 一市斤		49.5	9.0	375	1780
11	麥	麸	100	食部 一百克	11	13.9	4.2	56	317
				食部 四市兩		17.4	5.3	70	396
				市品 一市斤		69.5	21.0	280	1585

# 類

編號	粗纖維 克	灰份 克	鈣 毫克	磷 毫克	鐵 毫克	胡蘿蔔素 毫克	硫胺素 毫克	核黃素 毫克	尼克酸 毫克	抗壞血酸 毫克	上市季節 月
1	0.2	0.5	35	108	2.1	0	0.16	0.05	1.4	0	1—12
	0.3	0.6	44	136	2.6	0	0.20	0.06	1.8	0	
	1.0	2.5	175	545	10.5	0	0.80	0.25	7.0	0	
2	0.2	0.6	15	123	2.8	0	0.12	0.04	1.9	0	1—12
	0.3	0.8	19	154	3.5	0	0.15	0.05	2.4	0	
	1.0	3.0	75	615	14.0	0	0.60	0.20	9.5	0	
3	0.2	0.5	8	113	1.6	0	0.15	0.06	1.4	0	1—12
	0.3	0.6	10	141	2.0	0	0.19	0.03	1.8	0	
	1.0	2.5	40	565	8.0	0	0.75	0.30	7.0	0	
4	0.4	1.0	14	255	3.0	0	0.18	0.05	3.5	0	1—12
	0.5	1.3	18	319	3.8	0	0.23	0.06	4.4	0	
	2.0	5.0	70	1275	15.0	0	0.90	0.25	17.5	0	
5	0.4	1.1	12	110	0.9	0	0.19	0.04	1.7	0	1—12
	0.5	1.4	15	137	1.1	0	0.24	0.05	2.1	0	
	2.0	5.5	60	550	4.5	0	0.95	0.20	8.5	0	
6	0.1	0.4	5	91	1.0	0	0.04	0.02	0.5	0	1—12
	0.1	0.5	6	114	1.3	0	0.05	0.03	0.6	0	
	0.5	2.0	25	455	5.0	0	0.20	0.10	2.5	0	
7	0.1	0.1	15	22	0.3	0	0.01	0.01	0.1	0	1—12
	0.1	0.1	19	28	0.4	0	0.01	0.01	0.1	0	
	0.5	0.5	75	110	1.5	0	0.05	0.05	0.5	0	
8	0.2	0.2	11	43	0.4	0	0.02	0.01	0.3	0	1—12
	0.3	0.3	14	54	0.5	0	0.03	0.01	0.4	0	
	1.0	1.0	55	215	2.0	0	0.10	0.05	1.5	0	
9	0.2	0.5	20	101	2.7	0	0.06	0.07	1.1	0	1—12
	0.3	0.6	25	126	3.4	0	0.08	0.09	1.4	0	
	1.0	2.5	100	505	13.5	0	0.30	0.35	5.5	0	
10	0.6	1.1	38	268	4.2	0	0.46	0.06	2.5	0	1—12
	0.8	1.4	48	335	5.3	0	0.58	0.08	3.1	0	
	3.0	5.5	180	1340	21.0	0	2.30	0.30	12.5	0	
11	10.5	5.3	11	14	4.2	0	0.62	0.21	14.2	0	1—12
	13.1	6.6	14	18	5.3	0	0.78	0.26	17.8	0	
	32.5	29.5	55	70	21.0	0	3.10	1.05	71.0	0	

