



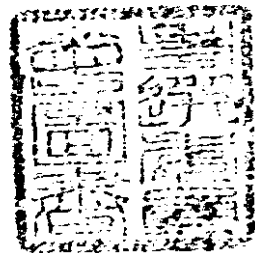
行政院營養改進運動刊物之四  
普通食物成分表

# 新 食 譜

孔祥熙題



第二册



# 新食譜

## 普通食物成分表 (節錄中華醫學會特刊第八號)

現在到處聽到談吃飯問題，要解決吃飯問題，常先注意食物的選擇，一方面要顧到經濟，一方面要顧到食物的養分。這本小冊子，是節錄中華醫學會特刊第八號，裏面把食物分成十五類，每種食物所含的蛋白質，脂肪，碳水化合物，熱量，以及礦質，維生素，都詳細的列在表內，選擇食物時可以用作參考。

(1) 本表蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈣、磷、及鐵等數字係指食物之可食部分重量之百分率。如糙米之蛋白質為 $7.5\%$ ，鈣為 $0.05\%$ ，即表示100公分糙米含蛋白質 $7.5$ 公分，鈣 $0.05$ 公分，或100兩糙米含蛋白質 $6.68$ 兩，鈣 $0.056$ 兩亦可。

(2) 本表熱量係指 $100$ 公分食分所能發生之卡數。

(3) 維生素之符號意義如下：

十十十十 表示含有維生素最大量者

十十十 表示含有維生素多量者

十十 表示含有維生素稍多量

十 表示含有維生素微量者

± 表示含有維生素極微量者

○ 表示未含有維生素者

無記號 表示未有發表者

↓ 表示「至」字之意義



(南)

(一) 五穀類及其製品

名	稱	蛋白質	脂	炭水化物 (卡)	量 (100公分)	鈣	磷	鐵	維					
									甲	乙	丙	丁		
鮮	玉蜀黍	3.60	2.19	37.52	189	0.001	0.187	0.0015	○	+	○	土	++	○
小	米	9.27	3.15	75.71	377	0.014	0.235	0.0068	+	++	○			+
頭	凱白米	7.29	0.46	79.16	358	0.052	0.093	0.0021	○	○	○		○→+	○
二	號白米	6.48	0.47	77.53	348	0.048	0.114	0.0010						
三	號白米	9.55	0.90	77.22	366	0.041	0.202	0.0031						
糙	米	6.68	0.35	74.98	338	0.056	0.158	0.0046	+	++		○		+
紅	米	7.53	2.92	71.73	352	0.025	0.250	0.0028						
細	飯	13.82	17.93	41.37	393	0.934	1.751	0.0399	+	+++				+
白	米	3.38	0.45	36.42	167	0.038	0.044	0.0011	○	○	○		○→+	○
白	米	0.81	0.01	8.44	39	0.033	0.010	0.0002						
麵	包	10.83	1.18	53.64	275	0.035	0.081	0.0010	○	+	○			
(油炸)	麵	24.93	68.54	3.68	754	0.033	0.039	0.0112						
麵	筋	20.29	0.29	9.33	124	0.027	0.054	0.0062						
麵	麵	8.16	0.56	60.74	288	0.033	0.091	0.0076						
衛生	掛麵	10.20	0.25	79.88	347	0.021	0.105	0.0015						
油	榨	5.92	12.52	45.47	327	0.026	0.093	0.0051						



(二) 豆 類 及 其 製 品 (續前)

