

民國三十六年 月

食 物 營 養

第

362(693)

號



聯合勤務幹部訓練班

聯合勤務幹部訓練班膳食營養分析表

給養人數：125

時間：36.4.5.

資料來源：伙食帳單

營養成分 區別 品名	日購入量 (份市斤)	每人平均 量(市兩)	蛋白質 (公分)	脂肪 (公分)	糖 (公分)	熱量 (卡)	計算標準									
								大	豬	牛	鮮	藕	青	綠	鹽	韭
米	171	21.5	45.9	2.4	515.5	2324	糙米									
豬肉	10	1.2	4.50	20.03	0.46	206	肥肉									
牛肉	4	0.4	2.83	2.517	2.51	35	五花肉									
鮮魚	15	2	11.41	1.00	0.10	56	鯉魚									
藕	10	1.2	0.38	0.022	20.28	11										
青菜	30	3.8	1.57	0.37	2.468	20										
綠豆芽	10	1.2	0.86	0.04	1.10	26										
鹽	3	0.3	—	—	—	—										
韭菜	5	0.6	0.26	0.05	0.30	3										
菠菜	15	2	1.32	0.15	1.57	13										
大蒜	8	1	1.00	0.16	6.20.	30										
豆腐	3	0.3	3.96	3.77	1.172	56	小塊									
芹菜	10	1.2	0.42	0.11	0.79	5										
豬油	1	0.1	1.11	3.1	0	29	未煉者									
麻油	2	0.2	0	6.2	0	58										
醬油	5	0.6	1.00	0.15	0.80	9										
合計	302	37.6	76.52	40.07	535.8	2881										

(一) 各種營養分係以每人平均量計算之

(二) 一市兩以三十一公分為計算標準

食物營養目錄

聯合勤務幹部訓練班膳食營養分析表

食物營養緒言

食物與人體之關係

供給人體發育原料

產生熱量

調節生理機能

食物之營養素

蛋白質

脂肪

食物營養目錄

302859

食物營養目錄

醣類

礦物質

維他命

水

各種營養素之需要量

一般學者之主張

我國成年男子之營養標準

世界糧食會議所建議之營養標準

我國軍隊之營養標準

食物之衛生問題

食品上之寄生生物與毒素

食物傳染之各種疾病

食物衛生之注意事項

食物之烹調問題

各種食物之營養分析

穀類及其製品

豆類及其製品

蔬菜及水菓類

肉類(肉魚乳卵)

油類

雜類

調製食品

食物營養目錄

食物營養目錄

酒類

醋類

食物營養分佈簡明表

營養成分計算法

國軍現行給養定量之營養分析

陸軍

海軍

空軍

MG
R821.6

1

緒言

362

張微庸編述

糧食爲人類維持生存之主要工具，吾人有生以來，卽不能一日離開食物，西諺有謂：「吾人非爲食而生，乃爲生而食也」(We dont live to eat, but eat to live)我國古人亦云「民以食爲天」，孔子言政，亦重「足食」，孟子有謂「聖人治天下使有粟菽如水火」。有史以來，糧食卽成爲立國要政，證諸歷朝紀載，凡治亂興替，莫不以糧食豐贍缺乏爲其主因。漢廷頓氏(Elisworth Huntington)曾分析羅馬帝國之滅亡，實緣於中亞游牧民族遭遇飢饉，奮而求生，擊滅羅馬。克魯泡特金(Kropotkin)論革命之成敗視麵包之足否而定，此言糧食問題與國家民族及政治治亂之影響，又據法國著名營養學者薩瓦林氏(Biller Savarin)之研究，民族之命運視其所食者爲何物及如何食法而定，近年來經各營養學者之試驗，證明食物不但對於民族之體力有關，卽對於智力發展亦有影響，如獵食野獸與種食五穀之兩種民族，不特體力強弱懸殊，智力與氣質亦各不同，因之社會制度藝術文化亦有差異，此論食物種類與營養價值，關係於民族素質問題，故研究糧食問題者，恆重視食物營養，使其如何調配適當之營養食物，如何攝取控制豐富完備之營養素，以期個人身體健強，減少生理疾病及增進充沛之精力，進而求國家民族之強盛繁榮也。

食物營養

一



3 1772 2514 5

食物與人體之關係

要瞭解食物與人體之關係，必先明瞭人體組織情形及其需要，人為宇宙間生物之一種，若分析其全身構造，其最基本之單位為細胞，細胞乃生命之起點，由多數細胞組合而成器官與生理組織，由器官與生理組織更進而結合成複雜之生物體，它需要發育生長，吸收新物，而同時排除廢物，發生新陳代謝現象，此種補充及排洩廢物後之「新物」，即向食物中求取。同時人體需要生產一種體溫和熱力，以供給運動操作，謂之曰「熱量」的發生，亦需由食物氧化而生。近來醫學發達，證明人體多種疾病及缺陷均由某種營養素缺乏所致，為調節生理機能，使其維持正常，此亦需由食物中之特種營養素供給。茲再分述如下：

(一) 供給人體發育原料——吾人從幼少到成人，體重增加，體格增長高大，殆至成年，又需經常不斷之新陳代謝，舊細胞死亡，新細胞生長乃需要大量發育原料，均來自食物中之蛋白質。如肌肉內臟中需要多量之蛋白質，骨骼中需要鈣質，細胞核及神經組織中需要磷質，血液中需要鐵質和銅質，細胞原漿中需要大量水分，均由食物供給。

(二) 維持體溫供給工作能力（發生熱量）——吾人說話走路運動操作等，必需身體中

具有能力，方供應用，如果一人數日不食，或久病少食者，常軟弱無力，不能行走此即證明身體缺乏能力，此種能力謂之曰熱量，或曰體能，其來源乃由於吸收之食物，和呼吸中所吸進之氧氣，發生氧化作用而成，平常計算方法，係用熱量單位，叫做卡羅里（Calorie）簡稱之曰卡，其意義即是使水一公升升高攝氏熱度表一度所需之熱量，各種食物營養素與水分多寡不同，發生熱量亦各有差異，通常在卡計內試驗之結果，每公分之蛋白質可發生五·六五卡羅里，每公分之脂肪可發生九·四五卡羅里，每公分之蛋可發生四·一卡羅里。惟各種營養素在消化時，難免有所損失，故在計算營養素時，每公分蛋白質之熱量為四卡羅里，脂肪為九卡羅里，醣類為四卡羅里，以求整數而便於計算之故也。人體需要熱量之多寡，視其年齡，體重（身體大小），及操作情形而定，氣候寒暖亦有關係，惟多在物理方面解決之。如氣候寒冷之處，可增加衣服，以減少皮下脂肪之融解，即可少耗熱量。關於年齡與體重之關係，可根據杜氏（Dudois），哈氏（Harris）及彭氏（Benedict）之計算表而計算之，茲列表如下：（杜氏曾用石膏定型法，測知凡體格高一五〇米釐，體重五十公斤者，其身體面積為一·四二方米）

年 歲	每方米蓋面積每小時需用卡羅里量	
	男 性	女 性
14-16	46.0	43.0
16-18	43.0	40.0
18-20	41.0	38.0
20-30	39.5	37.0
30-40	39.5	36.5
40-50	38.5	36.0
50-60	37.5	35.0
60-70	36.5	34.0
70-80	35.5	33.0

以上所列，是指維持人體最低需要之基本熱量，如因操作運動，尚須另外增加之，方足敷用。按其操作之輕重情形，應補加熱量如下：

1. 輕量工作 每小時應補加熱量為 七五卡羅里
2. 中量工作 每小時應補加熱量為 一五〇—一三〇卡羅里
3. 劇量工作 每小時應補加熱量為 三〇〇卡羅里以上
4. 極劇烈工作 每小時應補加熱量為 三〇〇卡羅里以上

又熱量之發生，對於飲食物品質之良窳有關係，謂之曰特別動力 (Specific dynamic effect)，蛋白質之特別動力最大，脂肪次之，醣類最弱。我國食物以穀物為主，熱量來源多為醣類，故多文質彬彬，缺乏活力。而西洋食肉民族，以富於蛋白，精力活潑豐富，卽此故也。夏天不宜葷食，以免發生過多熱量，亦此道理。吾人每日進膳，應按其熱量需要情形而定，蓋因熱量過多及缺乏，均有害處。如熱量過多，卽患 (一) 體重過分增加 (二) 消化不良 (三) 排泄不能正常。如長期缺欠熱量，則將發生 (一) 瘦弱 (二) 抵抗力減低 (三) 體內蛋白質退化現象。至於測量人體發熱生熱量多寡之方法，普通有 (一) 食物含熱量計算 (二) 飲食物攝取熱量計算 (三) 測量呼吸率 (四) 身體排熱計算 (五) 基本代謝等方法。 (二) 至 (五) 各法均須精察物理計算，殊非易事，可至各醫院測量，惟第一項，如知各種食物之含熱量，卽可算出

每人每日所得熱量。各種食物之營養成分當另節列舉之。凡人體所需之熱量，均由食物中而來，此為飲食物對人體重要功用之一。

(三)調節生理機能——近來科學發達之結果，證明人體多種疾病與生理缺陷，多為飲食物中缺乏某種營養素所致，如夜盲症、乾眼病、壞血病，腳氣病、軟骨症、甲狀腺腫等係由於維他命及礦物質之缺乏，故富含維他命與礦物質等之食物，具有調節生理機能之功用，為人體不可或少者特稱為「保護性食品」。

食物之營養素

人類所食物品，種類繁多，不易列述。但以化學方法分析之後，可歸納為幾種重要成分，即所謂營養素。

一、蛋白質(Protein)

蛋白質是一切生命的基礎，無蛋白質即不能成細胞，植物與數種細菌能吸收空氣中之氮氣和土中無機物而製成蛋白質，但動物無組合蛋白質之機能，只能向其他動植物中求取，略加改組而變成自身之蛋白質，蛋白質除可發生熱量而外，其主要用途為補充人體之基礎組織，以填補代謝。故人類不可缺少，否則即不能生存。蛋白質為多

種氨基酸組合而成，普通蛋白質所含之氨基酸，據試驗結果，已不下廿餘種，約分爲三大類（一）身體必需的（二）不必必需的（三）需否尙未確定的，如食品中富含身體必需之蛋白質則爲優良食品。亞司波利（Osborne）與孟德（Mendel）將完全與不完全蛋白質分類列表如下：

完 全 蛋 白 質 (人體最需者)		不 完 全 蛋 白 質 (人體需要或不需者)			
名	稱	來 源	名	稱	來 源
酪素 (Casein)		牛 奶	豌豆蛋白質 (Legumelin)		黃 豆
乳白蛋白質 (Lactalbumin)		牛 奶	豆蛋白質 (Legumin)		紅 豆
卵白蛋白質 (Ovalbumin)		雞 蛋	紅豆蛋白質 (Vignin)		紅 豆
卵黃磷蛋白質 (Ovovitelin)		雞 蛋	豆蛋白質 (Legumin)		豌豆
黃豆蛋白質 (Glycinin)		黃 豆	麥膠蛋白質 (Gliadin)		小黑麥
麻仁蛋白質 (Edestin)		大麻仁	大麥蛋白質 (Hordain)		大 麥

麻仁蛋白質 (Cannabin)	大麻仁	羽扇豆蛋白質 (Conglutin)	黃豌豆 綠豆
小麥蛋白質 (Glutenin)	小麥	動物膠 (Gelatin)	動物角
穀蛋白質 (Lutein)	玉米	玉米蛋白質 (Zein)	玉米
棉子球蛋白質 (Globulin)	棉子	紫豆蛋白質 (Phaseolin)	紫豆
瓜仁球蛋白質 (Globulin)	南瓜		
巴西果蛋白質 (Oxycelsin)	巴西胡桃		

普通食物往往含有幾種蛋白質，其品質優良與否，須視含主要蛋白質屬於完全蛋白質或不完全蛋白質，可從下表中得其梗概：

食品	主要蛋白質	完	全	與	否
杏仁	巴西果蛋白質	完全			

食物營養

小麥	黃豆	豌豆	赤豆	牛乳	瘦肉	膠質	雞蛋	玉米	乳酪
小麥膠蛋白質	黃豆蛋白質 豌豆蛋白質	豆蛋白質	芸豆蛋白質	乳白蛋白質 乳黃蛋白質	肌蛋白質 卵蛋白質	膠質	卵黃磷蛋白質 卵白蛋白質	穀蛋白質 玉米蛋白質	乳酪蛋白質 乳白蛋白質
完全	不完全 不完全	不完全 (胱氨酸太少)	不完全 (胱氨酸太少)	完全 完全	完全 完全	不完全 (無色氨酸、 氨基酸成分極高)	完全 完全	不完全 (缺鬆氨酸、 色氨酸、少胱氨酸)	完全 完全

食物營養

10

蛋白質之生理價值（即攝取量）於人體功用最為切實，通常是以氮氣之保留量和氮氣之吸收量之比例為標準以百分數表之。

$$\text{蛋白質之生理價值} = \frac{\text{氮氣保留量}}{\text{氮氣吸收量}} \times 100$$

根據密契爾（Mitchel）等之試驗報告，以個別食物為單位，其蛋白質之生理價值如下表：

食品	生理價值	食品	生理價值
雞蛋	94	芸豆	38
牛奶	85	可可粉	37
雞蛋白	83	椰子	37
牛肝	77	小米	57
牛腰	77	大米	77

牛心	74	大麥	64
牛腿肉	69	猪肉	74
燕麥	65	小牛肉	62
小麥(整)	67	高粱	56
白麵	52	綠豆	58
玉米(整)	60	花生	60
馬鈴薯	60	豆腐	65
黃豆	64		

