

水果和蔬菜的營養素含量（每 100 克）

食物名稱	熱量 (千卡)	碳水化合物 總量 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	飽和脂 肪 (克)	膽固醇 (毫克)	糖(克)	膳食 纖維 (克)	鈣 (毫克)	鈉 (毫克)	維他命 C (毫克)	備註
蔬菜												
絲瓜	20	4.0	1.1	微量	0.032	未測定	2	1.6	13	0	5	
蘆筍**	25	3.88	2.2	0.12	0.040	0	1.88	2.1	24	2	5.6	
苦瓜	16	3.2	0.7	0	0.019	未測定	0.26	2.2	14	0	120	C
韭黃	19	2.6	1.5	0.3	0.024	未測定	1.1	1.5	29	0	9	
西蘭花	33	4.1	3.1	0.5	0.068	未測定	17	2.7	32	21	100	D, C
椰菜	22	4.3	1.3	微量	0.021	未測定	2.5	1.6	46	19	38	
甘筍**	41	9.58	0.93	0.24	0.037	0	4.74	2.8	33	69	5.9	D
椰菜花**	25	5.30	1.98	0.10	0.032	0	2.40	2.5	22	30	46.4	
西芹**	16	2.97	0.69	0.17	0.042	0	1.83	1.6	40	80	3.10	
佛手瓜**	17	3.90	0.82	0.13	0.028	0	1.85	1.7	17	2	7.7	
黃芽白**	16	3.23	1.20	0.20	0.043	0	1.41	1.2	77	9	27.0	
韮菜花	40	6.8	2.3	0.4	0.053	未測定	2.8	2.9	26	0	31	D
韮菜	30	4.3	2.2	0.4	0.061	未測定	1.4	2.4	110	0	21	
菜心	18	1.6	2.1	0.3	0.032	未測定	0.44	1.5	100	30	37	
芥蘭	34	4.1	3.0	0.6	0.061	未測定	1.1	2.3	140	18	90	C

附件 V

食物名稱	熱量 (千卡)	碳水化合物 總量 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	飽和脂 肪 (克)	膽固醇 (毫克)	糖(克)	膳食 纖維 (克)	鈣 (毫克)	鈉 (毫克)	維他命 C (毫克)	備註
唐生菜	8.4	1.1	1.0	微量	0.029	未測定	0.98	微量	28	8	10	
莧菜	21	2.5	1.9	0.4	0.048	未測定	0.15	2.0	140	15	15	
青瓜	10	1.8	0.7	微量	0.018	未測定	1.4	微量	20	0	10	
茄子	26	5.6	1.0	微量	0.026	未測定	2.5	2.6	14	0	3	
四季豆	34	6.0	1.9	0.3	0.046	未測定	2.1	2.5	49	0	9	
碗豆**	42	7.55	2.8	0.20	0.039	0	4.00	2.6	43	4	60.0	
茼蒿**	24	3.02	3.36	0.56	沒有資料	0	沒有資料	3.0	117	118	1.4	D
青通菜	23	2.9	2.0	0.4	0.071	未測定	0.21	2.3	59	32	20	
節瓜	20	4.1	0.8	微量	0.029	未測定	2.1	1.5	15	0	71	
蜜糖豆	48	8.6	3.3	微量	0.034	未測定	3.3	2.2	44	0	39	
麥菜	23	3.6	1.2	0.4	0.042	未測定	1.4	1.7	44	13	17	
西生菜	11	1.9	0.9	微量	0.023	未測定	1.6	微量	57	51	3	
蓮藕**	74	17.23	2.6	0.10	0.030	0	沒有資料	4.9	45	40	44.0	D
芥菜	27	3.4	2.1	0.5	0.057	未測定	1.3	1.8	110	9	94	C
洋葱 **	40	9.34	1.10	0.10	0.042	0	4.24	1.7	23	4	7.4	
豆苗	38	3.8	4.2	0.7	0.075	未測定	0.39	2.0	49	微量	88	C
南瓜**	26	6.50	1.00	0.10	0.052	0	1.36	0.5	21	1	9.0	