名	粗	蛋白質	脂	碳水化合物	熱	鈣	磷	鐵	甲	維	乙	丙	生	丁	葉	皮	質	
	豆			(卡/100公	克)													
黃	豆	40.50	20.20	21.00	440	0.190	0.681	0.0102	+	++		○					+	
毛	豆	15.20	7.10	9.74	168	0.100	0.19	0.0004	+	++		+					+	
油	黃	32.70	30.52	23.05	512	0.230	0.505	0.0102										
豆	腐	6.90	3.30	1.53	65	0.278	0.096	0.0022	+		++							
鹽	青	34.30	16.70	19.26	373	0.197	0.466	0.0072										
豆	腐	18.50	9.00	2.80	171	0.098	0.173	0.0038										
香	乾	20.93	6.41	8.97	182	0.080	0.231	0.0079										
臭	腐	11.40	6.21	1.80	112	0.072	0.153	0.0042										
小	塊	39.60	37.72	11.72	561	0.191	0.574	0.0094										
干	張	32.90	18.80	4.39	325	0.733	0.439	0.0063										
油	皮	47.68	28.65	13.48	519	0.319	0.426	0.0095										
油	黃	24.20	11.59	27.89	322	0.059	0.222	0.0041										
油	油	5.92	1.15	5.15	56	0.059	0.109	0.0049										
質	芽	6.80	2.40	6.24	73	0.068	0.102	0.0064			++							

(三) 根莖類及其他菜蔬

名	種	蛋白質	脂肪	碳水化合物	熱 量 (卡/100公分)	鈣	磷	鐵	維				皮	庚
									甲	乙	丙	丁		
青	莖	3.88	1.07	9.38	64	0.320	0.087	0.0083	+++	+++	+++			
紅	莖	3.50	0.24	6.56	43	0.464	0.074	0.0235	+++		++			
芋	頂	0.99	0.40	13.36	63	0.039	0.049	0.0039	±	+	+			
馬	蘭	3.90	0.91	5.92	49	0.145	0.069	0.0062						
麥	竹	2.10	0.33	3.19	25	0.009	0.024	0.0009		+	+			○
毛	筍	2.76	0.39	3.42	29	0.009	0.039	0.0007		○	+			○
鞭	筍	1.80	無	5.61	30	0.014	0.044	0.0020		++	⊙			
鞭	筍	16.54	2.42	23.35	211	0.121	0.444	0.0105						
冬	筍	4.01	0.44	3.88	36	0.061	0.129	0.0052						
(牛	皮	1.46	0.23	11.05	54	0.032	0.042	0.0022	+	++	+			++
筍	(牛	3.04	0.95	5.37	43	0.160	0.040	0.0200	++	++	++			+++
筍	(牛	1.66	0.32	2.06	18	0.031	0.036	0.0009	+	++	+			
大	白	0.94	0.12	1.67	12	0.045	0.029	0.0006	○→+	++	++			低
捲	心	1.40	0.15	2.32	17	0.052	0.028	0.0007	++	++	+++			++
薯	白	3.56	1.22	3.64	61	0.159	0.078	0.0070						
小	白	1.60	0.19	1.94	16	0.141	0.029	0.0039	++	++	+++			+
紅	甜	0.99	0.22	2.74	17	0.019	0.023	0.0019	+++	++	++			++

根莖類及其他菜

(三) 根莖類及其他蔬菜 (續前)

名	類	蛋白質	脂肪	碳水化合物 (卡/100公分)	熱	鈣	磷	鐵	維生素					
									甲	乙	丙	丁		
胡	蘆	0.30	0.21	7.85		0.032	0.032	0.0006	+++	++	++	土		++
鮮	香	5.97	1.02	6.57		0.030	0.102	0.0032		○		低		
鮮	香	4.52	0.56	4.81		0.175	0.096	0.0046		○				
鮮	香	6.61	0.93	7.91		0.158	0.108	0.0220		○				
芥	菜	0.52	0.40	3.30		0.110	0.039	0.0031	+	++	土	土		
水	芥	1.51	0.28	2.17		0.062	0.053	0.0052						++
小	芥	1.20	0.19	1.58		0.181	0.040	0.0079		+	++			++
青	菜	1.11	0.33	1.92		0.108	0.030	0.0010		+	+++			++
綠	菜	1.68	0.29	2.32		0.069	0.052	0.0023						
油	菜	1.85	0.49	2.59		0.071	0.018	0.0022						
香	菜	2.36	0.71	6.62		0.171	0.080	0.0063			++			
蒲	子	1.00	0.31	4.38		0.017	0.030	0.0014	+	+	+			
大	蒜	5.45	0.24	29.20		0.010	0.227	0.0023		+	++			
青	蒜	3.46	0.84	3.36		0.074	0.049	0.0030						
生	薑	1.26	0.57	6.87		0.020	0.0435	0.0070	+		低			
蔥	薑	2.18	0.70	7.46		0.088	0.026	0.0033						
薑	芽	0.85	0.55	3.01		0.042	0.055	0.0049			+			

