

Tên thực phẩm (Vietnamese): **GẠO TẼ GIÃ**
 Tên tiếng Anh (English): Under milled, home-pounded rice
 Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT: 3
 Mã số: 1003
 Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	14.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	344		Daidzein	mg	-	
	KJ	1439		Genistein	mg	-	
Protein	g	8.1	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	1.3	1	Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	75.0	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.7	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.9	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	36	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.20	1	Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	52	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	1.500	1	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	108	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	202	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	5	1	Arachidonic (C20:4)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	1.90	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Đồng (Copper)	µg	360	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Selen (Selenium)	µg	38.8	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.12	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.04	1	Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.9	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	3	5	Leucin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Alanin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Acid aspartic	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Acid glutamic	mg	-	
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Purin	mg	-		Serin	mg	-	

Tên thực phẩm (Vietnamese):

GẠO TẼ MÁY

STT: 4

Tên tiếng Anh (English):

Ordinary polished rice

Mã số: 1004

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	14.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	344		Daidzein	mg	-	
	KJ	1439		Genistein	mg	-	
Protein	g	7.9	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	1.0	1	Tổng số acid béo no	g	0.160	3
Glucid (Carbohydrate)	g	75.9	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.4	1	Palmitic (C16:0)	g	0.140	3
Tro (Ash)	g	0.8	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	0.010	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	0.180	3
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	30	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	1.30	1	Oleic (C18:1)	g	0.180	3
Magiê (Magnesium)	mg	14	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.160	3
Mangan (Manganese)	mg	0.900	1	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	104	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.130	3
Kali (Potassium)	mg	241	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.030	3
Natri (Sodium)	mg	5	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	1.50	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	230	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	31.8	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Cholesterol	mg	0	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.10	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.03	1	Lysin	mg	239	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.6	1	Methionin	mg	155	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	1.342	3	Tryptophan	mg	77	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.145	3	Phenylalanin	mg	353	3
Folat (Folate)	µg	9	3	Threonin	mg	236	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	403	3
Vitamin H (Biotin)	µg	3	5	Leucin	mg	546	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	285	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	551	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	155	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	135	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	221	3
Beta-caroten	µg	0	3	Alanin	mg	383	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Acid aspartic	mg	621	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Acid glutamic	mg	1288	3
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	301	3
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3	Prolin	mg	311	3
Purin	mg	-		Serin	mg	347	3

Tên thực phẩm (Vietnamese):

GẠO LỨT

STT: 5

Tên tiếng Anh (English):

Rice, brown or hulled

Mã số: 1005

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	12.4	3	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	345		Daidzein	mg	-	
	KJ	1443		Genistein	mg	-	
Protein	g	7.5	3	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	2.7	3	Tổng số acid béo no	g	0.540	3
Glucid (Carbohydrate)	g	72.8	3	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	3.4	3	Palmitic (C16:0)	g	0.460	3
Tro (Ash)	g	1.3	3	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	0.050	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	0.970	3
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	16	2	Palmitoleic (C16:1)	g	0.010	3
Sắt (Iron)	mg	2.80	2	Oleic (C18:1)	g	0.960	3
Magiê (Magnesium)	mg	52	2	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.960	3
Mangan (Manganese)	mg	1.500	2	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	246	2	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.920	3
Kali (Potassium)	mg	202	2	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.040	3
Natri (Sodium)	mg	5	2	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	1.90	2	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	360	2	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	38.8	2	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	2	Cholesterol	mg	0	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.34	2	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.07	2	Lysin	mg	286	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	5.0	2	Methionin	mg	169	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	1.5	2	Tryptophan	mg	96	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.62	2	Phenylalanin	mg	387	3
Folat (Folate)	µg	20	3	Threonin	mg	275	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	440	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	620	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucin	mg	318	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	2	Arginin	mg	569	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	190	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	91	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	281	3
Beta-caroten	µg	0	3	Alanin	mg	437	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Acid aspartic	mg	702	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Acid glutamic	mg	1528	3
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	369	3
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3	Prolin	mg	352	3
Purin	mg	-		Serin	mg	388	3

Tên thực phẩm (Vietnamese):

KÊ

STT: 6

Tên tiếng Anh (English):