蛋白質之生理價值，以多種混合，其效用可增高，因蛋白質乃多種氨基酸組成，若食用多樣食物，彼此截長補短，即增高效能，吾人膳食固不能過份單調，尤應葷素混合，我國一般國民營養即感動物性之蛋白質不夠，尤以軍隊食糧為甚，如每日補給肉類二三兩，則蛋白質問題即可大大改進。今日研究軍隊營養者，均在研究其如何解

決蛋白質之補充問題。

人類膳食，對於蛋白質之需要量，與醣類多寡有關，醣類成分不足時，蛋白質耗量必大，在醣類充分，而蛋白質之成分（完全蛋白充分）合宜時，普通成年男子，每人體重一公斤每日需要蛋白質一公分，至於素食者，體重一公斤每日應需蛋白質一·五公分。

食物中富含蛋白質者，為瘦肉、卵、乳、魚、麵筋、魚翅、蝦、燕窩、豆、花生、蕨菇等。含蛋白質在百分之六至百分之十之食物有五穀、蔬菜、水菓等。

二、脂肪 (Fat)

脂肪係由甘油及脂酸合成，普遍存在於動植物食品，普通呼之曰油類，如豬油、豆油等。對於人體之主要功能為產生熱量，并可貯留於皮下，為皮下脂肪，用以保護體溫。脂肪之來源，除由動植物油中攝取外，人體亦可自攝入之蛋白及醣類中自行製造之，據西歐營養學者之意見，每一成年男女，體重七十公斤而工作舒適者，每日應需脂肪一〇〇公分，如蛋白質或醣類成分充足時，脂肪尚可酌予減少。富含脂肪之食物，動物中肥豬肉、豬脂、牛脂、雞蛋、牛奶、鵝肉等，植物中如黃豆，花生米、核桃、甜杏仁、葵花子、松仁、西瓜子等，脂肪之來源既可由人體自造故人體短期不食脂

肪亦可存在，惟脂肪內常含有大量之維他命A（甲）與維他命D（丁）如食品中長期缺乏脂肪，則間接即缺乏維他命A、D之功用，因之可發生缺乏維他命A、D之各種病態。

二、醣類 (Carbohydrate)

醣類乃澱粉與糖之總稱，亦稱為碳水化合物，因其化學成分為碳氫氧等元素化合物而成。其來源最多者為五穀類，動物性食品中亦有存在，醣在人體中之主要功用乃發生熱量之主要來源，以維持人類體溫，工作，運動等。人體中所需醣量，各國所訂標準不同，惟普通成年男子，在膳食優良之條件，每日應需醣約四〇〇公分。人體若缺乏醣類時，必致身體消瘦無力，且同時影響脂肪之新陳代謝，而使其氧化不能完全，常生酸中毒狀態。惟醣類食物為最經濟低廉之普遍產品，除大飢荒而外，甚少特別缺乏者。

四、礦物質 (Mineral Salts)

礦物質又曰灰質，或稱為無機鹽類，雖不能發生熱，但為人體中不可少缺者，因礦物質具有構造機體與調節生理之重大作用，約含人體構成中百分之四，人類在幼年時，若缺乏礦物質即影響骨骼之正常發育，齒爪易於搖壞，血液淡薄，甲狀腺腫大等病態，我國民間發生極多，人體中所含各種礦物質成分如下表：

氧	65%
碳	18%
氫	10%
鈣	3%
磷	1%
鉀	0.35%
硫	0.25%
鈉	0.15%
氯	0.15%
鎂	0.05%
鐵	0.004%
碘	0.0004%

從上表可知人體中礦物質種類數量需要之多，惟在一般食物中，已經充足，僅有少數在飲食物中分佈不均，苟不注意，即將發生該種礦物質缺乏現象因而蒙受其害，此少數礦物質即鈣磷鐵銅碘等五種，茲分述如次：

1. 鈣：鈣為牙齒骨骼之主要成分，幼年時，膳食中缺少鈣質即患四肢彎曲。顱面骨、肋骨、盆骨呈畸形狀態。牙齒變成鬆脆，易於腐裂，故鈣質在生理上之重要，輒居首位，諸如神經之安甯，肌肉之伸縮力，傷口血液之凝固，血液之保持中和性，均需鈣質之調節。根據國際營養委員會之實驗，普通成年男子，體重七〇公斤者每日應需〇·六七公分。體重六〇公斤以下者每日需要〇·四五公分。含鈣最多之食物為乳類或魚肝油中，此種價格昂貴之食物，非為一般國人所能享受，

故吾人檢討營養時，深知國人及國軍之缺乏鈣質，頗屬嚴重。惟綠色蔬菜中多含有鈣質。海帶髮菜等雖含鈣質豐富，但纖維太多，不適國人胃納。杏仁菜花含鈣甚多，惜價昂產微，無濟於事。豆類亦含鈣質，但不甚豐。豆漿與等量之牛奶相較，僅及六分之一。但若以馬鈴薯代替白米飯，鈣質來源可增加飯食六倍。我國以白米飯為主要食物，鈣之缺乏問題，似不易解決。

2. 磷：磷之功能與鈣多相同，均為構成牙齒與骨骼之主要成分，且磷與鈣在骨質中常化合而為不可分解之物，人類幼年時缺少磷質，骨骼將變成極不完美之狀，此外，各種細胞核之蛋白質，和肝中膽固醇，卵磷脂等（Cholesterol, lecithin），均不可缺少磷質，在生理作用上，磷又能調解血之中和性。通常成年人每日需磷一·三二公分，兒童日需一·四六公分。磷之分佈，以乳類最多，魚、肉、蛋及各種蔬菜中均富含磷質，植物中以黃豆最豐。

3. 鐵：鐵乃紅色血素之主要成分，紅血素能夾帶氧氣，輸送到體內各部，使之發生氧化作用，產生熱量，故缺乏鐵質，常患貧血病，成年男子每人日需鐵量為○·○一五公分，其量雖微，如經常達此標準，尚非易事，鐵之分佈，最富含於動物肝臟中，尤以幼少動物為佳，其餘蛋黃和紅色瘦肉，亦為上乘，乳中含鐵質品質雖好，為量太少，植物中較豐者為五穀之皮，綠色蔬菜、杏子、桃子、黑李、紅

糖漿 (Molasses) 等。

4. 銅：銅之主要功能為助長紅血素之製造，并可治療貧血病及保持健康之必需品，成年人每日需要量為鐵之五分之一至十五分之一，約為 0.003 公分，兒童及孕婦之需要量略為高些。含銅質最多者為哈蠟、小牛肝、牛肝、香蕉、龍蝦、紅糖漿等。

5. 碘：碘乃甲狀腺素之主要成分，缺乏時甲狀腺腫脹或患克訂病 (Creting) 及鵝喉症等，成人每日需碘約 0.0001 四公分，食物含碘較多者為海產動物植物。我國西南山岳地帶人民常患之大頸病，狀極惡劣，皆因食物中缺乏碘質所致。

五、維他命 (Vitamins)

食物中用以調節生理作用之成分者，除礦物質以外，即以維他命為主。雖人體需要量甚微，但影響人類健康關係極為重大，維他命係英文 Vitamin 之譯音，亦有稱為生活素或維生素者，謂其重要也，其發現為近卅年來之事，近年來研究發現者又有多種，與人類健康極有關係者僅數種，茲分述如下：

1. 維他命甲：此種維他命能溶解於脂肪，亦曰「脂溶性維他命」，在有色（綠黃甲紅等色）植物中以及動物肝臟等均藏量甚豐，維他命對人體之功用最近研究結果共

有七種：

a. 動物生長發育所必需，缺乏時，體力衰弱，生長停滯。
b. 表皮組織正常生理所必需，缺乏時，胞膜劣變，轉爲角質，皮膚乾燥，病菌易侵。

c. 呼吸道及腎臟所必需，缺乏時對傳染病抵抗力減弱，尿之形成及排洩受擾害（尿石症）。

d. 消化作用正常進行所必需，缺乏時，食慾銳減，消化不良。

e. 生殖，泌乳及育嬰所必需，缺乏時，不克受孕，泌乳減缺。

f. 眼部正常生理所必需，缺乏時，視紫素（Visual purple）無由生成，發生夜盲症，眼皮乾硬，破裂生膿，發生乾眼病，角膜炎等。

g. 中樞神經正常生理所必需，缺乏時，發生病態。

維他命甲缺乏時，所患之疾病如下：

a. 夜盲——患者於夜間燈光昏暗處，不能視物，且不能行走，於日間則無異常人。

b. 結合膜乾燥——此病發現於眼臉裂部之球結合膜近角膜邊緣左右，略成三角形，中有甚稀之銀色小點，不吸水，呈乾燥狀。

c. 角膜乾燥——眼球角膜見風呈乾燥狀，微帶溷濁，視力亦稍退。

食物營養

d. 角膜軟化——此病異常劇烈，且發生極速，代表一種角膜一部份或全部壞死，且不易復原，癒後最佳之結果，亦不過一部份角膜恢復其透明，視少減退甚多。
 e. 表皮角化症——表皮乾燥，毛囊發炎，及毛髮變性。
 f. 生長發育停止。

維他命甲富含於下列食物中：

最多者 魚肝油、青莧菜、
 多者 小紅蘿蔔 菠菜 豬肝 紅辣椒 紅莧菜 蛋黃 羊肝

次多者 胡蘿蔔 紫菜 鮮牛乳 牛肝
 鮮紅白豆莢 櫻桃 雞蛋 桃子 鴨蛋 青皮甜瓜 柿子

南瓜 鮮芥菜葉 生菜 豬心 松花皮蛋 山芋 豬腰
 老西葫蘆 薺菜 牡蠣 鮮豌豆 番茄 臘肉 牛皮菜
 金針菜 捲心菜 青辣椒 小白菜 肥牛肉 甘藍菜

蓋菜 油菜

2. 維他命乙：此種維他命是酵母中水融維他命之總稱，動物肝中亦富有存在，而種類亦多，已不下十種，現僅以維他命B為例，亦稱之曰硫胺素（Thiamin），其功能為保持神經組織健康，促進發育及維持正常生殖與哺乳所必需要素，惟在烹飪時較維

他命甲易於破壞消失，其具體功用如下：

- a. 促進動物生長，缺乏時，生長停阻，體力衰弱。
 - b. 核質代謝所必需，缺乏時，核質發生退化。
 - c. 促進食慾，缺乏時，食慾減低，舌部發炎，胃腸鬱血，且常生結腸炎。
 - d. 輔助醣類之生常化，缺乏時，醣類變為丙酮酸積於體中，致損害神經，心臟部，而發生腳氣病(Beri-Beri)多發性神經炎(Polyneuritis)心跳緩慢等症。
 - e. 生殖及泌乳所必需，缺乏時，不克受孕，泌乳作用減失。
 - f. 神經系統正常生理所必需，缺乏時，四肢麻痺，常起痙攣。
 - g. 增進對於傳染病之抵抗力，缺乏時，病菌易侵，尤以腸胃等部為甚。
- 維他命乙缺乏時所患之疾病：
- a. 腳氣病——此病在食米之國度，常有發現，我國南方頗多見，因喜食精白米之故也，蓋維他命存在稻米胚芽，一經沖碾即行脫落而存於米糠中。腳氣病症狀發生時大都全身無力，後即感下肢麻木，漸不能行走，終至全身麻痺、聲啞、呼吸困難，心跳急促，水腫等現象，心臟性者起病急驟，往往二三日內即死，神經性者均經三日至一年方可全癒。吾人披閱古文，韓愈之「祭十二郎文」，所述十二郎之死即患腳氣病不治亡故。

b. 陪拉格(癩皮)病——係由缺乏抗癩皮病素(烟草酸)所致之疾病，手背，足背，頸後等部發生紅褐色皮炎，二三星期後紅色消退落屑呈癩皮狀，舌及口腔之黏膜紅腫，并有潰瘍，食慾不振，惡心嘔吐，貧血，頭痛，精神萎靡，不能安眠，有時神志不清，乃至發狂者。所謂抗癩皮病素亦稱曰尼古拉酸，或曰維他命B₂，惟并非普通菸草中毒素之尼古拉也。

富含維他命乙之食物如下：

最多者 米糠 麥麩 酵母

多者 鮮白扁豆莢 細糖 杧果 青皮甜瓜 苦瓜 青莧菜 蒿

筍菜 粗麵 糙米

次多者 鮮白紅豆莢 綠豆 薺菜 鮮芥菜葉 黃豆 菠菜 肥瘦

牛肉 青辣椒 老酒 綠豆芽 瓠子 杏仁 鮮豌豆

絲瓜 榛子 蘇菇蕈 南瓜 核桃 小紅桔 紫菜 牛

肝 黃豆芽 櫻桃 火腿 牛皮菜 豆腐 豬心 豬腰

豬肝 大白菜 捲心菜 小白菜 小蘿蔔 鞭筍 芹

菜 生菜 山芋

3. 維他命丙：此種維他命係屬水溶性者，蓋易溶解於水也，人體中不能製造，儲

量甚微，故每日所需咸由新鮮食物中取給，此種維他命在化學上稱之曰「啞酸」(Ascorbic acid) 多存在於新鮮蔬菜及水果中，若烹飪不得其法，加熱太高，烹煮過久，或加鹼性物，維他命而即遭破壞，其對人體之功能如下：

a. 細胞正常生理所必需，缺乏時，胞內黏接物 (Cement Substance) 減失，因之關節，骨骼，皮膚等變脆弱，腫痛出血，身體疲乏，體重減低，不思飲食。

b. 骨齒正常生長所必需，缺乏時，骨骼起脫鈣作用 (Decalcification) 齒爪壞搖，腫痛流血。

c. 增進對於傳染病之抵抗力，缺乏時，身體羸弱，病菌易侵，常生特種之貧血病及壞血病 (Scurvy)。

缺乏維他命丙所患之疾病：

壞血病——凡久缺鮮菜水果者，極易發生此病，起病緩慢，先覺全身無力，呼吸急促，精神不爽，及全身骨痛及關節疼痛，以及齒齦軟，腫脹，極易出血，再則病狀漸重，牙齒脫落，口發惡臭，皮下有瘀血斑，心臟擴大，如不治療，多日漸瘦弱，貧血，而至於死亡。