(三) 根莖類及其他菜蔬 (續前)

名	稱	蛋白質	脂肪	熱水化物 (卡/100公分)	纖維	維				生		
						甲	乙	丙	丁			
韭	菜	3.10	0.61	2.72	30	0.084	0.043	0.0089		+	+	
黃	芽	1.72	0.22	1.97	17	0.010	0.009	0.0005			+	
生	菜	1.37	0.26	3.22	21	0.035	0.041	0.0012	++	++	○	+++
腐	符	1.08	0.25	2.08	15	0.016	0.141	0.0010		○	○	
腐	符	2.28	0.63	2.59	26	0.071	0.035	0.0027		+++		
金	針	9.33	2.45	60.43	309	0.235	0.251	0.0243	++	+		
藕		0.40	0.02	2.63	13	0.035	0.124	0.0014			+++	
芥	菜 (鮮)	1.80	0.26	2.86	22	0.056	0.021	0.0019	++	++	+++	++
乾	菜	18.16	2.26	40.03	260	1.163	0.314	0.0262				
雪	裏	1.30	0.4	.7	27	0.214	0.033	0.0166		○		
大	根	1.49	0.14	7.11	37	0.039	0.037	0.0010			○	
標	菜	4.43	1.23	5.68	52	0.22	0.125	0.0081				
大	頭	3.69	0.60	19.54	102	0.214	0.049	0.0082				
火	葱	1.21	0.34	6.91	37	0.018	0.018	0.0006		+	++	
洋	頭	1.40	0.04	6.78	34	0.040	0.059	0.0018	○→+	+	++	
小	葱	1.74	0.53	5.23	34	0.119	0.032	0.0014			低	
青	椒	1.40	0.15	3.05	23	0.017	0.037	0.0021	++	++	+	

根莖類及其他菜蔬



(三) 根莖類及其他菜蔬 (續前)

名	種	蛋白質	脂 肪	碳水化合物 (卡/100公分)	熱 量	鈣	磷	鐵	維 生 素					
									甲	乙	丙	丁	戊	庚
紅 椒	形 辣 椒	1.71	0.54	7.16	41	0.012	0.071	0.0010	++		+++			
番 薯	薯	1.80	0.02	15.83	73	0.013	0.057	0.0013	○→土	+	++			++
山 芋	芋	1.08	0.19	21.49	94	無	0.060	0.0006	++	++	++			
粟 菜	菜	3.30	0.58	5.01	39	0.356	0.068	0.0242	++	++	+++			
野 菜	菜	2.91	0.34	3.25	28	0.061	0.129	0.0087						
菠 菜	菜	2.40	0.30	3.20	26	0.103	0.038	0.0195	+++	++	+++		土	++
香 茄	茄	1.15	0.30	2.56	18	0.008	0.011	0.00.8	++	++	+++			+
白 薯	薯	0.70	1.24	1.76	12	0.038	0.025	0.0018	○→+	+	++			○→+
鹽 白 薯	薯 乾	2.84	0.69	21.77	107	0.249	0.134	0.0140		○				
糖 白 薯	薯 乾	2.48	0.29	12.61	65	0.074	0.067	0.0032						
管 薯	薯 乾	1.80	0.31	11.74	59	0.053	0.059	0.0079						
甜 薯	小 菜	4.69	1.03	16.67	97	0.057	0.096	0.0141						
薯 菜	白	0.95	0.26	4.65	25	0.011	0.032	0.0012			○			
薯 菜	紫	0.77	0.30	12.68	58	0.004	0.045	0.0008		○	++			
山 藥	藥	1.87	0.06	19.86	90	0.044	0.050	0.0011			低			