Foxtail millet

Mã số: 1006

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 2.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	14.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	331		Daidzein	mg	-	
	KJ	1385		Genistein	mg	-	
Protein	g	7.0	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	3.0	1	Tổng số acid béo no	g	0.720	3
Glucid (Carbohydrate)	g	69.0	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	3.4	1	Palmitic (C16:0)	g	0.530	3
Tro (Ash)	g	3.6	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	0.150	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	0.770	3
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	22	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.010	3
Sắt (Iron)	mg	2.70	1	Oleic (C18:1)	g	0.740	3
Magiê (Magnesium)	mg	430	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	2.130	3
Mangan (Manganese)	mg	1.700	1	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	290	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	2.020	3
Kali (Potassium)	mg	249	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.120	3
Natri (Sodium)	mg	7	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	1.50	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	440	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	2.7	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Cholesterol	mg	0	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.40	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.09	1	Lysin	mg	135	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.6	1	Methionin	mg	140	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.848	3	Tryptophan	mg	76	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.384	3	Phenylalanin	mg	368	3
Folat (Folate)	µg	85	3	Threonin	mg	224	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	367	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	889	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	295	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	243	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	150	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.05	3	Cystin	mg	135	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0.9	3	Tyrosin	mg	216	3
Beta-caroten	µg	60	3	Alanin	mg	626	3
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	461	3
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	1522	3
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	182	3
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	557	3
Purin	mg	62	4	Serin	mg	409	3

Tên thực phẩm (Vietnamese):

NGÔ BẮP TƯƠI

STT: 7

Tên tiếng Anh (English):

Fresh maize seeds, raw

Mã số: 1007

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 45.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	52.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	196		Daidzein	mg	-	
	KJ	818		Genistein	mg	-	
Protein	g	4.1	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	2.3	1	Tổng số acid béo no	g	0.280	5
Glucid (Carbohydrate)	g	39.6	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	1.2	1	Palmitic (C16:0)	g	0.240	5
Tro (Ash)	g	0.8	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	5
Đường tổng số (Sugar)	g	1.7	5	Stearic (C18:0)	g	0.040	5
Galactosa (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0.1	5	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	5	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	0.2	5	TS acid béo không no 1 nối đôi	g	0.520	5
Glucoza (Glucose)	g	0.6	5	<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	5
Calci (Calcium)	mg	4	5	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	5
Sắt (Iron)	mg	0.60	5	Oleic (C18:1)	g	0.520	5
Magiê (Magnesium)	mg	39	5	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.890	5
Mangan (Manganese)	mg	0.350	5	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	170	5	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.860	5
Kali (Potassium)	mg	306	5	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.030	5
Natri (Sodium)	mg	3	5	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	5
Kẽm (Zinc)	mg	1.40	5	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	5
Đồng (Copper)	µg	240	5	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	5
Selen (Selenium)	µg	4	5	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	12	5	Cholesterol	mg	0	5
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.15	5	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.08	5	Lysin	mg	100	5
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.8	5	Methionin	mg	71	5
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.54	5	Tryptophan	mg	24	5
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.16	5	Phenylalanin	mg	190	5
Folat (Folate)	µg	33	5	Threonin	mg	140	5
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	5	Valin	mg	180	5
Vitamin H (Biotin)	µg	0.5	5	Leucin	mg	470	5
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	140	5
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	150	5
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	100	5
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.8	5	Cystin	mg	59	5
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0	5	Tyrosin	mg	140	5
Beta-caroten	µg	-		Alanin	mg	280	5
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	240	5
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	760	5
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	140	5
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	330	5
Purin	mg	52	4	Serin	mg	190	5

Tên thực phẩm (Vietnamese): **NGÔ VÀNG HẠT KHÔ**
 Tên tiếng Anh (English): Yellow maize, dried seeds
 Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT: 8
 Mã số: 1008
 Thải bỏ (%): 2.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	14.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	354		Daidzein	mg	-	
	KJ	1482		Genistein	mg	-	
Protein	g	8.6	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	4.7	1	Tổng số acid béo no	g	0.670	3
Glucid (Carbohydrate)	g	69.4	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	2.0	1	Palmitic (C16:0)	g	0.570	3
Tro (Ash)	g	1.3	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	5
Đường tổng số (Sugar)	g	0.64	3	Stearic (C18:0)	g	0.080	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	1.250	3
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	30	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	2.30	1	Oleic (C18:1)	g	1.250	3
Magiê (Magnesium)	mg	127	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	2.160	3
Mangan (Manganese)	mg	0.490	3	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	190	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	2.100	3
Kali (Potassium)	mg	287	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.070	3
Natri (Sodium)	mg	35	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	2.21	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	314	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	15.5	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Cholesterol	mg	0	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.28	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.11	1	Lysin	mg	242	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.0	1	Methionin	mg	180	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.424	3	Tryptophan	mg	61	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.622	3	Phenylalanin	mg	423	3
Folat (Folate)	µg	19	3	Threonin	mg	323	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	435	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	1054	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	308	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	429	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	262	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.49	3	Cystin	mg	155	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0.3	3	Tyrosin	mg	350	3
Beta-caroten	µg	97	3	Alanin	mg	644	3
Alpha-caroten	µg	63	3	Acid aspartic	mg	598	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Acid glutamic	mg	1614	3
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	352	3
Lutein + Zeaxanthin	µg	1355	3	Prolin	mg	750	3
Purin	mg	-		Serin	mg	408	3