富含維他命丙之食物如下：

最多者 沙田柚汁 紅柿形辣椒 青莧菜 芥菜葉 薺菜 廣柑汁

食物營養

食物營養

二二二

多者

青蘿蔔 刺藜 橘子
鮮白紅豆莢 鮮豌豆 捲心菜 青菜 菠菜 小白菜 番
茄 杣果

次多者

青皮甜瓜 小紅蘿蔔 綠豆芽 豌豆苗 白蘿蔔 小紅桔
黃豆芽 紅莧菜 山藥豆 橙子皮 山里紅 香菜 牛
皮菜 小白菜 胡蘿蔔 洋蔥頭 紅薯粉絲 荸薺 黃瓜
香蕉 菠蘿 沙果 豬肝 蘋果 桃子 石榴 楊
梅 生菜 大蔥 洋芋

4. 維他命丁：為脂溶性維他命之一種，人類皮膚，經日光直接曝曬以後，則能自造之，其功能如下：

- a. 管理鈣及磷之代謝，缺乏時，鈣磷不克吸收貯留體中因而血中鈣磷含量低少。
 - b. 骨齒生長所必需，缺乏時，鈣磷同化失常，鈣化作用 (Calcification) 不旺，因而發生軟骨病 (Picket) 壞骨病 (Oste malacia)
 - c. 神經肌肉正常生理所必需，缺乏時，因血中鈣質含量少，常發生抽筋等病。
 - d. 增進對於傳染病之抵抗力，缺乏時，易受病菌之侵害。
- 缺乏丁種維他命所患之疾病：

a. 佝僂病——兒童骨與牙皆不能發育，無法直立，以致背曲，腿彎而成佝僂形狀。此病又曰英吉利病，似因環境多霧少晴，缺少陽光所致。

b. 骨質軟化病——成人之骨骼逐漸空虛，牙齒破壞，骨質發生軟化現象。

富含維他命丁之食物：

最多者 魚肝油 鱈油

多者 鯽魚 黃花魚 奶油

次多者 蘑菇菌 芥菜葉 松花皮蛋 花生油 椰子油 甘藍菜

油菜 鮮牛奶 雞蛋 蛋黃 青蝦 蓋菜 蛤蜊 牡蠣

5. 維他命戊：此種維他命乃抵抗不育者，在食物中分佈甚廣在人類膳食中，似無缺乏虞，其化學上之性質爲D 吡醇(D-tocopherol)其功能如下：

a. 正常生殖作用所必需，缺乏時，雄性精子表皮起變性，雌性胎盤機能消失，結果不克受孕或受孕後胎兒常死亡。

b. 促進動物之生長，缺乏時，生長失常，神經退化。

c. 肌肉正常生理所必需，缺乏時，發生肌肉衰弱症(Muscular dystrophy)肌肉纖維退化，引起子宮及精囊變色，腎部旋回管退化等症。

富含維他命戊之食物如下：

食物營養

食物營養

二四

最多者 麥胚芽
次多者 豌豆苗 生菜
多者 鮮玉米 肥牛肉 蛋黃 香蕉 羊肝 牛肝 豬肝 豬心 羊腸 棉子油

其他對於人體有關之維他命，尚有多種，如凝結血液之維他命K. 抵抗白鼠皮脂炎之維他命B₆ 與出血有關之維他命P. 抵抗皮膚破裂之維他命N (Nicotin) 與腸胃疾病有關之維他命M, 均有待於繼續研究中，我國學者近年對於維他命之研究，頗多供獻，華北如薩本鈺，吳憲諸氏之普遍分析化驗食物，以求新興發現。又如衛生署之王成發先生，在四川歌樂山發現刺藜中富含維他命丙等，均有重大價值。

六、水 Water

水占人體百分之七十，所有細胞中心之原漿，以水為主要成分，如水分缺乏細胞即無由工作，則無生命現象矣，故水在人體中異常重要。至如肌肉，肝，腎及腦組織中含水亦甚多。正常人體內水分每人每日由大小便及皮膚與呼吸等處排出量約三至五公斤，吾人每日除由膳食中攝取水分外，當應飲水一二公斤，以維持體內水分之平衡，而保健康。

營養素之需要量

營養素之需要量，隨各人之年齡，體重，性別，操作情形而定，吾人選擇飲食，應以適合營養標準為原則，即應符合下列各種條件：

1. 充足之發熱量，以保持體溫及供給操作勞動之體力。
 2. 充足而良好之蛋白質，以構造體內組織及補充消耗。
 3. 適當之礦物質，以構成骨骼及調節生理。
 4. 充足適當之維他命，以助長生長，生殖，及維持健康。
 5. 適量之辛香調味品以增進食慾幫助消化藉以提高營養之效能。
- 關於各種營養素之標準，主張各有不同，往往人言言殊，茲將各國營養學者對於

成人膳食營養標準之主張列表如下：

姓名(機關)	蛋白質(公分)	脂肪(公分)	糖(公分)	熱量(卡)
Voit	一一八	五六	五〇〇	三〇五五
Rulver	一二七	五二	五〇九	三〇九二
Atwater	一二五	一二五	四五〇	三五二〇
英國衛生部	一〇〇	一〇〇	四〇〇	三〇〇〇

食物營養

食物營養

Ployfair	一一九	五一	五三一	三一四〇
Iyska	八〇—一〇〇	六〇—八〇	五〇〇	三〇〇〇

各國成年男子每日膳食營養素之確實消耗量如下表

姓 名 地 點	蛋白質(公分)	脂肪(公分)	醣(公分)	熱量(卡)
---------	---------	--------	-------	-------

Owen Clack	蘇格蘭	一〇八	八六	五一四	三六一〇
---------------	-----	-----	----	-----	------

Sherman	紐約	一一八	一	一	三五〇〇
---------	----	-----	---	---	------

吳 憲	北平	九二	四〇	五六二	二九七七
-----	----	----	----	-----	------

Powell	長沙	六七	二七	四〇五	三〇〇八
--------	----	----	----	-----	------

陸 滌寰	遼甯	一〇九	四一	六六八	三五六八
------	----	-----	----	-----	------

我國成年男子之營養標準，根據中華醫學會之研究結果，厘訂標準如下（以五〇公斤為標準）

a. 蛋白質：以體重一公斤，需蛋白質一公分，素食或蛋白質品質不佳者，體重一公斤應需蛋白質一、五公分。

b. 熱量——基本熱量為二四〇〇卡羅里

c. 礦物質：

鈣 〇、六八公分(體重每公斤日需約九、七公絲爲國際標準)

磷 一、三二公分(體重每公斤日需約一八、九公絲爲國際標準)

鐵 〇、〇一二公分(體重每公斤日需約〇、二一公絲爲國際標準)

d. 維他命

維他命甲 六〇〇〇國際單位

維他命乙 二五〇國際單位

維他命丙 五〇公分

維他命丁 四八〇謝氏單位

世界糧食會議所提出之營養標準：

一九四三年各同盟國家，在美國溫泉舉行世界糧食會議，經各國專家慎重研討，提出一營養標準，頗可供參攷，茲抄成年男子(七〇公斤)之標準，如次：

食物營養

二八

項 別	熱 量 (卡)	蛋白質 (公分)	鈣 (公分)	鐵 (公分)	維他命(國際單位)			
					甲	乙	丙	
少活動者	2500	70	0.8	1.2	5000	1.5	2.2	15
相當活動者	3000	70	0.8	1.2	5000	1.8	2.7	18
多活動者	4500	70	0.8	1.2	5000	2.3	3.3	23

我國軍隊之營養標準：

我國軍糧給與定量，自民國三十二年始正式確定，當時正值抗戰艱難時期，軍糧給與定量着眼於最低營養需要，尤受國家財政之限制，此定量雖去營養理想甚遠，迨至三十六年春，聯勤總部經理署糧秣司始重新檢討給養定量，以國軍營養需要為前提，擬定「國軍給養定量修正方案」，所訂之營養標準如下：

蛋白質	一〇四公分	熱量	三六六〇卡羅里
鈣	〇、八公分	磷	一、三公分
鐵	〇、〇一二公分	維他命甲	四〇〇〇國際單位
維他命乙	五六〇國際單位	維他命丙	一五〇〇國際單位

此項標準係以我國成年男子體重五十公斤為準，國人所食蛋白質之來源，多為植

物性，其營養價值遠較動物性為差，依照中華醫學會之建議，再加百分之五十，以償植物性蛋白質之不足，鈣質係適用美國人之標準，似覺較多，蓋以償植物性鈣質吸收不易之缺陷。

食物之衛生問題

吾人選擇食物，除注重其營養價值外，并應注意於衛生問題。衛生問題包括器具及食物清潔與烹飪方法二項，前者適關係於人體疾病之傳染，後者關係於食物營養素之保存，均屬重要。

食品種類極多，常有各種病原菌及原虫類寄生，偶一不擇，即羅致疾病，或食物貯藏過久，因氣候溫度及潮溼等原因，各種微生物即繁殖生長，輕者破壞食品品質，變味變色而醱酵，失去營養價值，重者能傳染疾病，或食品中毒，足以影響吾人生命。

一 食品上之寄生物

動物性——牛肉或豬肉內常有旋毛虫及條虫等寄生之，如食有此等虫類寄生之肉類，則發生疾病，腹部常有局部不適，有時絞痛，食物有時亢進，有時減退，惡心嘔

吐，并有間歇之下痢及便秘等症狀，故肉品必須衛生人員檢查後證明良好者，始可購食。又如各種蔬菜上，常帶有寄生蟲之幼虫或卵，生食不潔之蔬菜，每易感患蛔虫病。

植物性——各種動物性食品上，常含有植物性細菌，如牛乳常含有結核桿菌或鏈球菌，有時含有白喉桿菌或其他種致病之微生物，牡蠣及芹菜均能傳染傷寒桿菌，而蓋脫納氏桿菌（*Gaertner bacillus* 即腸炎菌）尤為食品傳染病最常見之病源。各種蔬菜中常附有赤痢傷寒等菌。各種食品如貯藏過久，極易招致微生物繁殖而變質如大米貯放倉庫，若含水過多，即有青黴菌（*Penicillium*）*Absidia* 菌，*Gaspora* 菌，*Susarium* 菌，*Aspergillus* 菌，*Cibicella* 菌，*Achnaria* 菌，*Helminthorporium* 菌，*Rhizopus* 菌，*Schizomyces* 菌等繁殖，使米質分解為氨，硫化氫，沼氣，發臭而且不適胃口，并能引起中毒。

吾人因飲食不慎而中毒者時有所聞，其致毒之種類甚多，略述如次：

一、天然毒：即某種食物本身含有毒質者，如有毒之蕈類魚類（河豚及松茸等），或食品含有膾鹼質等。

二、毒素：食物經細菌之繁殖活動能發生毒素，如臘腸中毒，因臘腸上之細菌寄生而產生毒素也。

三、腐敗性毒：此類指所謂妥美毒(Pomalin)即蛋白質腐敗分解之產物。
四、不測之毒：食物中混有砒、鉛、鹼、酸、昆蟲，藥粉等物，致食者驟遭不測，因之中毒。

二 食物傳染之疾病

1. 霍亂：此病亦曰虎疫，言其猛烈殺人如虎，多有不潔飲水及蒼蠅帶菌於食物傳染所致。

2. 傷寒：此病據研究結果，多為蒼蠅帶菌於食物及不潔之水而來。

3. 急性腸炎：此病亦由不潔飲水及食物而來。

4. 食品中毒：此病多由腐敗食物而來。

5. 痢疾：此病亦由食物帶菌而來。

以上各病，為我國最流行之疾病，每年因病致死者甚多，據調查結果均由不潔食物所致，普通蔬菜水菓，貯藏過久，即易腐敗而生菌。尤其飲水傳病，最為厲害，夏令時期蒼蠅從糞便帶菌轉之食物，因之得病，最為常見。

食物衛生之注意事項：

- 一、食物須新鮮清潔，不可陳腐潰爛。
- 二、食物之色香味均須正常，如有異常，均不可食。
- 三、飲水必須煮沸，切勿飲生水。
- 四、夏季宜多食新鮮水菓蔬菜。動物性食品不宜太多，免礙消化富含脂肪者尤不宜多食。
- 五、飲食物中不可攪雜，如食用攪雜之食品，不但營養價值減少，且影響健康，如牛奶中攪水，麵粉中攪滑石粉，白糖中加麵粉菜油中加桐油等。
- 六、飲食物中不可混有含毒質之防腐劑，如蟻醛，硼酸，水楊酸等。
- 七、飲食中不可混有含毒質之染料，尤以清涼飲料爲然，如冰淇淋，果子汁，汽水等應特別注意。
- 八、凡隔宿之食品，最好不食，因恐其染毒染菌。
- 九、未成熟之瓜果不宜食，其外皮尤應削去。
- 十、肉類食品應請衛生機關檢驗。
- 十一、牛乳必須經消毒後始可飲用。
- 十二、凡被蒼蠅污染之食物，未經蒸煮，決不可食。

食物之烹調問題

各種食物之原始狀態，大都淡而無味，或生硬不可就食，故必須加以烹調，以供食用，惟調理技術之良否，關係食物養價及消化吸收者甚巨，其調理佳良者，不僅食味香美，可以增進食慾，有益消化吸收，並可保全所含營養不致失去或破壞，且可殺滅附着或寄生之病菌，以免危害人體。茲將其應注意事項及衛生常識列舉如次：