(四) 瓜 類

名	稱	蛋白質	脂 肪	碳水化合物 (卡)	熱 量 (100公分)	鈣	磷	鐵	維 生 素				
									甲	乙	丙	丁	
瓠	子	0.64	0.03	3.33	17	0.012	0.017	0.0003		++			
青	皮 甜 瓜	0.14	0.13	2.82	18	0.008	0.008	0.0004	++	+++	++		
黃	瓜	1.03	0.13	2.31	15	0.031	0.031	0.0010	±	+	++		
德	黃 瓜	6.63	0.95	12.01	85	0.79	0.165	0.0048					
青	瓜	0.91	0.23	3.29	19	0.021	0.032	0.0036		+++			
冬	瓜	0.40	0.05	1.77	9	0.019	0.006	0.0004		+			
絲	瓜	1.40	0.10	4.28	24	0.018	0.039	0.0009		++			
西	蜜 瓜(老)	0.55	0.27	1.90	12	0.019	0.047	0.0005	++	+	+		
南	瓜	1.70	無	1.018	49	0.031	0.040	0.0011	++	++			
南	瓜(老)	0.49	0.35	6.01	30	0.020	0.029	0.0005					
西	瓜	0.58	0.43	6533	33	0.006	0.010	0.0002					

五 葉 菌 類 及 海 藻 類

名 稱	粗 白 質	脂 肪	灰 分 (%)	熱 量 (卡/100公升)	鈣	磷	鐵	生 成			
								甲	乙	丙	丁
洋 粉	0.97	無	73.39	305	0.474	無	0.0077				
銀 耳	6.60	3.12	68.01	335	0.643	0.256	0.0304				
冬 菇	13.93	1.67	62.11	338	0.061	0.343	0.0089				
芝 菇	36.69	3.54	31.02	308	0.131	0.718	0.1885	++	○	++	
香 菇	14.38	1.99	59.19	321	0.124	0.415	0.0253	++	○	○	○
木 耳	9.42	1.18	65.37	317	0.210	0.210	0.1013	○	○	○	
紫 菜	24.74	0.90	31.14	287	0.912	0.721	0.1832	+++	++		
海 帶	5.79	0.44	22.35	119	0.100	0.115	0.0060				

(六) 水果類

名	稱	蛋白質	脂肪	碳水化合物	熱量 (卡/100公分)	鈣	磷	鐵	維				皮	庚
									甲	乙	丙	丁		
蘋果	果	0.27	0.24	11.38	50	0.012	0.007	0.0010	+	+	++			+
杏	果	0.88	0.51	4.80	28	0.062	0.085	0.0037	++			○		
苦	果	1.15	0.97	12.05	63	0.204	0.060	0.0014						
櫻桃	桃	1.00	0.23	6.99	35	0.006	0.031	0.0059	++	++	+			
無花果	果	0.99	0.44	12.58	60	0.049	0.023	0.0004						
(長)白葡萄	葡萄	0.38	0.53	9.17	44	0.009	0.014	0.0014	+	+	++			○
紫葡萄	葡萄	0.36	0.64	8.50	41	0.010	0.008	0.0030	+	+				○
荔枝	枝	0.68	0.58	13.31	63	0.006	0.034	0.0005						
紅枇杷	杷	0.50	0.68	8.07	41	0.015	0.016	0.0003			○			
白枇杷	杷	0.53	0.22	14.65	64	0.030	0.053	0.0004						
櫻果	果	0.50	0.86	15.22	73	0.007	0.022	0.0003	+	+++	+++			+++
小紅梅	梅	0.58	0.35	11.55	53	0.020	0.008	0.0050	+	++	++	○		+
燒子	子	0.79	0.10	14.84	70	0.007	0.032	0.0008	++	+	++			
梨		0.18	0.23	10.61	46	0.010	0.007	0.0007		++				
柿		0.35	0.10	16.10	70	0.010	0.025	0.0004	++	○	+			
青梅	梅	0.23	0.24	5.07	33	0.011	0.036	0.0018		+	○			
石榴	榴	0.64	0.55	16.79	77	0.013	0.016	0.0016			++			