附件 V

食物名稱	熱量 (千卡)	碳水化合物 總量 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	飽和脂 肪 (克)	膽固醇 (毫克)	糖(克)	膳食 纖維 (克)	鈣 (毫克)	鈉 (毫克)	維他命 C (毫克)	備註
蘿蔔	18	3.7	0.8	微量	0.009	未測定	2.1	1.0	21	24	13	
小唐菜	18	1.6	2.3	0.3	0.033	未測定	0.70	1.6	97	35	33	
小白菜	20	1.5	2.7	0.4	0.048	未測定	0.39	1.5	140	18	33	
菠菜	21	2.0	2.3	0.4	0.040	未測定	0.43	1.7	18	5	22	
西椒	21	4.5	0.8	微量	0.017	未測定	1.6	1.6	11	0	77	
蕃茄	18	3.9	0.7	微量	0.042	未測定	2.4	1.3	9.7	0	24	
水芹	16	2.6	1.4	微量	0.032	未測定	0.24	1.7	120	73	16	
馬蹄	56	13	1.0	微量	0.055	未測定	6.8	1.1	4.5	0	7	
西洋菜	19	2.4	1.6	0.3	0.040	未測定	0.18	1.5	81	66	38	
冬瓜	13	2.9	0.4	0	0.007	未測定	1.5	1.1	8.3	微量	24	
白菜	15	1.9	1.9	微量	0.030	未測定	0.43	1.2	140	50	35	
白通菜	16	2.4	1.5	微量	0.058	未測定	0.31	2.0	60	47	20	
王菜(娃娃菜)	16	2.5	1.5	微量	0.029	未測定	1.3	1.2	47	20	19	
青豆角**	47	8.35	2.80	0.40	0.105	0	沒有資料	沒有資料	50	4	18.8	
水果												
牛油果**	160	8.53	2.00	14.66	2.126	0	0.66	6.7	12	7	10.0	D, F
香蕉**	89	22.84	1.09	0.33	0.112	0	12.23	2.6	5	1	8.7	S
黑加侖子 **	63	15.38	1.40	0.41	0.034	0	沒有資料	沒有資料	55	2	181.0	C

附件 V

食物名稱	熱量 (千卡)	碳水化合物 總量 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	飽和脂 肪 (克)	膽固醇 (毫克)	糖(克)	膳食 纖維 (克)	鈣 (毫克)	鈉 (毫克)	維他命 C (毫克)	備註
罐頭桃**	77	19.79	0.54	0.14	0.004	0	17.63	2.2	3	6	2.8	S
罐頭菠蘿**	60	15.56	0.51	0.11	0.008	0	14.26	1.3	16	1	9.4	S
火龍果	61	11	1.1	1.4	0.134	未測定	7.6	1.7	5.8	0	9	
榴槤**	147	27.09	1.47	5.33	沒有資料	0	沒有資料	3.8	6	2	19.7	D, F
香梨	58	14	0.3	0.3	0.013	未測定	7.1	2.6	7.9	0	3	
富士蘋果	58	14	微量	0.4	0.062	未測定	11	1.7	4.9	0	2	
提子	68	15	0.6	0.6	0.013	未測定	14	微量	8.2	0	3	S
西柚**	32	8.08	0.63	0.10	0.014	0	6.98	1.1	12	0	34.4	
青蘋果	59	14	0.3	0.3	0.048	未測定	9.9	2.8	6.2	0	4	
番石榴**	68	14.32	2.55	0.95	0.272	0	8.92	5.4	18	2	228.3	D, C
蜜梨	49	12	0.4	微量	0.006	未測定	5.8	2.5	4.0	0	3	
奇異果**	61	14.66	1.14	0.52	0.029	0	8.00	3.0	34	3	92.7	D, C
檸檬**	29	9.32	1.10	0.30	0.039	0	2.50	2.8	26	2	53.0	
龍眼**	60	15.14	1.31	0.10	沒有資料	0	沒有資料	1.1	1	0	84.0	C
荔枝**	66	16.53	0.83	0.44	0.099	0	15.23	1.3	5	1	71.5	C, S
芒果**	65	17.00	0.51	0.27	0.066	0	14.80	1.8	10	2	27.7	S
橙**	47	11.75	0.94	0.12	0.015	0	9.35	2.4	40	0	53.2	
木瓜**	39	9.81	0.61	0.14	0.043	0	5.90	1.8	24	3	61.8	