- 一、食用大米或麵粉不宜求精，以保其營養素，蓋如維他命乙，均存在於米麥之皮及胚芽也。

- 二、食物洗滌不可太甚，尤其大米淘洗次數多營養分亦隨之損失。

- 三、調味品不可使用過量。

- 四、食物之熱度以在三十七度左右爲當，過冷過熱，均可害及牙齒及腸胃。

- 五、湯之熱度最好以十度至五十度爲宜。

- 六、攝食之時間，應每餐相隔五小時，因食物在胃中需相當時間始能消化。

- 七、攝食不可以飽餓爲標準，應以時間爲準。

- 八、燜鍋煮飯，米湯不致傾棄，米內各種維他命可以保留，故應採用。

- 九、蔬菜宜先洗後切，並應利用外層菜葉，以免失其各種維他命及礦物質。

十、煮菜時熱度宜高，時間宜短，并應在可能範圍內以炒法以代替熬煮法，或先將水煮沸，再行加入蔬菜，藉以減少熬煮之時間以免維他命之損壞。

十一、煮菜不應棄湯，食菜不應棄渣，以免維他命及礦物質之損失。

十二、煮菜絕對不可用鹼，以免破壞維他命，亦不應使用銅鍋，否則維他命丙易於消失。

十三、時常更換食譜，蓋軍隊中之膳食過於單純，久之易生營養不良之各種病症，因各種食物中所含營養素各有不同也。

十四、現行軍隊中之「牙際」制度應予取銷，可將肉食按日補給，以期攝取正常化。

十五、食具宜洗滌清潔，存放紗廚中，以免蒼蠅污染。

十六、廚房宜有防蠅設備，如紗窗紗門，黑甬道等。

十七、污水殘食垃圾等廢棄物宜隨時清理傾出，勿積存廚房或附近。

十八、食前食後勿沐浴或劇烈運動。

十九、飲食物須防蒼蠅污染，宜存於紗罩廚中。

廿、攤販食品不可食。

廿一、切開零售之果瓜或噴洒生水之食品不可食。

廿二、腐爛食物不可姑息，宜即傾棄，并食物不可常用手撫摸。

廿三、罐頭食品如遇有罐蓋凸起，或開啓後有異味者均不可食。
廿四、蕈類或河豚等食物宜少食，免生意外。

各種食物之營養成分

人類食物品種極多，不易列述，茲將吾人日常食物之各種食物，分析其營養成分列表如次：

食物營養

(一) 穀類及其製品

品名	食部	蛋白質 (公分)	脂肪 (公分)	糖 (公分)	熱量 (卡)	鈣 (公分)	磷 (公分)	鐵 (公分)	維他命 (國際單位)			
									甲	乙	丙	庚
頭號白米	100	8.45	0.33	79.38	363	0.031	0.139	0.0017	0	16	0	0
二號白米	100	7.49	0.39	78.32	356	0.043	0.114	0.0010		31	0	
三號白米	100	8.43	0.65	77.96	361	0.025	0.116	0.0031		70	0	
糙米	100	6.68	0.35	74.98	338	0.056	0.158	0.0096	55	75	0	十
紅米	100	7.53	2.92	71.73	352	0.025	0.250	0.0028		503	0	
黃米	100	9.70	0.90	76.90	363	0.018	0.220	0.0079	75	141	0	0
細糠		14.42	8.49	42.56	311	0.934	1.751	0.1399	140	549		300
糠皮		37.50			153	0.113	0.880	0.0168	0	941	0	十

黑麵	100	12.00	0.80	70.40	345	0.022	0.180	0.0067	+	160	0	302
麵條	100	8.13	0.60	58.50	279	0.302	0.177	0.0051				
掛麵	100	10.60	0.70	71.59	344	0.028	0.093	0.0019				
麵包	100	10.80	1.80	53.64	275	0.030	0.081	0.0010	15-100	+	0	0
麵筋	100	21.25	0.25	5.30	111	0.053	0.127	0.0062				
油炸麵筋	100	24.93	68.53	3.63	755	0.033	0.099	0.0112				
油條	100	5.92	12.52	45.47	328	0.026	0.093	0.0051				
鮮玉蜀黍	100	3.60	2.19	37.52	189	0.001	0.187	0.0015	0	42	223	138
玉蜀黍(白)	100	7.70	2.10	72.50	348	0.006	0.103	0.0008	0-70	72	0	
玉蜀黍(黃)	100	8.60	4.40	74.90	383	0.022	0.31	0.0034	16-150	60	0	
												1800

裸麥芽												300		1000
糙米	100	13.70.	5.40	64.90	373							120		
小米	100	9.59	2.04	76.36	371	0.019	0.285	0.0060	++	++	140	0		

(二) 豆類及其製品

名稱	食部	蛋白質 (公分)	脂肪 (公分)	醣 (公分)	熱量 (卡)	鈣 (公分)	磷 (公分)	鐵 (公分)	維他命 (國際單位)			庚
									甲	乙	丙	
黃豆	100	39.85	18.80	23.20	433	0.255	0.60	0.0079	762	342	0	1000-3685
黃豆芽	100	5.60	2.10	3.87	58	0.065	0.10	0.0041	+	++	180	
毛豆	66	315.60	6.60	9.22	161	0.100	0.209	0.0064	+	117.	203	+
青豆	100	37.30	18.30	29.60	444	0.240	0.520	0.0054				

食物營養

四二

青豆芽	100	11.50	3.50	6.00	104														
芸豆	100	13.60	2.60	60.00	346	0.130	0.370	0.0076	50	114	++	+							
芸豆芽	100										560								
鮮芸扁豆莢	95	1.59	0.47	4.22	30				891	23	350	115							
鮮蠶豆	100	8.76	0.46	13.78	97	0.031	0.123	0.0016	+	53	313								
鮮蠶豆 (去皮)	25	8.23	0.61	10.52	82	0.015	0.217	0.0017	+	+	+								
乾蠶豆 (去皮)	59	29.44	1.81	47.55	333	0.083	0.225	0.0062											
蠶瓣豆	100	13.55	0.77	23.40	158	0.054	0.239	0.059											
蠶豆芽	80	13.00	0.81	19.59	141	0.109	0.382	0.0082											
白扁豆	100	22.70	1.80	56.50	341	0.046	0.052	0.0010	1140	111	+	317							

鮮白扁莢	100	3.16	0.27	5.63	39	0.081	0.068	0.0034				240	
鮮白扁莢	92	2.54	0.17	5.13	33	0.110	0.049	0.0024					
黑扁豆	100	23.00	0.40	54.90	323								
鮮青扁豆	92	2.99	0.22	5.47	36	0.123	0.077	0.0009					
鮮豌豆	35	5.98	0.39	11.11	74	0.026	0.085	0.0005	760	128	528	261	
乾豌豆	100	24.60	1.00	57.50	346	0.084	0.406	0.0057	1500	194	227	920	
豌豆苗	72	3.93	0.47	2.39	30						182-3300		
綠豆	100	22.54	1.15	58.29	342	0.049	0.286	0.0065	573	172	190		
綠豆芽	100	2.85	0.13	3.54	27	0.031	0.132	0.0020	15-35	31	634		
虹豆	100	22.60	2.10	58.40	351				260	312		560	

食物營養

食物營養

四四

鮮白虹豆莢	100	2.64	0.46	4.87	43	0.046	0.048	0.0026	+	+	135	172	+
鮮細豆莢	98	2.76	0.48	4.13	33	0.051	0.060	0.0031		+	+		
紅虹豆	100	10.70	0.50	58.40	329	0.096	0.290	0.0044					
白虹豆	100	20.37	2.20	53.50	348								
黑虹豆	100	22.60	2.10	58.40	352								
黑豆	100	49.80	12.10	18.90	394	0.250	0.450	0.0105					
黑小豆	100	19.40	0.50	59.70	329					137	107	60	
黑小豆芽												220	
四季豆										1000	171	270	+
麵豆	100	39.70	9.30	26.90	359	0.110	0.380						

粉皮	100	0.02	0.02	19.74	81	0.002	0.008	0.0006				
粉絲	100	0.34	0	48.62	348	0.027	0.024	0.0008		10		
豆腐	100	7.20	2.15	0.92	62	0.267	0.080	0.0018	+	25		
豆腐渣	100	2.60	0.30	7.30	43							
豆腐乾	100	19.70	9.25	4.89	186	0.098	0.175	0.0058				
香乾	100	20.93	6.41	8.97	182	0.080	0.351	0.0079				
臭豆腐	100	12.25	8.21	2.80	138	0.072	0.153	0.0042				
大塊油豆腐	100	23.60	19.20	1.60	282							
小塊油豆腐	100	39.60	37.72	11.72	562	0.191	0.587	0.0094				
干張白菜	100	26.60	13.10	4.29	248	0.733	0.459	0.0069				

油	皮	100	43.69	23.78	20.79	486	0.319	0.4360	0.0096				
豆腐皮		100	50.00	21.20	17.60	478							
豆乳		100	3.70	1.20	2.00	35	0.025	0.0450	0.0025				

(三) 蔬菜及水菜類

名稱	食部	蛋白質 (公分)	脂肪 (公分)	醣 (公分)	熱量 (卡)	鈣 (公分)	磷 (公分)	鐵 (公分)	維他命 (國際單位)			
									甲	乙	丙	庚
大白菜	98	1.02	0.11	2.09	14	0.048	0.041	0.0008	4172	61	917	115
洋白菜	100	1.50	0.23	3.41	22	0.051	0.029	0.0009	96	29	1200	208
小白菜	93	1.50	0.15	1.92	15	0.103	0.032	0.0029	1900	24	800	+
溼鹹菜	100	3.56	1.22	8.64	61	0.159	0.078	0.0070	25	20 53	240	+

油菜	89	1.40	0.10	2.50	17	0.140	0.052	0.0034					
油菜節	100	1.85	0.49	2.59	23	0.071	0.018	0.0022					
甘藍菜	69	2.70	0.30	4.00	30	0.067	0.052	0.0018	32700	41	1160	812	
鮮芥菜	89	1.85	0.23	3.78	25	0.128	0.030	0.0007	300	46	++	617	
乾芥菜	100	13.16	2.26	40.09	260	1.163	0.314	0.0262					
芥子									450				
菠菜	94	2.10	0.25	2.50	21	0.099	0.040	0.0115	12349	60	1055	408	
生菜	92	1.19	0.23	1.21	12	0.056	0.036	0.0018	++	25	++	147	
萵筍	56	0.89	0.13	1.44	11	0.049	0.097	0.0016	217	0	165		
萵筍菜	27	2.28	0.63	2.59	26	0.071	0.035	0.0020	4166	167	256		

食物營養

芹 菜	76	1.16	0.30	2.16	16	0.072	0.039	0.0019	8347	微-12	266	360
水 芹 菜	84	1.86	0.29	2.74	22	0.111	0.057	0.0069	2000		1310	
韭 菜	100	2.60	0.51	3.01	28	0.070	0.044	0.0051	6817	51	348	
黃 韭 菜	100	1.72	0.22	1.97	17	0.010	0.009	0.0005				
韭 菜 花	100	2.00	0.30	6.40	41							
空心菜 (蕹菜)	86	1.80	0.20	2.70	20	0.100	0.037	0.0014	930		230	
青 苳 菜	100	3.88	1.70	9.38	64	0.320	0.087	0.0083	11100	25	1487	
紅 苳 菜	64	1.80	0.20	3.80	25	0.120	0.052	0.0030				
苳 菜	100	6.30	0.30	7.31	53	0.224	0.078	0.0081	26263	++	鮮4238 乾1660	
薺 菜	86	3.70	0.44	4.86	39	0.388	0.071	0.0151	++	++	680	

菜花	46	2.56	0.39	3.63	29	0.069	0.078	0.0008	66	71	1086	248
馬蘭頭	100	2.95	0.56	4.26	35	0.138	0.052	0.0041			1376	
蔘菜根	100	1.58	0.27	6.58	35				38	18	1791 1600	172
蔘菜莖	100	3.01	0.95	5.37	43	0.160	0.010	0.0200	++	++	++	906
青菜	100	1.35	0.32	2.11	17	0.108	0.030	0.0010	45- 430	20	1020	
小青菜	100	1.20	0.19	1.58	13	0.181	0.040	0.0070		70	556	++
鷄毛菜	100	1.96	0.37	2.09	20	0.075	0.055	0.0050	0-+	++	+++	+
蓋菜	87	1.30	0.10	1.90	14				+++	++		
馬齒莧									4900	20	280	
筒筍	88	1.85	0.43	2.57	22	0.065	0.024	0.0021		+++	516	

食物營養

食 物 類 聚

四〇

雪里紅	94	2.05	0.25	1.65	27	0.214	0.033	0.0166		0		
榨菜	100	5.10	0.75	0.75	9.26	66						
野菜	100	2.91	0.34	3.23	28	0.061	0.129	0.0087				
紫菜苔	70	1.30	0.20	1.40	13	0.018	0.037	0.0008				
蒿子粩	57	0.80	0	1.90	11	0.033	0.018	0.0008	57		100	
菱兒菜	17	2.40	0.28	2.10	20	0.0048	0.061	0.0006				
太古菜	95	2.50	0.25	2.90	25	0.201	0.059	0.0039				
老苗香菜	53	3.80	0.59	6.43	47	0.092	0.071	0.0043				
嫩苗香菜	81	3.64	0.71	0.63	49	0.144	0.054	0.0208				
金冬菜	100	4.82	3.77	8.90	91	0.168	0.197	0.0377				