六 水 菓 類 (續前)

名 稱	蛋白質	脂 肪	碳水化合物 (卡/100公分)	基 礎		鈣	磷	鐵	維 他 命					
				甲	乙				丙	丁	戊	庚		
柚	0.74	0.56	12.70	58	0.041	0.013	0.0009	+		+++				
柑	0.22	0.50	12.32	56	0.008	0.004	0.0013	○	○	○				

(七) 乾果類

名	稱	蛋白質	脂肪	碳水化合物	熱量 (卡/100公分)	鈣	磷	鐵	維他命		
									甲	乙	丙
杏仁	(甜)	25.40	47.30	15.04	606	0.139	0.349	0.0050	+	+	+
鹽	糖	1.85	3.62	20.99	127	0.160	0.016	0.0063			
栗	子	4.45	1.38	41.47	201	0.015	0.091	0.0017		+	
炒	熟 栗 子	4.65	2.10	52.31	254	0.037	0.150	0.0019			
粟	米 (蠟頭米)	9.80	0.26	75.67	352	0.039	0.086	0.0012			○
白	果	6.48	2.46	35.75	196	0.010	0.218	0.0015			
榛	子	21.00	49.70	12.17	598	0.316	0.556	0.0083		+	+
紅	糖	2.90	2.32	62.94	292	0.063	0.051	0.0031			
金	絲 糖	1.11	1.49	77.91	338	0.026	0.043	0.0027			PE
黑	糖	3.11	3.46	62.08	299	0.053	0.123	0.0043			
糖	桐 子	23.60	38.80	28.42	574	0.027	0.212	0.0048			
糖	子	19.32	11.60	51.41	398	0.253	0.260	0.0241		○	
乾	蓮 子	16.62	1.97	61.87	340	0.089	0.285	0.0064			
糖	饅 子	5.63	0.83	68.77	314	0.056	0.132	0.0022			
桂	圓	3.95	0.03	64.34	280	0.041	0.177	0.0049			
落	花 生	24.68	48.77	15.12	616	0.036	0.383	0.0020	PE	+	+
油	炸 花 生	20.70	48.40	19.81	616	0.395	0.107	0.0020			

五穀品類及其製品

(七) 乾 果 類 (續前)

名	種	蛋白質	脂 肪	碳水化合物 (卡/100公分)	熱 量 (卡/100公分)	鈣	磷	鐵	維 生 素					
									甲	乙	丙	丁	戊	
小 花 生	仁	28.00	48.60	11.53	614	0.070	0.408	0.0029	+	+	+			
五 香 花 生	仁	26.71	45.20	19.95	611	0.124	0.180	0.0016						
柿	餅	1.90	0.47	59.70	256	0.038	0.078	0.0048						
松	仁	15.33	63.25	12.37	702	0.077	0.234	0.0066	+		+			
鹽 白 瓜 子	子	26.53	51.60	10.56	632	0.056	0.305	0.0105						
葡 萄 乾	乾	3.11	0.48	68.54	299	0.057	0.140	0.0038	○		+		○	
向 日 葵 子	子	30.36	44.67	12.61	592	0.044	0.344	0.0042	○		+		○	
桃 核	桃	15.78	66.85	10.81	730	0.119	0.362	0.0035	+		++			+
菱 角	采	4.97	0.67	46.63	218	0.036	0.165	0.0016						+
紅 水 菱	菱	2.56	0.31	14.37	72	0.022	0.121	0.0011						
西 瓜 子	子	21.25	43.06	26.50	597	0.238	1.130	0.0087						
鹽 油 西 瓜 子	子	30.81	53.34	23.32	551	0.044	0.684	0.0079						
鹽 西 瓜 子	子	32.28	39.66	19.04	579	0.237	0.751	0.0083						
椒 西 瓜 子	子	27.70	53.40	11.17	655	0.069	0.810	0.0119						