# 1. 穀

編號	普通名稱	別名	食部 %	部分及重量	水份 克	蛋白質 克	脂肪 克	炭水化物 克	熱量 仟卡
1	掛 麵		100	食部 一百克	14	9.6	1.7	70	334
				食部 四市兩		12.0	2.1	88	318
				市品 一市斤		48.0	8.5	350	1670
2	麵 條		100	食部 一百克	33	7.4	1.4	57	270
				食部 四市兩		9.3	1.8	72	338
				市品 一市斤		37.0	7.0	285	1350
3	麵 條, 麥 (通粉)		100	食部 一百克	70	3.1	0.1	28	117
				食部 四市兩		3.8	0.1	33	146
				市品 一市斤		15.5	0.5	130	585
4	麵 條, 麥 (標準粉)		100	食部 一百克	63	3.3	0.1	28	126
				食部 四市兩		4.1	0.1	35	158
				市品 一市斤		16.5	0.5	140	630
5	饅 頭 (通粉)		100	食部 一百克	44	6.1	0.2	49	222
				食部 四市兩		7.7	0.3	61	278
				市品 一市斤		30.5	1.0	245	1110
6	烙 餅 (通粉)		100	食部 一百克	40	6.2	1.3	51	245
				食部 四市兩		7.8	2.3	64	306
				市品 一市斤		31.0	9.0	255	1225
7	烙 餅 (標準粉)		100	食部 一百克	37	6.6	2.3	52	255
				食部 四市兩		8.3	2.8	65	319
				市品 一市斤		33.0	11.5	260	1275
8	燒 餅 (標準粉)		100	食部 一百克	34	7.4	1.4	56	266
				食部 四市兩		9.3	1.8	70	333
				市品 一市斤		37.0	7.0	280	1330
9	油 炸 槍	油條	100	食部 一百克	10	4.5	48.6	36	599
				食部 四市兩		5.6	60.7	45	750
				市品 一市斤		22.5	213.0	180	2995
10	麵 筋		100	食部 一百克	75	22.4	0.2	1	97
				食部 四市兩		28.0	0.3	1	121
				市品 一市斤		112.0	1.0	5	485
11	油炸粉麵筋		100	食部 一百克	2	25.1	32.4	40	552
				食部 四市兩		31.4	40.5	50	691
				市品 一市斤		125.5	162.0	200	2760

# 類

編號	粗纖維 克	灰份 克	鈣 毫克	磷 毫克	鐵 毫克	胡蘿蔔素 毫克	硫胺素 毫克	核黃素 毫克	尼克酸 毫克	抗壞血酸 毫克	上市季節 月
1	0.5	4.1	88	260	4.1	0	0.3	0.02	2.0	0	1—12
	0.9	5.1	110	325	5.1	0	0.4	0.03	2.5	0	
	2.5	20.5	440	1300	20.5	0	1.5	0.10	10.0	0	
2	0.4	1.4	60	203	4.0	0	0.35	0.04	1.9	0	1—12
	0.5	1.8	75	254	5.0	0	0.44	0.05	2.4	0	
	2.0	7.0	300	1015	20.0	0	1.75	0.20	9.5	0	
3	0.1	0.4	19	57	1.1	0	0.06	0.02	0.6	0	1—12
	0.1	0.5	24	71	1.4	0	0.03	0.03	0.8	0	
	0.5	2.0	95	285	5.5	0	0.30	0.10	3.0	0	
4	0.2	0.6	29	94	1.8	0	0.10	0.01	0.7	0	1—12
	0.3	0.8	36	113	2.0	0	0.13	0.01	0.9	0	
	1.0	3.0	145	470	9.0	0	0.50	0.05	3.5	0	
5	0.2	0.7	19	88	1.5	0	0.10	0.04	1.0	0	1—12
	0.3	0.9	24	110	1.9	0	0.13	0.05	1.3	0	
	1.0	3.5	95	440	7.5	0	0.50	0.20	5.0	0	
6	0.3	0.9	26	116		0	0.21	0.04	1.4	0	1—12
	0.4	1.1	33	145		0	0.26	0.05	1.8	0	
	1.5	4.5	130	580		0	1.05	0.20	7.0	0	
7	0.5	1.2	40	192		0	0.28	0.03	1.7	0	1—12
	0.6	1.5	50	240		0	0.35	0.04	2.1	0	
	2.5	6.0	200	960		0	1.40	0.15	8.5	0	
8	0.5	0.8	29	200	3.2	0	0.21	0.05	2.3	0	1—12
	0.6	1.0	36	250	4.0	0	0.26	0.06	2.9	0	
	2.5	4.0	145	1000	16.0	0	1.05	0.25	11.5	0	
9	0.2	0.4	12	80	1.3	0	0	0.03	0.8	0	1—12
	0.3	0.5	15	100	1.6	0	0	0.04	1.0	0	
	1.0	2.0	60	400	6.5	0	0	0.15	4.0	0	
10	0.6	0.7	78	200	6.2						1—12
	0.8	0.9	98	250	7.8						
	3.0	3.5	380	1000	31.0						
11	0.2	0.9	161	78	6.4						1—12
	0.3	1.1	201	98	8.0						
	1.0	4.5	805	390	32.0						