冬 菜	100	5.20	0.20	19.60	101														
川 冬 菜	100	9.70	0.60	11.80	94														
鮮香椿頭	100	5.97	1.02	6.57	61	0.030	0.102	0.0032											400
鹽香椿頭	100	6.61	0.93	7.91	68	0.158	0.108	0.0220											0
金 針 菜	100	2.20	0.40	8.80	49	0.073	0.069	0.0014											382
金針菜(乾)	100	10.52	1.38	55.25	283	0.295	0.261	0.0243	8500										+
香 菜	85	2.08	0.51	6.41	40	0.171	0.065	0.0059	19158										+
大 葱	75	1.81	0.22	8.66	46	0.015	0.032	0.0007	+										+
小 葱	78	1.57	0.42	4.82	32	0.091	0.030	0.0012	+										727
洋 葱	95	1.40	0.04	6.79	34	0.040	0.050	0.0018	40										263
																			77

大 蒜	98	3.23	0.27	19.45	95				530		866	
青 蒜	49	2.83	0.52	3.53	31	0.052	0.045	0.0018				
大 蒜 苗	100	1.20	0.30	9.70	47	0.022	0.053	0.0012			996	
苦 蒜	100										632	
蒜 頭	100	1.30	0.20	9.40	46	0.045	0.044	0.0004			114	
薑	100	1.26	0.57	6.87	38	0.020	0.045	0.0070	400		57	
薑 老 薑	100	2.18	0.70	7.64	47	0.088	0.026	0.0033				
薑 芽	97	0.83	0.55	3.01	21	0.042	0.055	0.0049				
青 辣 椒	92	1.40	0.15	3.05	20	0.017	0.039	0.0021	1377	11	1923	48
乾青辣椒	100	15.50	8.50	63.00	401				4900	++	812	

紅辣椒	90	1.70	0.54	7.16	41	0.012	0.107	10	0.0010	7820	8	4400	
乾紅辣椒	100									422,000			
茭白	84	0.95	0.26	4.65	25	0.011	0.052	0.0012				40	
紅花												90	
牛皮菜												888	
龍鬚菜										909	120	240	十十
蘆筍(青)	} 63												
龍鬚菜	} 1.80												
蘆筍(白)	} 0.20												
龍鬚菜	} 2.50												
蘆筍(黃洲)	} 19												
龍鬚菜	} 0.023												
蘆筍(黃洲)	} 0.039												
	100									0.0010	23	50	3300

食物營養

冬筍	32	3.86	0.25	4.54	37	0.052	0.093	0.0027	22				
春筍	39	2.10	0.22	2.59	21	0.010	0.041	0.0007		25	120	0	
毛筍	36	2.68	0.29	5.31	35	0.009	0.051	0.0006		0	+	0	
鞭筍	70	1.80	0	5.61	30	0.014	0.044	0.0020		++	0		
鞭筍乾	100	16.54	2.42	29.35	311	0.121	0.444	0.0105					
油煙筍	100	2.48	2.04	3.77	45	0.020	0.069	0.0012					
玉蘭片	100	18.60	1.70	47.90	288								
白蘿蔔	100	0.65	0.12	3.23	17	0.044	0.029	0.0012	25, 200	32	580	136	
紅蘿蔔	100	1.20	0.10	9.70	50	0.042	0.037	0.0013	5	11-111			
綠水蘿蔔	90	1.20	0.10	7.20	35	0.058	0.027	0.0004	8765	57	550	1213	

紫小蘿蔔	54	2.20	0.20	9.20	49	0.029	0.0390	0.0001		130	
蘿蔔櫻	100	1.90	0.20	3.60	24	0.280	0.0260	0.0051			
胡蘿蔔	80	0.88	0.31	6.75	34	0.036	0.0370	0.0004	6539	48	161
茄子	97	1.65	0.21	3.14	24	0.014	0.0320	0.0009	21-95	22	155
防風	95	2.46	1.50	25.99	121	0.054	0.1170	0.0050	125	85	233
番茄(鮮,去皮)	100	1.03	0.35	0.93	19	0.009	0.0070	0.0006	1100; 39850	27; 460	443 9140
番茄(罐頭)	100	0.90			23	0.008	0.0320	0.0005	1109	27	540
番茄(加工罐頭)	100	7.20			18	0.016	0.0310	0.0016	4385	50	432
番茄汁(罐頭)	100	0.90			25	0.008	0.0610	0.0005	706	24	540
黃瓜	93	0.93	0.16	2.37	15	0.021	0.0320	0.0006	0-73	33	274
											86

食物營養

五五

食物營養

片水

倭瓜	89	0.70	0.10	6.40	30	0.022	0.059	0.0008				
苦瓜	80	0.76	0.16	2.35	14	0.019	0.031	0.0036	325	20	420-	3070
絲瓜	95	1.45	0.10	4.39	25	0.018	0.039	0.0009	725	++	220	
菜瓜	100	0.70	0	1.80	10				166			
南瓜	82	1.10	0	5.65	26	0.021	0.025	0.0006	570	19	440	
老南瓜	76	0.50	0.40	0.61	8	0.020	0.029	0.0003				
冬瓜	70	0.40	0.03	2.09	10	0.021	0.033	0.0006	0-微	20	500	
西葫蘆	76	0.24	0.95	0.68	13	0.017	0.047	0.0005	++	19	112	
葵花子	92	0.72	0.09	3.07	16	0.011	0.022	0.0003		++	260	
青皮甜瓜	77	0.32	0.07	3.16	15	0.024	0.009	0.0004	++	+++	109	

薄荷	100								90	葉1984 根300		
藕	97	1.05	0.06	6.17	30	0.027	0.096	0.0008		310; 140g		
馬鈴薯	88	1.80	0.36	20.92	95	0.012	0.058	0.0011	52	39	244	282
甜薯(山芋)	97	1.19	0.15	18.85	84	0.009	0.040	0.0005	17; 477g	33	720	156
涼薯(地瓜)	91	0.10	0.10	0.30	3							
山藥	85	1.68	0.03	16.78	73	0.029		0.0007	709	15	195	232
芋頭	81	1.56	0.25	15.03	70	0.029	0.050	0.0023	40	66	徵-124	
百合	82	4.00	0.10	28.70	135	0.009	0.091	0.0009				
慈菇	77	5.60	0.20	25.70	130	0.008	0.260	0.0014				
枇杷	61	0.45	0.39	7.34	35	0.015	0.016	0.0003				

蘋 菜	85	0.24	0.17	12.94	55	0.018	0.017	0.0007	89	40; 70	青島730 洋 226	91
杏	65	0.75	0.59	4.79	28	0.042	0.071	0.0045	青 3280			
香 蕉	62	1.28	0.73	17.87	85	0.009	0.033	0.0006	403	16-130	20-300	144
香 瓜	81	0.40	0.10	6.20	28					11	120	
西 瓜	50	0.53	0.43	6.33	33	0.006	0.010	0.0002	138	13	172	57
菠 瓜	62	0.21	0.25	2.63	14	0.008	0.007	0.0003				
櫻 桃	42	1.09	0.23	6.99	35	0.013	0.031	0.0032	762	17	220	
鮮 荔枝	63	0.68	0.58	13.31	63	0.006	0.034	0.0005	0	20	543	
長白葡萄	75	0.38	0.53	9.71	44	0.009	0.014	0.0014	+	+	++	0-微
紫 葡 萄	87	0.36	0.64	8.22	41	0.010	0.008	0.0033	37	13	50-144	0

柚子	63	0.77	0.28	11.20	58	0.041	0.043	0.0009	+	74	沙2422 H 920	
檸檬	68	0.91	0.79	8.20	44	0.035	0.023	0.0006	97	17	800	0-微
芒果	73	0.56	0.86	15.22	73	0.41	0.019	0.0002	200 ; 2958	37	本51-316 第280-1	720
美國橙子	65	0.80	0.20	11.60	51	0.045	0.021	0.0002	170	50 ; 560	144	
暹羅橘	64	0.41	0.58	8.35	14	0.030	0.026	0.0004	+	40		
福建小紅桔	80	0.58	0.35	11.55	53	0.020	0.008	0.0026	550	++		
汕頭密桔	78	0.77	0.13	10.57	47	0.049	0.043	0.0013	+	++		
黃巖桔	80	0.75	0.14	9.86	45	0.041	0.014	0.0008	+	++		
新會橙子	56	0.60	0.10	0.88	39							
橘皮油									5840			

食物營養

40

桃	78	0.75	0.35	10.32	49	0.012	0.0280	0.0006	雷280	14		
梨	86	0.14	0.117	9.81	42	0.008	0.0070	0.0005	天津128 重慶166	31	300	
柿	83	0.53	0.15	13.40	58	0.015	0.0230	0.0004	++	0	204	
菠蘿		0.40	0.30	9.30	42	0.018	0.0280	0.0005	100	29	357	100
青梅	94	0.92	0.92	5.10	33	0.013	0.0310	0.0011	新368 汕	49	98	
洋楊梅	98	1.00	0.56	5.19	30	0.037	0.0350	0.0009	126	31	823	
李	94	1.00	0.90	20.10	84	0.020	0.0320	0.0005	166	53	80	(乾)1052
山里紅	85	0.57	0.62	21.60	96	1.400	0.0330	0.0310				
海棠	90	0.10	0.10	14.60	61							
紅水菱	46	2.65	0.31	14.37	72	0.022	0.1210	0.0011				

沙菓	84	0.20	0.10	10.20	44														
椒欖	78	1.08	0.79	11.87	60	0.163	0.037	0.0022	美國 377 重慶 1000	6	160								
石榴	23	1.07	1.08	16.79	83	0.012	0.060	0.0010			227								
甘蔗(廣東)	62	0.21	1.35	14.36	53	0.008	0.004	0.0003	0-微	0-微	7-80								
中國無花果	74	0.99	0.44	12.58	60	0.049	0.023	0.0004		46									
外洋無花果	80	0.98	0.81	14.85	73	0.051	0.029	0.0013	100	31	44	罐裝 200 乾 166							
蓮蓬	17	3.30	0.40	6.20	43						580								
蔓越桔										40	340								
荸薺	74	1.09	0.20	16.39	74	0.004	0.045	0.0008	33	33	++								
罐頭蘋果	100	0.20	0.10	14.50	60	0.013	0.026	0.0003											

食物營養

菱角米	43	4.97	0.67	46.63	218	0.036	0.165	0.016	33	27	68
杏仁	100	25.15	48.60	11.77	603	0.114	0.353	0.027	+	121	258- 1000
栗子	76	5.03	3.25	51.74	263	0.025	0.091	0.012		112	830
炒熟栗子	80	4.70	2.10	52.30	247	0.037	0.150	0.019		90	
椰子	100	6.30	57.40	31.50	668	0.089	0.357	0.0002		28	300
榛子	25	18.22	50.15	14.34	600	0.316	0.556	0.0083		33- 400	100
花生	70	25.24	43.68	18.51	586	0.054	0.391	0.0019	103	295	0
油炸花生	100	20.17	48.40	19.81	616	0.395	0.107	0.0020			
五香花生	98	26.70	45.20	19.95	611	0.124	0.180	0.0016		78	
核桃	41	15.64	65.03	10.61	712	0.099	0.182	0.0019	+	134	600

向日葵	55	26.73	47.89	11.11	600	0.044	0.344	0.0042	850	+	0
榧子	60	10.01	45.96	26.47	577	0.071	0.275	0.0036			
白瓜子(鹽)	64	26.53	51.60	10.56	632	0.056	0.305	0.0105			
西瓜子	36	36.03	43.88	16.10	581	0.233	1.139	0.0087			
乾蓮子	98	16.08	2.39	65.99	359	0.089	0.285	0.0064			
白菜	68	7.79	7.93	53.43	325	0.010	0.218	0.0015			
荔枝	34	4.50	0.30	56.40	252					20	
桂圓	35	4.83	0.12	68.77	303	0.041	0.177	0.0049			
柿餅	97	2.15	0.29	65.10	278	0.033	0.078	0.0048			
黑棗	81	5.11	2.18	64.79	307	0.053	0.123	0.0043	291,	41	0

1000-28000

食物營養

食物營養

大風

紅棗	90	2.75	1.31	61.87	277	0.063	0.061	0.0031				
金絲蜜棗	93	1.21	1.29	77.51	332	0.046	0.049	0.0029	1000		微量	
葡萄乾	100	2.36	1.89	72.32	326	0.061	0.136	0.0029	0-126	66	0	200
酸梅	49	3.40	0.60	56.30	250	0.066	0.117	0.0004				1052
杏脯	100	2.80	0.30	59.30	257				杭州 8475	50	424	400
槐子	100	18.16	7.80	51.86	360	0.253	0.260	0.0241		0		
雞頭米, 芡	100	10.80	0.23	75.53	356	0.039	0.086	0.0012			0	
黃菓脯	100	1.10	2.40	66.10	298							
梧桐子	70	23.60	38.80	28.42	574	0.027	0.212	0.0048				
松仁	30	15.33	63.25	12.37	702	0.077	0.234	0.0066	+	+		

芝麻子	100	21.90	61.70	4.30	681					259	
-----	-----	-------	-------	------	-----	--	--	--	--	-----	--

(四) 肉類 (肉魚蛋乳)

名稱	食部	蛋白質 (公分)	脂肪 (公分)	糖 (公分)	熱量 (卡)	鈣 (公分)	磷 (公分)	鐵 (公分)	維他命 (國際單位)				
									甲	乙	丙		
五花猪肉		81	12.18	54	0.15	1.26	0.013	0.090	0.0011	25	35	+	+
瘦猪肉		100	16.65	28.80	1.05	340	0.011	0.177	0.0024	+	227	0	452
肥猪肉		100	2.24	90.80	0.86	857	0.001	0.026	0.0004	+		0	
猪肝		100	20.69	4.27	2.14	133	0.006	0.283	0.0062	10105 36700	65	463	4000
猪腎		100	15.73	3.88	1.17	105	0.010	0.229	0.0071	1260	323	28.280	
猪心		100	15.12	6.47	1.11	127	0.045	0.102	0.0025	+	+	127	+