(八) 各種菜蔬製品

名	種	蛋白質	脂肪	碳水化合物	熱值 (卡/100公分)	鈣	磷	鐵	甲	乙	丙	丁	戊	庚
豆	醬	18.13	6.94	8.98	155	0.081	0.159	0.0123	○	○	○			○
白	糖	0.61	無	96.61	399	0.009	0.007	0.0011						
麵	粉	8.70	7.25	47.84	299	0.316	0.401	0.0721						
麵	粉	0.16	0.06	87.29	359	0.075	0.021	0.0047						
煉	醬	0.45	0.45	7.96	39	0.036	0.024	0.0081	+					
芝	醬	20.39	54.00	17.97	659	1.050	0.492	0.0192						
甜	醬	5.90	1.19	36.91	187	0.032	0.104	0.0057						
麥	粉	0.24	0.24	80.77	334	0.036	0.045	0.0022						

(九) 種 物 油 脂

名	種	蛋白質	脂肪	碳水化合物	熱值 (卡/100公分)	鈣	磷	鐵	甲	乙	丙	丁	戊	庚
花	油	0	100.00	0	930				±	○	○	○	+	
麻	油	0	100.00	0	930				○			±	○	
豆	油	0	100.00	0	930				±				+	
菜	油	0	100.00	0	930									



(十) 蛋 類 及 乳 類

名	稱	蛋白質	脂肪	碳水化合物 (卡/100公升)	熱	鈣	磷	鐵	甲	乙	丙	丁	戊	度
雞	蛋	11.78	15.06	1.32	194	0.058	0.248	0.0043	+	+	○	+		
蛋	白	10.00	0.12	1.22	47	0.019	0.016	0.0003	○	○	±	○		
蛋	黃	13.57	33.00	1.32	340	0.134	0.532	0.0070	++	+	○	+	+	+
蛋	白，大	10.50	0.10	1.32	49	0.066	0.016	0.0003	○	○	±	○		
蛋	黃，大	14.15	30.72	0.32	345	0.127	0.526	0.0078	+++	+	○	+	+	+
鴨	蛋	14.24	16.00	0.50	210	0.073	0.273	0.0061	+	+	○			
鹹	鴨	14.02	16.60	4.12	229	0.102	0.214	0.0036	+					
松	花	13.55	12.40	4.02	187	0.082	0.212	0.0030	+	○		+		
鮮	牛	3.31	4.18	5.13	73	0.122	0.090	0.0001	+++	+	+	+	+	+
大	鴨	12.33	15.41	0.81	197	0.066	0.271	0.0040	+	+	○	++	+	++

### (十一) 肉類及動物油脂

名	稱	蛋白質	脂肪	水	灰	磷	鈣	鐵	纖維							
									甲	乙	丙	丁	戊			
肥	瘦	牛	肉	17.70	20.83	4.06	278	0.005	0.179	0.0021	+	±	○→+	±→+	+	+
肥	牛	肉	15.14	34.50	6.38	409	0.007	0.124	0.0010	+	+	○	±→+	+	+	
瘦	牛	肉	20.26	6.17	1.73	148	0.006	0.283	0.0032	±	+	○→+	+	○	+	
瘦	牛	肉	38.08	2.16	5.20	198	0.029	0.194	0.0035							
牛	肉	汁	40.00	1.80	2.85	193	0.035	0.950	0.0215							++
牛	肝		18.92	2.64	8.80	138	0.005	0.148	0.0062	+++	+	+	+		++	
鴨	肉		13.05	5.98	0.13	110	0.011	0.145	0.0041							
鴨	鴨		26.00	19.30	4.54	335	0.080	0.163	0.0046							
板	鴨		9.65	45.00	1.88	366	0.064	0.149	0.0027							
燒	鴨		21.93	9.90	0.91	189	0.029	0.191	0.0057							
鴨	血	塊	6.13	0.03	0.20	26	0.010	0.055	0.0118							
雞	肉		23.30	1.22	無	107	0.013	0.189	0.0028	±						
雞	肉		10.83	11.20	無	147	0.013	0.023	0.0037							
火	腿		16.41	51.42	無	545	0.088	0.146	0.0030	○→+	+	+	+		+	+
肥	瘦	羊	肉	13.32	34.65	0.65	379	0.011	0.129	0.0020	○→+	+	+	±		+
肥	羊	肉	9.33	55.70	0.80	560	0.007	0.090	0.0009							
瘦	羊	肉	17.31	13.60	0.50	199	0.015	0.168	0.0030							
豬	血		4.95	0.02	0.28	19	0.069	0.002	0.0150		○					+