附件 VI

食物名稱	熱量 (千卡)	碳水化合物 總量 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	飽和脂 肪 (克)	膽固醇 (毫克)	糖(克)	膳食 纖維 (克)	鈣 (毫克)	鈉 (毫克)	維他命 C (毫克)	備註
桃**	39	9.54	0.91	0.25	0.019	0	8.39	1.5	6	0	6.6	
菠蘿**	48	12.63	0.54	0.12	0.009	0	9.26	1.4	13	1	36.2	
柚子	46	9.8	0.7	0.4	0.019	未測定	7.2	1.3	14	0	59	
蛇果 (蘋果)	61	14	微量	0.4	0.014	未測定	12	2.4	6.3	0	3	S
楊桃**	31	6.73	1.04	0.33	0.019	0	3.98	2.8	3	2	34.4	
士多啤梨**	32	7.68	0.67	0.30	0.015	0	4.89	2.0	16	1	58.8	
柑**	53	13.34	0.81	0.31	0.039	0	10.58	1.8	37	2	26.7	
西瓜**	30	7.55	0.61	0.15	0.016	0	6.20	0.4	7	1	8.1	
蓮霧	37	8.6	0.6	微量	0.046	未測定	6.7	1.0	2.3	微量	11	
啤梨	60	15	微量	微量	0.016	未測定	7.4	3.0	6.5	0	4	D
果汁												
新鮮甘筍汁	25	5.5	0.7	微量	0.025	未測定	3.6	微量	8.9	75	3	
新鮮芒果汁	44	11	微量	微量	0.032	未測定	9.3	0	2.9	0	25	
鮮榨橙汁	43	10	0.7	微量	0.016	未測定	7.7	0	14	0	49	
新鮮梨汁	40	10	微量	微量	0.010	未測定	8.8	0	1.2	0	4	
新鮮西瓜汁	27	6.2	0.6	0	0.011	未測定	5.3	0	7.7	0	6	

** 來自美國農業部標準參考資料庫版本(SR19)的資料

備註：C= 維他命 C 含量最高的五款水果 / 蔬菜； D= 膳食纖維含量最高的五款水果 / 蔬菜； S= 糖含量最高的五款水果和兩款高糖的罐頭水果； F=脂肪含量高的水果