猪骨髓	100	2.30	81.20		765														
臘肉	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	175				
中國火腿	100	16.40	51.40		546					0+	145	0							++
西洋火腿 (熏)	88	16.50	38.30		428						307	0							++
肥瘦牛肉	100	17.70	20.30	4.06	278	0.005	0.179	0.0021		+	+	0+							++
瘦牛肉	100	20.26	6.17	1.73	148	0.006	0.233	0.0032	60-105	36; 185	0+	+							500
肥牛肉	100	15.14	34.50	6.38	409	0.007	0.124	0.0010		++	0								
牛肉汁	100	40.00	1.80	2.85	139	0.035	0.050	0.0215											++
牛肝	100	19.66	3.57	5.25	1.36	0.012	0.184	0.0072		13500-	156	900							1600-
牛腎	100	16.60	4.80	4.40	133					480-	211	400							1000-
										21800									2000-3200

食物營養

六八

牛 腦	100	8.80	9.30		123	0.005	0.095	0.0013		100	370	100-900
牛 心	100	16.00	20.40		265					165		1200
牛 血	100	17.30	0.50	0.10	76							4
牛 肺	100	2.20	92.80		872				800			
牛 舌	100	18.90	9.20	0	163	0.003	0.031	0.053				
牛 蹄筋	100	30.20	0.30	0	127							
肥瘦羊肉	100	13.32	34.65	0.65	379	0.011	0.129	0.002	31	56	+	+
瘦羊肉	100	17.31	13.60	6.50	199	0.005	0.168	0.003	0	84	0	+
羊 肝	100	22.42	8.17	4.13	185	0.009	0.414	0.0066	18690		553	+
羊 腎	100	16.50	3.20	1.30	103				1100	629		2640

羊	心	100	16.90	12.60	0.90	190													
羊	腦	100	11.70	10.30		144													70
羊	血	100	16.40	0.50	0.10	72	0.008	0.0310	0.0526										
羊	肺	100	20.20	2.80	1.20	114													
雞		50	22.40	1.36	0	104	0.0130	0.210	0.0030		+		100	0					+
雞	肚	100	24.70	1.40		114													
雞	肝	100	22.40	4.20	2.40	140									14112		75		497
雞	心	100	20.70	5.50		136													
雞	什		18.70	6.10		133													
鴨		51	13.05	5.98	0.13	110	0.011	0.1450	0.0041										

火 雞	7721.10	22.90		299	0.012	0.227	0.0003					
鴿 子	22.80	11.00		196	0.013	0.243	0.0003					
鯽 魚	4315.73	1.02	0.10	74	0.036	0.193	0.0017					
鱈 魚	7016.615	4.77	0	112	0.024	0.024	660- 7930					
鮭 魚	7014.04	11.14	0.13	164	0.053	0.265	0.0018					
白 魚	5820.10	4.05	1.39	126	0.033	0.241	0.0002					
刀 魚	6019.02	3.44	1.45	116	0.037	0.205	0.0011					
鱸 魚 (烤子魚)	7015.55	2.33	0.10	86	0.109	0.374	0.0006	25				
鯉 魚	5013.12	1.59	0.17	90	0.023	0.176	0.0013	1620	139			
青 魚	5316.80	2.10	0.12	89	0.029	0.266	0.0013					

食物營養

21

食物營養

411

帶魚	6316.33	3.51	1.54	106	0.048	0.204	0.0023				
銀魚	100 6.33	0.18	1.11	32	0.258	0.102	0.0005				
小黃魚	4318.80	0.76	0.25	86	0.081	0.152	0.0018				
墨魚 (烏賊)	5918.00	1.80	0.30	92							
魷魚	10061.30	3.22	9.25	319	0.042	0.682	0.0047				
鮑魚(乾)	10040.00	0.90	33.70	302							
馬高魚	7420.02	4.28	0	122	0.051	0.226	0.0009				
黑魚	4018.70	1.30	1.10	93							
鱈,花鱈魚	6014.50	0.58	0	65	0.040	0.201	0.0018				
鱈魚	6018.45	6.61	0.22	129	0.076	0.211	0.0022				

鯉魚(整)	4816.50	0.40		71															
鱖, 鯰魚	11.90	3.02	6.56	104	0.060	0.1690	0.0007	50	36	0									÷
鱧魚	7017.82	1.62	0.29	89	0.042	0.216	0.0011												
鮭魚	6522.00	12.80		209				477	24										333
河鱒魚	5219.20	2.10	0	98															
鮭(飼魚)	4013.65	4.70	1.05	104	0.039	0.143	0.0009												
比目魚	5214.80	14.40	0	195															
鱈魚								480											
魚子	100							4000	106	136									
甲魚(鼈)	2713.01	0.75	0.75	84	0.107	0.135	0.0014	38000											

食物營養

十四

田 雞	4115.90	0.40	0.20	70	0.022	0.159	0.0013				
哈士蟆 (乾)	1143.20	1.40	36.40	330	0.300	0.260	0.0024				
螃 蟹	5087.70	0.30	0	362				2167			
河 蟹	5011.10	4.70	5.30	113	0.129	0.145	0.0130				
鱧 魚	10078.22	0.50	0	325	0.007	0.018	0.0003				
龍 蝦	4016.60	1.80	0.40	86							
明蝦(對蝦)	6612.79	0.98	0.05	62	0.056	0.165	0.0017	+	56	0	
青 蝦	3915.02	1.15	0.05	72	0.099	0.205	0.0013	+		+	
河 蝦	2617.54	0.61	0	79	0.040	0.161	0.0007	+		50	
蝦 米	10052.85	1.08	0	226	0.719	0.547	0.0108				

蝦子	100	44.95	2.00	24.26	320	0.244	0.801	0.0693					
香螺	52	11.78	0.46	0.46	55	0.038	0.044	0.0019					
厚殼黃蛤	17	10.32	1.41	4.42	74	0.097	0.078	0.0245	40	10	340	0	
蛆	32	8.10	0.40	2.00	45								
千貝(鮮)	100	14.80	0.10	3.40	76								
千貝(乾)	100	67.30	1.20	16.50	346	0.029	1.153	0.0080					
牡蠣	15	7.05	1.49	4.45	63	0.107	0.114	0.0069	342	88	90	++	
蚌	65	4.84	0.66	3.20	59	0.146	0.080	0.0118					
淡菜	100	53.50	6.90	17.00	353	0.341	0.607	0.0484					
鹽(鮮)	50	6.30	0.95	2.18	44	0.133	0.144	0.0227					

食物營養

十次

鯉(乾)	100	48.20	1.30	18.70	270												
蛤 蜊	30	2.60	0.30	0.80	16	0.106	0.046	0	+	0-+	+						
海參(浸)	80	21.45	0.27	1.37	96	0.119	0.0220	0.0014		0.0014							
魚翅(乾)	100	89.47	0.14	0.15	369	0.146	0.1940	0.0152									
燕窩(乾)	100	85-60; 49,85	0; 0.30	33.55	350; 345	0.429	0.0300	0.0049									
海 參 皮	100	4.95	0.05	1.25	26												
雞蛋(鮮)	90	12.67	12.76	0.41	176	0.067	0.2260	0.0021	2453	39	0	0	740				
鷄 蛋 白	100	11.40	0.15	0.66	53	0.011	0.0150	0.0002	0	0	+	+	360				
鷄 蛋 黃	100	14.93	32.01	0.16	360	0.132	0.5260	0.0072	4722	119	0	0	888				
鴨 蛋	86	14.24	16.00	0.50	176	0.073	0.2760	0.0061	223	153	黃 26 白 6						

鹹鴨蛋	90	14.20	16.60	4.12	229	0.102	0.214	0.0036					
松花鴨蛋	90	14.43	12.45	3.11	188	0.082	0.212	0.0030	++	0			
鵪鶉蛋	90	9.50	6.40	1.70	105								
鮮牛乳	100	3.31	4.09	5.06	72	0.120	0.092	0.0002	79-278	16	72	40-400	
牛乳 (甜, 罐頭)	100	8.30	8.30	54.10	335								
牛乳 (淡, 罐頭)	100	9.60	9.30	11.20	172	0.300	0.235	0.0006	} 600	24	+	+	
黃油	100	1.09	85.00		792	0.015	0.017	0.0002	6250	60	0	0	
乳酪	100	28.80	35.90	0.30	453				7500	14	0	160,976	
鮮羊乳	100	3.80	4.10	4.60	73	0.128	0.130	?	179	15	100	160	
鮮人乳	100	1.50	3.70	5.40	67	0.034	0.015	?	50-350	14	115		

水牛乳	100	4.70	7.50	4.80	109					160		20	
馬乳	100	2.10	1.10	5.9	43								

(五) 油類

名稱	食部	蛋白質 (公分)	脂肪 (公分)	醣 (公分)	熱量 (卡)	鈣 (公分)	磷 (公分)	鐵 (公分)	維他命 (國際單位)			
									甲	乙	丙	庚
牛(煉過)油	100		100.00		930				++	0	0	
牛油	100	4.70	81.80	0.30	781				7	0	0	
豬油(煉過)	100		100.00		930							
豬背油	100	3.00	89.90		850							
豬腹油	100	5.20	81.90		783							

(牛油煉過)	100	100.00	930						
橄欖油	100	100.00	930			38	0	0	0
芝麻油	100	100.00	930			100	140	0	
魚肝油	100	100.00	930			¹⁴⁰⁰ 60000- 400000		0	0
花生油	100	100.00	930			+	0	0	
黃肝油	100	100.00	930			+	0	0	0
玉蜀黍油	100	100.00	930			1400	0	0	
紅椰子油	100	100.00	930			86,667 1110,000			
鱈魚肝油	100	100.00	930			40,000			
鯊魚肝油	100	100.00	930			12,600 .000			

食物營養

鱈魚肝油	100		100.00		930					1,920,000- 36,000,000			
鮭魚肝油	100		100.00		930					225			
庸牒魚肝油	100		100.00		930					8,000,000- 36,000,000			

(六) 雜類

名稱	食部	蛋白質 (公分)	脂肪 (公分)	醣 (公分)	熱量 (卡)	鈣 (公分)	磷 (公分)	鐵 (公分)	並他命 (國際單位)				
									甲	乙	丙	庚	
熊掌 (乾)	100	55.20	43.90	0	653								
紫菜	100	25.97	0.55	38.52	269	0.621	0.5810	1.076					
香蘭	100	14.40	2.00	59.20	328	0.124	0.415	0.025					
蘑菇 (乾)	100	37.45	2.52	27.26	289	0.131	0.7180	1.885		+	84	40-216	

冬菇	100	15.09	1.67	62.60	332	0.061	0.3430	0.0089				
銀耳	100	6.70	1.81	70.26	322	0.643	0.2600	0.0304				
木耳	100	9.80	0.69	64.94	313	0.110	0.1590	0.1030				
洋粉	100	0.96	0	73.39	305	0.474	0.1570	0.2900				
海帶	190	6.89	0.27	38.88	190	1.175	0.0580	0.0078				
葛仙米	100	16.57	0.17	54.73	290	0.406	0.157	0.290				
味粉	100	28.07	0.53	23.99	218	0.121	0.0910	0.0017				
味精	100	38.47	0.94	16.88	235	0.073	0.2060	0.0015				
味寶	100	28.36	0.30	35.18	263	0.173	0.1200	0.0029				
味祖	100	23.15	0.29	54.25	320	0.017	0	0.0046				

食物營養

八二

花 椒	100	25.75	7.09	35.08	801	0.536	0.292	0.0043				
普 通 鹽	100					0.351	0	0.0066				
精 鹽	100					0.062	0	0.0016				
豆 醋	100	18.90	16.10	1.50	178							
甜 麵 醬	100	6.85	0.79	35.96	183	0.032	0.104	0.0057				
芝 蔴 醬	100	20.20	53.50	11.38	627	1.050	0.492	0.0192				
辣 醬	100	0.45	0.45	7.96	39	0.036	0.024	0.0081	+	+		
醬	100	1.30	0.72	2.47	22	0.012	0.235	0.0263				
豆 豉	100	18.90	6.70	23.80	237							
茶									291.667		紅 480	綠 2690

老酒	68010 酒精	3.75	133	0.029	0.049	0			++	++		++
啤酒	100						0	6			29	
麥	100	0.50	77.80	321	0.004	0.0190.0007	0	0	0	0	0	
糖	100		100.00	410			0	0	0	0		
酵母潮溼										186	600	
酵母乾燥							} -183		110-7030		3000-	10,000
酵母 (Jesimon)							3200	200			2000	
潮溼 酵母 (Bakery)								708			6,702	
酵母抽出液								3376			4000-	6000
酵母 (Mannitu)								1340			3300	

煎餅	一個	20	3	1	○	58													
燒餅	一個	40	3	1	20	101													
月餅	一個	70	3	5	37	205													
包(肉餡)子	一個	35	3	1	15	81													
包(豆沙餡)	一個	35	3	1	17	89													
元(肉餡)饅	四個	80	7	4	48	256													
春(炸)捲	一個	30	2	4	5	64													
炒(肉絲)麵	一小碟	150	13	15	68	459													
湯(肉)麵	一大碗	500	12	9	59	320													
蔥油餅	一個	100	6	10	38	266													

餛飩	十個	100	13	7	45	205													
霄(糖餡)	四個	80	4	5	63	313													
蔗花	一個	4	3	12	28	232													
扒糕	一個	75	3	1	15	81													
杏仁茶	一小碗	200	1	1	7	69													
裹雞蛋	一個	50	6	5	0	41													
炒雞蛋	一個	50	6	8	0	96													
炒餅	一盤	400	22	33	153	997													
餡餅	一碗	250	13	1	69	337													
綠豆涼粉	一塊	195	0	0	9	36													