# 1. 穀

編號	普通名稱	別名	食部 %	部分及重量	水份 克	蛋白質 克	脂肪 克	炭水化物 克	熱量 仟卡
1	油炸麵筋		100	食部 一百克	2	24.9	68.5	4.0	732
				食部 四市兩		31.2	85.8	5.0	916
				市品 一市斤		124.5	342.5	20.0	3660
2	麥片		100	食部 一百克	8	14.0	7.0	68	391
				食部 四市兩		17.5	8.8	85	489
				市品 一市斤		70.0	35.0	340	1955
3	大麥米		100	食部 一百克	12	10.5	2.2	66	326
				食部 四市兩		13.1	2.8	83	408
				市品 一市斤		52.5	11.0	330	1630
4	黃米		100	食部 一百克	11	9.7	0.9	77	355
				食部 四市兩		10.2	1.1	96	445
				市品 一市斤		48.5	4.5	385	1775
5	小米,口小米		100	食部 一百克	11	9.7	1.7	77	362
				食部 四市兩		10.2	2.1	96	453
				市品 一市斤		48.5	8.5	385	1810
6	小米,花小米		100	食部 一百克	11	9.7	1.7	77	362
				食部 四市兩		10.2	2.1	96	453
				市品 一市斤		48.5	8.5	385	1810
7	小米,伏地小米		100	食部 一百克	11	9.7	1.7	77	362
				食部 四市兩		10.2	2.1	96	453
				市品 一市斤		48.5	8.5	385	1810
8	小米 (稀飯)		100	食部 一百克	92	0.9	0.2	7	33
				食部 四市兩		1.1	0.3	9	41
				市品 一市斤		4.5	1.0	35	165
9	薏米		100	食部 一百克	13	18.7	5.4	65	363
				食部 四市兩		17.2	6.8	81	454
				市品 一市斤		68.5	27.0	325	1815
10	高粱米	秠米	100	食部 一百克	12	8.2	2.2	77	381
				食部 四市兩		10.2	2.8	96	452
				市品 一市斤		41.0	11.0	385	1805
11	玉蜀黍,黃,鮮	紅鬚麥,玉秠,玉蜀黍,包米,玉高粱,玉麥,玉米	66	食部 一百克	52	3.8	2.3	40	166
				食部 四市兩		4.8	2.9	50	245
				市品 一市斤		12.5	7.6	132	647