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BÁNH BAO NHÂN THỊT

STT: 9

Tên tiếng Anh (English):

Ball shaped dumpling, Vietnamese steamed buns

Mã số: 1009

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	44.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	219		Daidzein	mg	-	
	KJ	916		Genistein	mg	-	
Protein	g	6.1	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.5	1	Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	47.5	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.5	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.4	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	19	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.50	1	Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	88	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.10	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.04	1	Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Alanin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Acid aspartic	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Acid glutamic	mg	-	
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Purin	mg	-		Serin	mg	-	

Tên thực phẩm (Vietnamese): **BÁNH ĐA NEM**
 Tên tiếng Anh (English): Rice paper for rollers
 Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT: 10
 Mã số: 1010
 Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	15.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	333		Daidzein	mg	-	
	KJ	1394		Genistein	mg	-	
Protein	g	4.0	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.2	1	Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	78.9	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.5	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.4	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	20	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.30	1	Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	65	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	0.00	1	Histidin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0	1	Cystin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Alanin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Acid aspartic	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Acid glutamic	mg	-	
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Purin	mg	0	4	Serin	mg	-	

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BÁNH ĐÚC

STT: 11

Tên tiếng Anh (English):

Rice pudding

Mã số: 1011

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	86.8	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	52		Daidzein	mg	-	
	KJ	215		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.9	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.3	1	Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	11.3	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.1	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.6	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	50	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.40	1	Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	19	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Alanin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Acid aspartic	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Acid glutamic	mg	-	
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Purin	mg	-		Serin	mg	-	

Tên thực phẩm (Vietnamese): **BÁNH MỠ**
 Tên tiếng Anh (English): French bread
 Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT: 12
 Mã số: 1012
 Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	37.2	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	249		Daidzein	mg	-	
	KJ	1043		Genistein	mg	-	
Protein	g	7.9	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.8	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	52.6	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.2	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.3	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	28	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	2.00	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	164	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	163	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	133	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.10	1	Tryptophan	mg	66	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.07	1	Phenylalanin	mg	314	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.7	1	Threonin	mg	216	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	366	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	460	1
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	294	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	294	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	133	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	188	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	208	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	280	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	392	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	1924	1
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	331	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	732	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	345	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BÁNH PHỞ

STT: 13

Tên tiếng Anh (English):

Rice noodles

Mã số: 1013

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	64.3	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	143		Daidzein	mg	-	
	KJ	599		Genistein	mg	-	
Protein	g	3.2	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.4	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	31.7	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	3	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.4	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	16	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.30	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	64	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	15	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	3	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.01	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.01	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.2	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	0.00	1	Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0	1	Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0	1	Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	0	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese): **BÁNH QUẦY**
 Tên tiếng Anh (English): Wheat fritters twisted fried
 Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT: 14
 Mã số: 1014
 Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	38.7	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	292		Daidzein	mg	-	
	KJ	1222		Genistein	mg	-	
Protein	g	8.0	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	10.8	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	40.7	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.7	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.1	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-					
Đồng (Copper)	µg	-					
Selen (Selenium)	µg	-					
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	0.00	3	Histidin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0	3	Tyrosin	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Alanin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Acid aspartic	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Acid glutamic	mg	-	
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Purin	mg	0	4	Serin	mg	-	

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BỎNG NGÔ

STT: 15

Tên tiếng Anh (English):