(八) 酒類

名稱	來源	揮發質	固質	酒精	無機鹽	總數	糖	熱	
								每百公分(卡)	每市斤(卡)
老酒	北平	83.0	16.70	6.10	0.60			107	536
黃酒	北平	97.2	2.80	10.00	0.40			80	400
紹興酒	紹興	96.4	3.60	11.71	0.40			95	475
五加皮	北平	94.7	5.30	17.50	0.10			144	720
白玫瑰	北平	92.8	7.20	20.30	0			171	855
高原封	北平	100.00	0	49.00	0			342	1716
長春酒	熱河		5.79	64.00	0.01	0.02	0.54	471	2356

煉白酒	山西 清波	9.64	17.90	0.24	1.47	1.79	163	815
葡萄酒	山西 清波	35.48	0.91	8.87	4.11	29.50	113	565
周公百歲酒	熱河	22.62	25.57	1.38	0.22	1.56	268	1340
珍珠紅酒	廣東 梅縣	24.09	24.38	0.36	0.25	23.60	266	1323
木瓜酒	福建	12.69	17.20	0.66	1.40	1.80	168	842
參杞荔枝酒	福建	11.39	29.40	0.35	0.03	7.08	250	126
鬱金香	江蘇 南翔	19.00	24.25	0.10	0.53	0.20	123	614
長露京酒	湖南 長德	0.61	16.20	0.47	0.44	0.26	107	1553
大寶酒	廣東 汕頭	27.56	18.50	1.12	0.33	3.69	235	1176
開酒	湖南 寶慶	26.69	7.70	1.80	0.23	22.22	135	767

陳釀老酒	上海 王裕和		38.15	17.21	0.34	0.89	0	272	1358
益壽酒	熱河 大興泉		4.86	68.45	0.10	0.15	0.47	496	2481
長春紅酒	福建 塘尾		7.75	15.00	5.29	1.42	2.79	115	574
綠豆燒酒	江蘇 淮陽		8.81	39.15	0.51	0.07	0.91	307	1536
五加露酒	江蘇 姑蘇		1.78	40.25	0.06	0.06	0.35	289	1443
珍珠紅酒	廣東 汕頭		25.69	26.35	0.46	0.54	3.12	285	1425
史國公酒	江蘇 如皋		8.19	13.70	0.08	0.57	1.08	128	642
白 酒	遼寧 醴泉		0.01	66.50	0	0.37	0	466	2329
白玫瑰露酒	上海 萬和裕		4.05	47.33	0	0.05	0.25	348	1738
燒 酒	山西 太原		0.13	81.70	0	0.05	少量	572	2862

洋河高粱	南京 洋河		0.23	64.00	0.06	0.11	0	449	2243
五加皮	遼寧 永和泉		6.72	39.00	0	0.04	0.59	300	1499
衛生米酒	福建		0.21	39.00	0.01	0.66	0	277	1387
高粱酒	江蘇 徐州		19.24	31.50	0.02	0.05	0	297	1487
大麥酒	隴陽		0.15	77.80	少量	0.33	0	545	2726
回沙茅台酒	江蘇 茅台酒村		0.10	65.20	0.01	0	0	456	2286

(九) 醋類

名	稱	固質	無機鹽	總酸度	醋	熟量 (卡)	
						每百公分	每市斤
鎮江醋		16.42	4.00	3.27	3.47	48	240

廣東白醋	0.40	0.03	3.57	0.11	2	10
山西陳醋	14.30	2.01	4.52	3.66	44	220
安慶米醋	2.76	0.36	3.42	1.16	10	50
福州黃醋	1.11	0.08	4.60	0.44	4	20
北平米醋	11.24	2.28	2.86	0.87	30	150
南京米醋	11.43	3.00	2.76	0.97	32	160

本分析表係參照國內外食物成分表二十餘篇(種)而編組織成者，茲將應於說明之處條列如下：

- 一、表內數字均係食物部一百公分中之含量，
- 二、熱量係按脂肪每公分生熱九·三卡，蛋白質及糖每公分生熱四·一卡計算之
- 三、維他命甲每一國際單位，等於〇·六微公分胡蘿蔔素(每一公分等於一〇〇〇·〇〇〇微公分)

- 四、維他命乙每一國際單位等於三·三微公分免炎素
- 五、維他命丙每一國際單位等於〇·〇五公絲抗壞血酸
- 六、維他命庚之國際單位尙未規定，乃以微公分計算之
- 七、維他命之含量以數字計之，無數字者則以（〇）（十一）（十）（十十）（十十十）表示之。凡「〇」表示無，「十一」表示含量極微或有或無，「十」表示含量尙佳，「十十」表示含量尙富，「十十十」表示含量最多者
- 八、一市斤等於五〇〇公分
- 九、普通肉類每百公分蛋白質內有〇·〇五八公分，鈣、一·〇七八公分磷、〇·〇一五〇公分鐵。
- 十、普通魚類每百公分蛋白質內有〇·一〇九公分鈣、一·一四八公分磷、〇·〇〇五公分鐵。

以上各表，係將日常所見之食物營養素之個別分析，吾人選擇時可斟酌其需要而定，茲將各類食物之營養素列一簡明比較表以便查覽。

食物營養

植物油	動物油	蛋	乳酪類	肉(魚)類	蔬菜水果	豆類	穀類		
○	○	上	上	上	上·但微	中	中	蛋白質	
上	上	中 上	中 上	中 上	中·量微	中	下	脂肪	
○	○	無	無	下	甚微	下	上	糖	
上	上	中	中	中 上	下	中	上	熱量	
○	○	上	上	下	上·甚微	中	下	礦物質	
無 有	無 有	中	中	下	中 上	中	下	甲種	維 他 命
○	○	中	中	中	中 上	中	中	乙種	
○	○	微	中	○	上	○	○	丙種	
○	○	中	中	中 上	中	下	下	庚種	

食物之配合方法，前已詳述，應視之分析表計算之，茲誠舉一例如下表：

食物	食物成分					他素		
	蛋白質	脂肪	糖	熱量	鈣	他命		
	C	D	E	F	G	甲種	乙種	庚種
	公分	公分	公分	卡	公分	單位	單位	微公分
粗米	6.68	0.35	74.98	338	0.056	0.52		
豆腐	7.20	2.15	2.92	62	0.257	0.16		
瘦豬肉	16.65	28.80	1.05	340	0.011	0.37		141
小白菜	1.50	0.15	1.92	15	0.103	0.30	3000	
粗鹽					0.351			
總計						55	3000	141

附註：1公分=1000公絲 1公絲=100

營養成分計算法

食物之配合方法，前已詳述，應視其需要而定，吾人實際膳食時，計算其營養分，則應知所食各種食物所合營養之成分為若干，可照上節之分析表計算之，茲誠舉一例如下表：

食物	食 物 成 分 (以百公分計算)											食 量		實 際 攝 入 之 營 養 素											
	蛋白質	脂 肪	醣	熱 量	鈣	磷	鐵	維 他 命						蛋白質	脂 肪	醣	熱 量	鈣	磷	鐵	維 他 命				
								甲種	乙種	丙種	庚種	甲種	乙種								丙種	庚種			
	C	D	E	F	G	H	K	L	M	N	O	A	B	B×C	B×D	B×E	B×F	B×G	B×H	B×K	B×L	B×M	B×N	B×O	
公分	公分	公分	卡	公分	公分	公分	國際單位				微公分	市兩	公分	公分	公分	公分	卡	公分	公分	公分	國際單位				微公分
粗米	6.68	0.35	74.98	338	0.056	0.158	0.0096	55	75	0	+	24	750	50.10	2.63	562.35	2535	0.420	0.185	0.0720	413	562			
豆腐	7.20	2.15	2.92	62	0.257	0.080	0.0018	+	25			2	63	4.50	1.34	1.83	39	0.161	0.050	0.0113		16			
瘦豬肉	16.65	28.80	1.05	340	0.011	0.177	0.0024	+	277	0	452	1	31	5.20	9.00	0.33	1.06	0.003	0.055	0.0008		87		141	
小白菜	1.50	0.15	1.92	15	0.103	0.032	0.0027	1900	24	800	+	12	375	5.63	0.56	7.20	56	0.386	0.120	0.0101	7125	90	3000		
粗鹽					0.351		0.0066						10					0.035		0.0007					
總計														65.43	13.53	571.71	2736	1.005	1.410	0.0949	7538	755	3000	141	

附註：1公分=1000公絲 1公絲=1000微公分

國軍現行給養定量之營養分析

國軍給養定量，包括陸海空軍在內，除海空軍定量係依根營養需要而訂，較為合理外。陸軍定量，因顧及國家財力、物力、距營養標準甚遠，尤其食物偏重於穀物類，所有熱量及蛋白質來源，均為植物性，為其重大缺點，至於規定之過於硬性，缺少變化，致營養發生偏枯現象，亦屬嚴重，一般人認為穀類（米麥）為天經地義之主食，就營養觀點，實屬不當，國軍營養改善之道，應從減少穀類（米麥）主食，增加副食（尤其肉類）着手，所謂減少主食，尤應配食雜糧；改進副食，應從增加肉食及蔬菜種類，隨時變化，輪流食用，以期截長補短，調節營養，至於保護食品之增加，亦屬當務之急，若從全盤籌辦者論，應以各地物產情形季候及習慣，作有計劃之調配，如西北一帶，缺乏蔬菜，即應自其他地區運濟調節，此有賴於科學之糧食製造工業，方尅濟事。茲將我國各種兵種現行給養定量之營養成分詳為分析如下：

食物營養

一般陸軍現行給養訂量營養分析表

類別	名稱	重量 (市兩)	蛋白質 (公分)	脂肪 (公分)	醣 (公分)	熱量 (卡)	鈣 (公分)	磷 (公分)	鐵 (公分)	維他命 (國際單位)			
										甲	乙	丙	庚
主食	大米 (糙米)	25	52.2 (214.0卡)	2.7 (25.1卡)	585.8 (2401.8卡)	2641	0.452	0.234	0.0359	430	586	0	+
	(麵粉)	26	97.5 (399.7卡)	6.5 (60.3卡)	572.0 (2345.0卡)	2805	0.179	1.464	0.0301	+	1300	0	+
副食	肉類	1	5.5 (22.6卡)	6.4 (59.5卡)	1.3 (5.3卡)	87	0.002	0.056	0.0007	+	+	0	+
	黃豆	2	253 (103.7卡)	12.6 (117.2卡)	13.1 (53.7卡)	275	0.119	0.394	0.0064	476	214	0	+
	蔬菜	10	3.5 (14.4卡)	1.0 (9.3卡)	6.0 (24.6卡)	48	0.337	0.094	0.0031	141- 1344	63	31817	+
	花生米	1	7.7 (31.6卡)	15.2 (141.4卡)	4.7 (19.3卡)	192	0.011	0.121	2.0006	46	132	0	
	植物油	0.9	0	28.1 (261.0卡)	0	261	0	0	0	+	0	0	+
食	調味品 (醬油)	2	3.7 (15.2卡)	0.7 (6.5卡)	3.2 (13.1卡)	34	0.037	0.063	0.0031				
合計		41.9	97.9 (401.5卡)	66.7 (620.0卡)	614 (2517.8卡)	3537	0.958	1.961	0.0498	1093	995	3187	

新疆省區陸軍現行給養訂量營養分析表

類別	名稱	重量 (公分)	蛋白質 (公分)	脂肪 (公分)	糖 (公分)	熱量 (卡)	鈣 (公分)	磷 (公分)	鐵 (公分)	維他命 (國際單位)			
										甲	乙	丙	庚
主食	大米 (糙米)	25	52.2 (214.0卡)	2.7 (25.1卡)	535.8 (2401.8卡)	2641	0.452	1.234	0.0359	430	586	0	+
	(麵粉)	26	97.5 (399.7卡)	6.5 (60卡)	572.0 (2345卡)	2805	0.179	1.463	0.0301	+	1300	0	+
副食	羊肉	3	12.5 (51.3卡)	32.5 (302.3卡)	2.6 (2.5卡)	356	0.010	0.121	0.0019	29	52	+	
	鹽菜	4	3.5 (14.4卡)	0.8 (7.4卡)	27.2 (111.5卡)	133	0.311	0.168	0.0175				
	蔬菜	10	3.5 (14.4卡)	1.0 (9.3卡)	6.0 (24.6卡)	48	0.337	0.094	0.0031	141- 1344	63	3187	+
食	植物油	0.9	0	26.1 (261卡)	0	261	0	0	0	+	0	0	+
合	計	43.9	117.0 (479.3卡)	68.9 (640卡)	625.8 (24833卡)	2603	0.837	1.846	0.0526	170	1415	31817	

裝甲兵傘兵部隊現行給養訂量營養分析表

類別	名稱	重量 (公分)	蛋白質 (公分)	脂肪 (公分)	醣 (公分)	熱量 (卡)	鈣 (公分)	磷 (公分)	鐵 (公分)	維他命 (國際單位)			
										甲	乙	丙	庚
主食	大米 (糙米)	22	45.9 (188.2卡)	2.4 (22.3卡)	515.5 (2113.6卡)	2324	0.398	1.086	0.0316	378	516	0	+
	(麵粉)	24	90.0 (369.0卡)	6.0 (55.8卡)	528.0 (2165.0卡)	2590	0.162	1.350	0.0278	+	1200	0	+
副食	黃豆	3	37.9 (155.4卡)	18.9 (175.8卡)	19.6 (80.4卡)	412	0.178	0.591	0.0096	714	321	0	+
	蔬菜	16	5.6 (23.0卡)	1.6 (14.9卡)	9.6 (39.4卡)	77	0.539	0.150	0.0050	226- 2150	101	5099	+
	肉類	4	22.1 (90.0卡)	25.4 (236.2卡)	5.1 (20.9卡)	348	0.006	0.224	0.0026	+	+	0-+	+
	植物油	1.5	0	46.8 (435.2卡)	0	435	0	0	0	+	0	0	+
	雞蛋一枚 (去壳)	1.2	4.1 (16.8卡)	5.4 (50.2卡)	0.5 (2.0卡)	69	0.021	0.089	0.0015	881	45	0	+
調味品 (醬油)	2	3.7 (15.2卡)	0.7 (6.5卡)	3.2 (13.1卡)	35	0.037	0.063	0.0031					
合計		49.7	119.3 (489.2卡)	101.2 (942.9卡)	553.5 (227.3卡)	3724	1.179	2.203	0.0534	2200	983	5099	