水果的營養素含量（每份）

食物名稱	熱量 (千卡)	碳水化合物 總量 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	飽和 脂肪 (克)	膽固醇 (毫克)	糖 (克)	膳食 纖維 (克)	鈣 (毫克)	鈉 (毫克)	維他命 C (毫克)	每份	重量 (克)
牛油果**	161	8.58	2.01	14.74	2.137	0	0.67	6.8	12	7	10.1	1/2 個	101
香蕉**	61	15.53	0.74	0.22	0.076	0	8.32	1.8	3	1	5.9	1/2 隻(大型)	68
黑加侖子 **	36	8.62	0.79	0.23	0.019	0	沒有 資料	沒有 資料	31	1	101.4	1/2 杯	61
罐頭桃**	85	21.97	0.60	0.16	0.004	0	19.57	2.4	3	7	3.1	1/2 杯	111
罐頭菠蘿**	54	14.08	0.46	0.10	0.007	0	12.91	1.2	14	1	8.5	1/2 杯(厚片)	91
火龍果	107	19	1.9	2.5	0.228	未測定	13.3	3.0	10.2	0	15	1/2 個(中型)	175
榴槤**	179	32.91	1.79	6.48	沒有 資料	0	沒有 資料	4.6	7	2	23.9	1/2 杯(果肉)	122
香梨	71	17	0.4	0.4	0.016	未測定	8.7	3.2	9.6	0	4	1 個(中型)	122
富士蘋果	80	19	沒有 資料	0.6	0.086	未測定	15.2	2.3	6.8	0	3	1 個(中型)	138
提子	51	11	0.5	0.5	0.010	未測定	10.5	沒有 資料	6.2	0	2	1/2 杯	75
西柚**	41	10.34	0.81	0.13	0.018	0	8.93	1.4	15	0	44.0	1/2 個(中型)	128
青蘋果	81	19	0.4	0.4	0.066	未測定	13.7	3.9	8.6	0	6	1 個(中型)	138
番石榴**	37	8.92	1.40	0.52	0.150	0	4.91	3.0	10	1	125.6	1 個(小型)	55
蜜梨	60	15	0.5	沒有 資料	0.007	未測定	7.1	3.1	4.9	0	4	1/2 個(小型)	122
奇異果**	46	11.14	0.87	0.40	0.022	0	6.83	2.3	26	2	70.5	1 個(中型)	76
檸檬**	24	7.83	0.92	0.25	0.033	0	2.10	2.4	22	2	44.5	1 個	84
龍眼**	29	7.27	0.63	0.05	沒有 資料	0	沒有 資料	0.5	0	0	40.3	15 顆	48
荔枝**	63	15.70	0.79	0.42	0.094	0	14.47	1.2	5	1	67.9	1/2 杯	95

附件 VI

食物名稱	熱量 (千卡)	碳水化合物 總量 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	飽和 脂肪 (克)	膽固醇 (毫克)	糖 (克)	膳食 纖維 (克)	鈣 (毫克)	鈉 (毫克)	維他命 C (毫克)	每份	重量 (克)
芒果**	67	17.59	0.53	0.28	0.068	0	15.32	1.9	10	2	28.7	1/2 個(大型)	104
橙**	62	15.39	1.23	0.16	0.020	0	12.25	3.1	52	0	69.7	1 個(中型)	131
木瓜**	27	6.87	0.43	0.10	0.030	0	4.13	1.3	17	2	43.3	1/2 杯(方塊)	70
桃**	58	14.31	1.36	0.38	0.029	0	12.59	2.2	9	0	9.9	1 個(中型)	150
菠蘿**	37	9.79	0.42	0.09	0.007	0	7.18	1.1	10	1	28.1	1/2 杯(切粒)	78
柚子	56	12	0.9	0.5	0.023	未測定	8.8	1.6	17.1	0	72	1/5 個	122
蛇果(蘋果)	84	19	沒有 資料	0.6	0.019	未測定	16.6	3.3	8.7	0	4	1 個(中型)	138
楊桃**	19	4.17	0.64	0.20	0.012	0	2.47	1.7	2	1	21.3	1/2 個(大型)	62
士多啤梨**	23	5.53	0.48	0.22	0.011	0	3.52	1.4	12	1	42.3	1/2 杯(原粒)	72
柑**	47	11.74	0.71	0.27	0.034	0	9.31	1.6	33	2	23.5	1 個(中型)	88
西瓜**	23	5.74	0.46	0.11	0.012	0	4.71	0.3	5	1	6.2	1/2 杯(切粒)	76
蓮霧	44	10	0.7	沒有 資料	0.055	未測定	8.0	1.2	2.8	沒有 資料	13	1 個(中型)	120
啤梨	107	27	沒有 資料	沒有 資料	0.028	未測定	13.2	5.3	11.6	0	7	1 個(中型)	178

** 來自美國農業部標準參考資料庫 19(SR 19)的資料