(十一) 肉類及動物油脂 (續前)

名	種	蛋白質	脂肪	碳水化合物 (熱單位100公分)	熱單位 (熱單位100公分)	鈣	磷	鐵	維				生	丁	戊	素	庚	
									甲	乙	丙	丁						
猪	腸	0.38	27.53	7.55	291	0.012	0.035	0.0005										
猪	心	13.14	6.63	1.11	120	0.045	0.102	0.0025	+	+	+	+						+
猪	腰	15.05	3.57	1.17	103	無	0.229	0.0071	+	+	+	+						+
猪	肝	13.15	18.02	4.74	241	0.016	0.069	0.0013										
猪	肝	23.09	4.04	2.88	132	0.006	0.283	0.0062	+	+	+	+						+
猪	油	無	100.03	無	939	○	○	○	○→+	○	○	○						土
油	猪皮	19.57	2.48	無	103	0.011	0.008	0.0004										
猪	肝	13.32	2.66	1.48	83	0.008	0.144	0.0014										
猪	舌	15.42	11.83	1.66	189	0.020	0.118	0.0024										
肥	瘦猪肉	9.45	59.83	0.93	509	0.006	0.101	0.0014	○→+	+	+	○→+						+
肥	猪肉	2.24	30.83	0.89	857	0.001	0.026	0.0004	土			○						+
瘦	猪肉	16.65	28.80	1.03	341	0.011	0.177	0.0024										
肉	猪	54.10	12.40	7.15	366	0.074	0.542	0.0168										
肉	猪	18.85	29.80	3.83	370	0.038	0.126	0.0015										
又	猪	26.21	14.57	1.50	249	0.034	0.177	0.0025										
又	猪	14.38	21.80	3.31	275	0.031	0.109	0.0023										
又	猪	21.74	7.33	3.25	171	0.009	0.414	0.0066	+++	+		○						+
又	猪	12.18	54.15	1.26	559	0.013	0.090	0.0011	○→+	+	+	+						+

(十二) 蚌 蛤 類

名	種	蛋白質	脂肪	碳水化合物	熱卡/100公分	鈣	磷	鐵	維生						
									甲	乙	丙	丁	戊	庚	
淡	菜	53.50	6.94	17.01	354	0.341	0.607	0.0484			+				
	炸	7.48	1.11	5.90	65	0.146	0.089	0.0118			+				
牡	蠣	8.70	1.97	5.19	75	0.107	0.114	0.0069	+	+	+	+	+	+	+
干	貝	61.80	2.50	7.57	307	0.029	1.153	0.0081			+				
鮫	魚	61.30	3.22	9.25	320	0.042	0.682	0.0047							
奔	螺	11.78	0.46	4.15	76	0.038	0.044	0.0019							