海軍人員現行給養訂量營養分析表(訓練機關)

類別	名稱	重量 (公分)	蛋白質 (公分)	脂肪 (公分)	糖 (公分)	熱量 (卡)	鈣 (公分)	磷 (公分)	鐵 (公分)	維他命 (國際單位)			
										甲	乙	丙	庚
主食	大米 (糙米)	24	50.1 (205.4卡)	2.6 (24.2卡)	562.4 (2305.8卡)	2535	0.434	1.185	0.0345	413	563	0	+
	麵粉	5	18.8 (77.1卡)	1.3 (12.1卡)	11.0 (45.1卡)	540	0.034	0.281	0.0058	+	250	0	+
副食	肉類 (魚)	2	11.1 (45.5卡)	12.7 (118.7卡)	2.6 (10.17卡)	174	0.003	0.112	0.0013	+	+	0-+	+
	蔬菜	12	4.2 (17.2卡)	1.2 (11.2卡)	7.2 (29.5卡)	58	0.404	0.113	0.0037	167- 1613	76	3824	+
食	植物油	1	0	31.3 (291.1卡)	0	291	0	0	0	+	0	0	+
	黃豆	2	253 (103.7卡)	12.6 (117.2卡)	13.1 (53.7卡)	275	0.119	0.394	0.0064	476	214	0	+
	花生米	1	7.7 (31.6卡)	15.2 (141.4卡)	4.7 (19.3卡)	192	1.011	0.120	0.0006	24	132	0	
	醬油	2	3.7 (15.2卡)	0.7 (6.5卡)	3.2 (13.1卡)	35	0.37	0.063	0.0031				
合計	49	120.9 (495.7卡)	77.6 (721.8卡)	703.2 (2883.1卡)	4100	1.042	2.266	0.0554	1104	1235	3624		

海軍人員現行給養訂量營養分析表(潛艇人員在訓練期間及艦艇服務人員)

類別	名稱	重量 (公分)	蛋白質 (公分)	脂肪 (公分)	糖 (公分)	熱量 (卡)	鈣 (公分)	磷 (公分)	鐵 (公分)	維他命 (國際單位)			
										甲	乙	丙	庚
主食	大米 (糙米)	12	25.1 (1027.7卡)	1.3 (12.1卡)	281.2 (1152.9卡)	1268	0.217	0.593	0.0173	206	281	0	+
	麵粉	4	51.0 (61.5卡)	1.0 (9.3卡)	88.0 (360.8卡)	432	0.027	0.225	0.0046	+	200	0	+
副食	肉類	4	11.8 (48.4卡)	74.7 (694.7卡)	1.2 (4.9卡)	748	0.007	0.126	0.0017	32	44	+	
	雞蛋一枚 (去壳)	1.2	4.1 (16.8卡)	5.4 (50.2卡)	0.5 (2.1卡)	69	0.021	0.089	0.0015	882	45	0	+
食	蔬菜	16	12.0 (49.2卡)	1.4 (13.0卡)	16.0 (65.6卡)	128	0.515	0.190	0.0971	58040	282	4959	+
	黃豆	4	50.6 (207.5卡)	25.2 (234.4卡)	26.2 (107.4卡)	549	0.239	0.788	0.0064	952	428	0	+
	植物油	2	0	62.5 (581.0卡)	0	581	0	0	0	+	0	0	+
	醬油	2	3.7 (15.2卡)	0.7 (6.5卡)	3.2 (13.1卡)	36	0.037	0.063	0.0035				
合計	45.2	115.9 (475.1卡)	172.4 (160.1卡)	409.9 (1680.6卡)	3759	1.086	2.034	0.0396	2298	1099	5099		

海軍人員現行給養訂量營養分析表(潛艇人員在服務期間)

類別	名稱	重量 (市兩)	蛋白質 (公分)	脂肪 (公分)	醣 (公分)	熱量 (卡)	鈣 (公分)	磷 (公分)	鐵 (公分)	維他命 (國際單位)			
										甲	乙	丙	庚
主食	大米	12	25.0 (102.5卡)	1.3 (12.1卡)	281.2 (1152.9卡)	1268	0.210	0.592	0.0173	206	281	0	+
	麵粉	4	15.0 (61.5卡)	1.0 (9.3卡)	88.0 (360.8卡)	432	0.027	0.225	0.0046	+	200	0	+
副食	肉類	8	23.6 (96.8卡)	149.4 (1389.4卡)	2.4 (9.8卡)	1496	0.001	0.252	0.0034	64	88	+	
	雞蛋四枚 (去壳)	4.6	16.4 (67.2卡)	21.6 (200.9卡)	2.0 (8.2卡)	276	0.084	0.356	0.0600	3528	180	0	+
	蔬菜	16	5.6 (23.0卡)	1.6 (14.9卡)	9.6 (39.4卡)	77	0.539	0.150	0.0050	226- 2150	101	5099	+
	黃豆	4	50.6 (207.5卡)	25.2 (234.4卡)	26.2 (107.4卡)	549	0.238	0.788	0.0064	952	428	0	+
	植物油	2	0	62.5 (581.0卡)	0	581	0	0	0	+	0	0	+
	醬油	2	3.7 (15.2卡)	0.7 (0.5卡)	3.2 (13.1卡)	35	0.037	0.063	0.0031				
	鮮牛奶 (一磅)	14.4	14.9 (61.1卡)	18.8 (174.8卡)	23.1 (94.7卡)	331	0.549	0.405	0.0005	355- 1251	72	324	+
合計	67	154.8 (634.8卡)	282.1 (2623.3卡)	435.7 (1786.3卡)	5045	1.685	2.832	0.0463	5331	1350	5423		

空軍人員現行給養訂量營養分析表(學員在飛行及住院期間)

類別	名稱	重量 (市兩)	蛋白質 (公分)	脂肪 (公分)	醣 (公分)	熱量 (卡)	鈣 (公分)	磷 (公分)	鐵 (公分)	維他命 (國際單位)			
										甲	乙	丙	庚
主食	大米	12	25.0 (102.5卡)	1.3 (12.1卡)	281.2 (1152.9卡)	1268	0.210	0.593	0.0173	206	281	0	+
	麵粉	4	15.0 (61.5卡)	1.0 (9.3卡)	88.0 (360.8卡)	432	0.027	0.225	0.0046	+	200	0	+
副食	肉類	8	23.6 (96.8卡)	149.4 (1389.4卡)	2.4 (9.8卡)	1496	0.001	0.252	0.0034	64	88	+	
	雞蛋四枚 (去壳)	4.6	16.4 (67.2卡)	21.6 (200.9卡)	2.0 (8.2卡)	276	0.084	0.356	0.0060	3528	180	0	+
	黃豆	4	50.6 (27.5卡)	25.2 (234.4卡)	26.2 (107.4卡)	549	0.238	0.788	0.0064	952	428	0	+
	植物油	2	0	62.5 (581.0卡)	0	581	0	0	0	+	0	0	+
	鮮牛奶 (一磅)	14.4	14.9 (16.1卡)	18.8 (174.8卡)	23.1 (94.7卡)	331	0.549	0.405	0.0005	355- 1251	72	324	+
	醬油	2	3.7 (15.2卡)	0.7 (6.5卡)	3.2 (13.1卡)	25	0.037	0.063	0.0037				
合計		67	154.8 (634.8卡)	282.1 (2623.3卡)	435.7 (1786.3卡)	5045	1.685	2.832	0.0463	5331	1350	5432	

空軍人員現行給養訂量之營養分析表(學員病後不能恢復空勤時間)

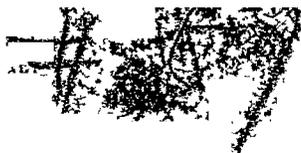
類別	名稱	重量 (市兩)	蛋白質 (公分)	脂肪 (公分)	醣 (公分)	熱量 (卡)	鈣 (公分)	磷 (公分)	鐵 (公分)	維他命 (國際單位)			
										甲	乙	丙	庚
主食	大米	12	25.0 (102.5卡)	1.3 (12.1卡)	281.2 (1152.9卡)	1268	0.210	0.593	0.0173	206	281	0	+
	麵粉	4	1.50 (61.5卡)	1.0 (9.3卡)	88.0 (360.8卡)	432	0.027	0.225	0.0046	+	200	0	+
副食	肉類	6	17.7 (72.6卡)	112.1 (1042.5卡)	1.8 (7.4卡)	1123	0.0008	0.189	0.0026	48	66	+	
	雞蛋二枚 (去壳)	2.3	8.2 (38.6卡)	10.8 (100.5卡)	1.0 (4.1卡)	143	0.042	0.178	0.0030	1764	90	0	+
	蔬菜	16	5.6 (23.0卡)	1.6 (14.9卡)	9.6 (39.4卡)	77	0.539	0.150	0.0050	226- 2150	101	5099	+
	黃豆	4	50.6 (207.5卡)	25.2 (234.4卡)	26.2 (107.4卡)	549	0.238	0.788	0.0064	952	428	0	+
	植物油	2	0	.62.5 (581.0卡)	0	581	0	0	0	+	0	0	+
	醬油	2	3.7 (15.2卡)	0.7 (6.5卡)	3.2 (13.1卡)	35	0.037	0.063	0.0031				
合計		48.3	125.8 (520.9卡)	215.2 (2001.2卡)	411.0 (1685.1卡)	4208	1.094	2.186	0.0420	3196	1166	5099	

空軍人員現行給養訂量之營養分析表(幼年學校學生訓練期間)

類別	名稱	重量 (市兩)	蛋白質 (公分)	脂肪 (公分)	醣 (公分)	熱量 (卡)	鈣 (公分)	磷 (公分)	鐵 (公分)	維他命 (國際單位)			
										甲	乙	丙	庚
主 食	大米	12	25.0 (102.5卡)	1.3 (12.1卡)	281.2 (1152.9卡)	1268	0.210	0.593	0.0173	206	281	0	+
	麵粉	4	15.0 (61.5卡)	1.0 (9.3卡)	88.0 (360.8卡)	432	0.027	0.225	0.0046	+	200	0	+
副 食	肉類	4	11.8 (48.4卡)	74.7 (694.7卡)	1.2 (4.9卡)	748	0.0005	0.126	0.0117	32	44	+	
	雞蛋一枚 (去壳)	1.2	4.1 (16.8卡)	5.4 (50.2卡)	0.5 (2.0卡)	69	0.021	0.089	0.0015	882	45	0	+
食	蔬菜	16	5.0 (23.0卡)	1.6 (14.9卡)	9.6 (39.4卡)	77	0.539	0.150	0.0050	225- 2150	101	5099	
	黃豆	4	50.6 (207.5卡)	25.2 (234.4卡)	26.2 (107.4卡)	549	0.238	0.788	0.0064	952	428	0	+
	植物油	2	0	62.5 (581.卡)	0	581	0	0	0	+	0	0	+
	醬油	2	3.7 (15.2卡)	0.7 (6.5卡)	3.2 (13.1卡)	35	0.035	0.063	0.0031				
合 計		45.2	115.8 (474.9卡)	172.4 (1603.1卡)	409.9 (1680.5卡)	3759	1.073	2.034	0.0396	2298	1099	5099	

空軍人員現行給養訂量之營養分析表(地勤人員)

類別	名稱	重量 (市兩)	蛋白質 (公分)	脂肪 (公分)	醣 (公分)	熱量 (卡)	鈣 (公分)	磷 (公分)	鐵 (公分)	維他命 (國際單位)			
										甲	乙	丙	庚
主食	大米	14	29.2 (119.7卡)	1.5 (10.0卡)	328.1 (1345.2卡)	1499	0.245	0.692	0.0202	240	328	0	十一
	麵粉	4	15.0 (61.5卡)	1.0 (9.3卡)	88.0 (360.8卡)	432	0.027	0.225	0.0046	+	200	0	十一
副食	黃豆	3	38.0 (155.8卡)	18.9 (175.8卡)	19.7 (80.5卡)	412	0.179	0.591	0.0048	714	321	0	十一
	雞蛋一枚 (去壳)	1.2	4.1 (16.8卡)	5.4 (50.2卡)	0.5 (2.0卡)	67	0.021	0.089	0.0015	882	45	0	+
	蔬菜	16	5.6 (23.0卡)	1.6 (14.9卡)	9.6 (39.4卡)	77	0.539	0.150	0.0050	226- 2150	101	5099	+
	肉類	3	16.7 (68.5卡)	19.0 (176.7卡)	3.9 (16.0卡)	261	0.005	0.168	0.0020	-	+	0-4	十一
	植物油	2	0	62.5 (581.0卡)	0	581	0	0	0	十一	0	0	十一
	醬油	2	3.7 (15.2卡)	0.7 (6.5卡)	3.2 (13.1卡)	35	0.037	0.063	0.0031				
合計		45.2	112.3 (460.5卡)	110.6 (1030.2卡)	453.0 (1857.3卡)	3346	1.051	1.978	0.0412	2062	995	5099	



12/784

143