Corn flakes

Mã số: 1015

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	3.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	372		Daidzein	mg	-	
	KJ	1556		Genistein	mg	-	
Protein	g	8.6	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	1.6	1	Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	80.8	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	3.4	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	2.6	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	3	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.60	1	Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	47	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.02	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.03	1	Lysin	mg	230	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.6	1	Methionin	mg	166	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	61	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Phenylalanin	mg	421	1
Folat (Folate)	µg	-		Threonin	mg	310	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valin	mg	418	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	1081	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucin	mg	316	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	362	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	235	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	134	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	330	1
Beta-caroten	µg	0	3	Alanin	mg	650	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Acid aspartic	mg	541	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Acid glutamic	mg	1634	1
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	319	1
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3	Prolin	mg	771	1
Purin	mg	-		Serin	mg	429	1

Tên thực phẩm (Vietnamese): **BỘT GẠO NẾP**
 Tên tiếng Anh (English): Glutinous rice flour
 Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT: 16
 Mã số: 1016
 Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	10.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	3
Năng lượng (Energy)	KCal	362		Daidzein	mg	-	
	KJ	1516		Genistein	mg	-	
Protein	g	8.2	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	1.6	1	Tổng số acid béo no	g	0.110	3
Glucid (Carbohydrate)	g	78.8	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.6	1	Palmitic (C16:0)	g	0.090	3
Tro (Ash)	g	0.8	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	0.010	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	0.200	3
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	12	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	0.80	1	Oleic (C18:1)	g	0.190	3
Magiê (Magnesium)	mg	18	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.190	3
Mangan (Manganese)	mg	1.140	3	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	148	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.180	3
Kali (Potassium)	mg	293	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.010	3
Natri (Sodium)	mg	3	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	2.29	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	291	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	15.7	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.10	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.02	1	Lysin	mg	240	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.7	1	Methionin	mg	156	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.295	3	Tryptophan	mg	77	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.111	3	Phenylalanin	mg	355	3
Folat (Folate)	µg	7	3	Threonin	mg	238	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	406	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	550	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	287	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	554	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	156	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	137	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	223	3
Beta-caroten	µg	0	3	Alanin	mg	386	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Acid aspartic	mg	625	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Acid glutamic	mg	1296	3
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	303	3
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3	Prolin	mg	313	3
Purin	mg	-		Serin	mg	349	3

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BỘT GẠO TẺ

STT: 17

Tên tiếng Anh (English):

Rice ordinary flour

Mã số: 1017

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	10.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	359		Daidzein	mg	-	
	KJ	1501		Genistein	mg	-	
Protein	g	6.6	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.4	1	Tổng số acid béo no	g	0.390	3
Glucid (Carbohydrate)	g	82.2	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.4	1	Palmitic (C16:0)	g	0.350	3
Tro (Ash)	g	0.4	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	0.030	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	0.440	3
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	24	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.010	3
Sắt (Iron)	mg	1.90	1	Oleic (C18:1)	g	0.440	3
Magiê (Magnesium)	mg	35	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.380	3
Mangan (Manganese)	mg	1.200	3	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	135	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.310	3
Kali (Potassium)	mg	76	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.070	3
Natri (Sodium)	mg	0	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	0.80	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	130	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	15.1	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.08	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.05	1	Lysin	mg	207	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.1	1	Methionin	mg	144	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.819	3	Tryptophan	mg	72	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.436	3	Phenylalanin	mg	317	3
Folat (Folate)	µg	4	3	Threonin	mg	210	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	348	3
Vitamin H (Biotin)	µg	1	5	Leucin	mg	488	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	244	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	516	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	149	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.11	3	Cystin	mg	107	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0	3	Tyrosin	mg	314	3
Beta-caroten	µg	0	3	Alanin	mg	332	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Acid aspartic	mg	549	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Acid glutamic	mg	1097	3
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	267	3
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3	Prolin	mg	278	3
Purin	mg	-		Serin	mg	310	3

