

# 常用食物含磷量表

## 1. 穀物類：

麵筋	35	油條	79	高筋麵粉	175
米粉	37	麵線	87	糙米	280
麵(熟)	42	低筋麵粉	96	小麥	405
米飯(熟)	51	營養麵粉	112	燕麥	451
麵包	67	糯米	120	營養米	516

## 2. 油脂類：

豬油	0
花生油	0
沙拉油	0

## 3. 乾豆種子及堅實類

冬粉	30	油豆腐	230	黃豆	506
花生乳	36	臭豆腐	257	豆皮	560
豆漿	40	豆腐乳	301	蠶豆	570
豆腐	169	紅豆	318	芝麻	574
味噌	170	綠豆	320	乾蓮子	583
栗子	191	豌豆	387	脫質花生粉	777
黃豆干	194	花生米	392	瓜子	984

## 4. 澱粉質根莖類

蒟蒻	7
苳薯	14
馬鈴薯	58
芋薺	72
蓮藕粉	80
菱角	104
甘薯	110

## 5. 家畜家禽類

豬血	11	牛舌	136	鴨肉	190	豬腰	246
肥豬肉	18	鴨肫	167	鵝肉	191	香腸	265
五花肉	83	牛肚	170	豬舌	199	牛肝	276
牛肉(半肥)	90	中國火腿	171	雞肉	230	雞肝	283
瘦豬肉	123	豬腦	177	洋火腿	231	豬肉鬆	430
臘肉	128	牛肉(瘦)	177	豬心	236	牛肉肝	476
羊肉	134	雞肫	181	豬肚	240	豬肝	521

## 6. 水產食品類

海帶	6	蛤蜊	128	鯉魚	174	河鰻	240
海參	8	白鯧	137	旗魚	179	馬加魚	249
鱈魚	54	蝦	139	黑鯧	184	鯊魚	257
蛤仔	85	海鰻	151	烏魚	198	小管	257
蚵仔	105	海螃蟹(蟳)	153	脫裘	204	魚鬆	291
脆魚丸	115	吳郭魚	154	白帶魚	205	勿仔魚	353
虱目魚	123	烏賊	156	郭魚肉	228	紫菜(乾)	

## 7. 蔬菜類

白蘿蔔	11	油菜	25	空心菜	36	刈菜	61
冬瓜	12	絲瓜	25	菠菜	36	莧菜	66
大黃瓜	18	苦瓜	26	山東白菜	36	桂竹筍	71
刈菜心	20	綠豆芽	28	韭菜花	38	紅鳳菜	76
青椒	21	綠竹筍	30	韭菜	41	白莧菜	80
青江菜	22	茄	30	胡蘿蔔	42	蕃薯葉	81
高麗菜	22	花菜	30	敏豆	44	玉蜀黍	100
匏瓜	23	萵仔菜	30	萵仔菜心	45	洋菇	120
芹菜	23	南瓜	30	麻竹筍	49	皇帝豆	140
茼蒿菜	23	韭黃	31	菜豆	54	香菇	190
蕃茄	24	洋蔥	33	冬筍	55	金針(乾)	208

小黃瓜	24	茭白筍	35	芥藍菜	56	木耳	210
-----	----	-----	----	-----	----	----	-----

## 8. 水果類

茄蜜瓜	6	紅西瓜	11	紅文旦	19	浸柿	27
黃西瓜	7	桶柑	15	白文旦	20	荔枝	27
芒果	8	楊桃	16	烏梨	20	葡萄	27
鳳梨	9	水梨	17	白柚	21	桃仔	38
蘋果	10	香瓜	17	木瓜	22	龍眼	42
蕃石榴	10	椪柑	17	蓮霧	23	紅棗	42
枇杷	10	紅柿	18	檸檬	23	釋迦	49
紅柚	10	李子	19	香蕉	24	黑棗	128

## 9. 蛋與乳類

雞蛋白	12	皮蛋	198
鮮人乳	21	鴨蛋	232
鮮牛乳	85	雞蛋	238
鮮羊乳	110	雞蛋黃	547

## 10. 其他

食鹽	微量	黑糖	80
汽水	1	醬油	153
啤酒	4	包種茶	185
蜂蜜	7	紅茶	270
甘蔗汁	9	綠茶	550
白醋	16	健素汁	970
醋	25	酵母粉	1600

註：1. 單位 mg/100g

2. 以上所列各種食物均指可食用部份淨重。