(十三) 蟹 蝦 等 類

名	種	蛋白質	脂肪	碳水化合物	熱卡/100公分	鈣	磷	鐵	維生						
									甲	乙	丙	丁	戊	庚	
蟹	蟹	41.85	無	30.55	330	0.429	0.030	0.0049							
魚	肚	78.22	0.50	無	325	0.007	0.018	0.0009							
田	雞	15.92	0.39	0.17	70	0.022	0.159	0.0018							
游	皮	4.95	0.05	1.25	26	0.019	0.013	0.0088							
海	參 (淺)	21.45	0.27	1.37	96	0.118	0.022	0.0014							
魚	翅 (乾)	83.53	0.28	0.20	345	0.146	0.194	0.0152							
開	洋	58.10	2.16	4.50	277	0.577	0.614	0.0131	+						
甲	魚	16.22	1.00	1.49	82	0.107	0.135	0.0014							
河	蝦	17.54	0.61	無	78	0.040	0.181	0.0007	+						
蝦	干	44.95	2.000	24.26	200	0.244	0.801	0.0698							

(十四) 魚 類 及 其 他 海 味

名	稱	蛋白質	脂 肪	水	化 物 (卡)	熱 (100公分)	鈣	磷	鐵	生 皮 與						
										甲	乙	丙	丁	戊	庚	
鱈	魚	17.82	18.45	0.29		89	0.042	0.216	0.0011							
鱈	魚	6.61	6.61	0.22		138	0.076	0.211	0.0022							
鮭	魚	18.12	1.59	0.17		90	0.028	0.176	0.0013							
鮭	魚	15.55	0.73	0.09		71	0.054	0.203	0.0025							
白	魚 (鱈)	17.30	3.65	1.39		92	00.51	0.218	0.0010							
青	魚	16.80	2.10	0.12		80	03.29	0.266	0.0013							
鱈	青 魚	25.82	12.12	10.35		261	0.147	0.338	0.0025							
鱈	魚	14.4)	0.44			64	0.027	0.053	0.0046							
鱈	魚	19.29	0.32			87	0.045	0.226	0.0022							
鱈	魚	16.29	0.57			81	0.036	0.169	0.0005							
銀	魚	6.33	0.18	1.11		32	0.258	0.102	0.0005							
花	鱈 魚	14.51	0.58			65	0.040	0.201	0.0018							
金	線 魚	18.82	1.48	0.82		4	0.046	0.187	0.0009							
河	平 鱈	14.48	7.98			134	0.166	0.211	0.0018							
鱈	魚	17.85	3.83	0.13		89	0.007	0.215	0.0025							
鱈	魚	13.65	4.70	1.03		104	0.039	0.143	0.0009							

(十五) 調味品

名	種	蛋白質	脂肪	碳水化合物	熱能 (卡/100公分)	鈣	磷	鐵	甲	乙	丙	丁	戊	己
味	粉	28.07	0.58	23.89	218	0.120	0.091	0.0017						
味	粉	38.46	0.34	16.88	285	0.073	0.026	0.0015						
味	寶	28.36	0.30	35.18	263	0.137	0.120	0.0029						
味	祖	23.15	0.29	54.25	320	0.017	無	0.0046						
花	椒	23.72	7.09	35.08	315	0.538	0.292	0.0043						
米	粉	6.12	1.07	84.84	383	0.036	0.013	0.0100						
粗	麵	—	—	—	無	0.351	無	0.0066						
精	麵	—	—	—	無	0.082	無	0.0016						
老	醋	1.30	0.72	2.47	18	0.012	0.235	0.0263						
老	酒	168%所含酒精量			133	0.023	0.049	無		+	+			+

# 行政院營養改進運動刊物目錄

民國三十年一月出版

- 一、改良民衆營養概說
- 二、菠菜栽培法
- 三、新食譜第一冊 重慶日常膳食種類數量成分表
- 四、新食譜第二冊 普通食物成分表
- 五、養鷄淺說
- 六、戰時民衆膳食

中華民國三十年二月 初版一萬册

新食譜(第二册) 普通食物成分表

每册定價一角(外埠酌加匯費郵費)

編者

衛生署衛生實驗處  
林任 邦 哲

發行者

行政院營養改進運動

印刷者

後勤部政治部印刷所

印翻迎歡書本  
可許得先須但