Tên thực phẩm (Vietnamese): **BỘT MÌ**
 Tên tiếng Anh (English): **Wheat flour**
 Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT: 18
 Mã số: 1018
 Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	14.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	346		Daidzein	mg	-	
	KJ	1446		Genistein	mg	-	
Protein	g	10.3	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	1.1	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.320	3
Glucid (Carbohydrate)	g	73.6	1	Palmitic (C16:0)	g	0.270	3
Celluloza (Fiber)	g	0.3	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.7	1	Stearic (C18:0)	g	0.020	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.230	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.010	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.220	3
Calci (Calcium)	mg	29	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.780	3
Sắt (Iron)	mg	2.00	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.740	3
Magiê (Magnesium)	mg	173	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.040	3
Mangan (Manganese)	mg	2.000	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	132	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	186	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	4	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	2.50	1	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	21	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	28	1	Lysin	mg	340	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	140	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.18	1	Tryptophan	mg	110	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.13	1	Phenylalanin	mg	630	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.0	1	Threonin	mg	380	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	1.008	3	Valin	mg	520	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.341	3	Leucin	mg	780	1
Folat (Folate)	µg	44	3	Isoleucin	mg	380	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	320	1
Vitamin H (Biotin)	µg	1.9	5	Histidin	mg	170	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	265	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	142	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	278	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.82	3	Acid aspartic	mg	329	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	1.9	3	Acid glutamic	mg	3480	1
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	341	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	1254	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	449	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	14	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BỘT NGŨ VÀNG

STT: 19

Tên tiếng Anh (English):

Yellow maize flour

Mã số: 1019

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	12.0	1	Tổng số isoflavin (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	361		Daidzein	mg	-	
	KJ	1511		Genistein	mg	-	
Protein	g	8.3	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	4.0	1	Tổng số acid béo no	g	0.540	3
Glucid (Carbohydrate)	g	73.0	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	1.5	1	Palmitic (C16:0)	g	0.460	3
Tro (Ash)	g	1.2	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	0.060	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	1.020	3
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	15	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	2.10	1	Oleic (C18:1)	g	1.020	3
Magiê (Magnesium)	mg	93	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	1.760	3
Mangan (Manganese)	mg	0.460	3	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	170	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	1.710	3
Kali (Potassium)	mg	315	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.050	3
Natri (Sodium)	mg	5	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	1.73	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	230	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	15.4	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Cholesterol	mg	0	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.17	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.08	3	Lysin	mg	195	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.9	3	Methionin	mg	145	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.658	3	Tryptophan	mg	49	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.37	3	Phenylalanin	mg	340	3
Folat (Folate)	µg	25	3	Threonin	mg	261	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	351	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	850	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	248	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	345	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	211	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.42	3	Cystin	mg	125	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0.3	3	Tyrosin	mg	282	3
Beta-caroten	µg	97	3	Alanin	mg	518	3
Alpha-caroten	µg	63	3	Acid aspartic	mg	482	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Acid glutamic	mg	1300	3
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	284	3
Lutein + Zeaxanthin	µg	1355	3	Prolin	mg	605	3
Purin	mg	-		Serin	mg	329	3

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BÚN

STT: 20

Tên tiếng Anh (English):

Rice vermicelli

Mã số: 1020

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	72.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	110		Daidzein	mg	-	
	KJ	459		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.7	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	25.7	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.5	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.1	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	12	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.20	1	Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	32	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.04	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.01	1	Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.3	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Alanin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Acid aspartic	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Acid glutamic	mg	-	
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Purin	mg	-		Serin	mg	-	

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CỐM

STT: 21

Tên tiếng Anh (English):

Rice, unriped. Raw

Mã số: 1021

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	25.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	297		Daidzein	mg	-	
	KJ	1242		Genistein	mg	-	
Protein	g	6.1	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.8	1	Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	66.3	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.6	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.2	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	24	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.00	1	Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	143	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Alanin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Acid aspartic	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Acid glutamic	mg	-	
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Purin	mg	-		Serin	mg	-	

Tên thực phẩm (Vietnamese):

MỠ SỢI

Tên tiếng Anh (English):

Wheat noodles

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT:

22

Mã số:

1022

Thải bỏ (%):

0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	13.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	349		Daidzein	mg	-	
	KJ	1460		Genistein	mg	-	
Protein	g	11.0	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.9	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	74.2	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.3	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.6	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	34	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.50	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	97	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	432	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	320	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.10	1	Tryptophan	mg	150	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.04	1	Phenylalanin	mg	702	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.1	1	Threonin	mg	490	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	808	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	1036	1
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	667	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	679	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	300	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

NGÔ NẾP LƯỢC

STT: 23

Tên tiếng Anh (English):

Glutinous maize, boiled

Mã số: 1023

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 50.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	59.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	167		Daidzein	mg	-	
	KJ	699		Genistein	mg	-	
Protein	g	3.9	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	2.2	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	32.9	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	1.2	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.8	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	18	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.80	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	146	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					