# 類

編號	粗纖維 克	灰份 克	鈣 毫克	磷 毫克	鐵 毫克	胡蘿蔔素 毫克	硫胺素 毫克	核黃素 毫克	尼克酸 毫克	抗壞血酸 毫克	上市季節 月
1	0.3	0.6	33	99	11.2						1—12
	0.4	0.8	41	124	14.0						
	1.5	3.0	165	495	56.0						
2	1.2	1.9	96	392	3.8	0	0.60	0.14	1.0	0	1—12
	1.5	2.4	120	490	4.8	0	0.75	0.18	1.3	0	
	6.0	9.5	480	1960	19.0	0	3.00	0.70	5.0	0	
3	6.5	2.6	43	400	4.1	0	0.36	0.10	4.8	0	1—12
	8.1	3.3	54	500	5.1	0	0.45	0.13	6.0	0	
	32.5	13.0	215	2000	20.5	0	1.80	0.50	24.0	0	
4	0.9	1.0	23	270	3.8	0.16	0.21	0.09	2.3	0	1—12
	1.1	1.3	29	338	4.8	0.20	0.26	0.11	2.9	0	
	4.5	5.0	115	1350	19.0	0.80	1.05	0.45	11.5	0	
5	0.1	1.4	21	240	4.7	0.12	0.66	0.09	1.6	0	1—12
	0.1	1.8	26	300	5.9	0.15	0.83	0.11	2.0	0	
	0.5	7.0	105	1200	23.5	0.60	3.30	0.45	8.0	0	
6	0.1	1.4	21	240	4.7	0.12	0.64	0.09	2.4	0	1—12
	0.1	1.8	26	300	5.9	0.15	0.83	0.11	3.0	0	
	0.5	7.0	105	1200	23.5	0.60	3.20	0.45	12.0	0	
7	0.1	1.4	21	240	4.7	0.19	0.59	0.09	1.6	0	1—12
	0.1	1.8	26	300	5.9	0.24	0.74	0.11	2.0	0	
	0.5	7.0	105	1200	23.5	0.95	2.95	0.45	8.0	0	
8	0.01	0.1	2	22	0.4		0.01	0.003	0.1	0	1—12
	0.01	0.1	3	23	0.5		0.01	0.004	0.1	0	
	0.05	0.5	10	110	2.0		0.05	0.020	0.5	0	
9	3.2	0.1	72	242	1.0					0	1—12
	4.0	0.1	90	303	1.3					0	
	16.0	0.5	360	1210	5.0					0	
10	0.3	0.4	170	230	5.0	0	0.14	0.07	0.6	0	1—12
	0.4	0.5	213	288	6.3	0	0.18	0.09	0.8	0	
	1.5	2.0	850	1150	25.0	0	0.70	0.35	3.0	0	
11	1.2	1.1	1	187	1.5	0.34	0.21	0.06	1.6	10	5—9
	1.5	1.4	1	234	1.9	0.43	0.26	0.08	2.0	13	
	4.0	3.7	3	616	5.0	1.12	0.69	0.20	5.3	33	



# 1. 穀

編號	普通名稱	別名	食部%	部分及重量	水份克	蛋白質克	脂肪克	炭水化物克	熱量仟卡
1	玉蜀黍, 白, 鮮	紅鬚麥, 玉蜀秫, 玉高粱, 玉秫, 包米, 玉麥, 玉米	25	食部 一百克	74	2.1	1.3	22	108
				食部 四市兩		2.6	1.6	28	135
				市品 一市斤		2.6	1.6	28	135
2	玉蜀黍, 黃	紅鬚麥, 玉蜀秫, 玉高粱, 玉秫, 包米, 玉麥, 玉米	100	食部 一百克	12	8.5	4.3	73	365
				食部 四市兩		10.6	5.4	91	458
				市品 一市斤		42.5	21.5	365	1825
3	玉蜀黍, 白	紅鬚麥, 玉蜀秫, 玉高粱, 玉秫, 包米, 玉麥, 玉米	100	食部 一百克	12	8.5	4.3	73	365
				食部 四市兩		10.6	5.4	91	458
				市品 一市斤		42.5	21.5	365	1825
4	玉 米 渣	胚子	100	食部 一百克	13	9.2	0.7	76	347
				食部 四市兩		11.5	0.9	95	434
				市品 一市斤		46.0	3.5	380	1735
5	玉 米 麵	雜合麵, 棒子麵	100	食部 一百克	12	9.0	4.3	72	363
				食部 四市兩		11.2	5.4	90	453
				市品 一市斤		45.0	21.5	360	1815
6	小 米 麵		100	食部 一百克	11	13.8	7.8	63	377
				食部 四市兩		17.3	9.8	79	471
				市品 一市斤		69.0	39.0	315	1885
7	窩 窩 頭		100	食部 一百克	54	7.2	3.2	33	188
				食部 四市兩		9.0	4.0	41	235
				市品 一市斤		36.0	16.0	165	940
8	糜 子 麵		100	食部 一百克	16	10.5	0.9	71	334
				食部 四市兩		13.1	1.1	89	418
				市品 一市斤		52.5	4.5	355	1670
9	蕎 麥 麵		100	食部 一百克	11	11.2	2.4	72	354
				食部 四市兩		14.0	3.0	80	443
				市品 一市斤		56.0	12.0	360	1770
10	莜 麥 麵	雀麥麵	100	食部 一百克	10	15.6	3.2	67	359
				食部 四市兩		19.5	4.0	84	449
				市品 一市斤		78.0	16.0	335	1795