

续表

食物名称	钠 /mg	相当于盐含量 /g
其他		
龙须面	711.2	1.81
油条	585.2	1.49
面包（均值）	230.4	0.59
咸面包	526.0	1.34
豆腐丝（油）	769.4	1.95
豆腐干	690.2	1.75
素火腿	675.9	1.72
热狗（原味）	684.0	1.74
比萨饼（夹奶酪）	533.0	1.35
三明治（夹火腿、干酪）	528.0	1.34
开心果（熟）	756.4	1.92
松子（熟）	666.0	1.69
葵花子（熟）	634.7	1.61
龙虾片	639.5	1.62
春卷（素馅）	535.8	1.36
薯圈	701.6	1.78
饼干（咸）	697.2	1.77
洋葱圈	519.0	1.32
薯片（烧烤味）	508.6	1.29

资料来源：《中国食物成分表标准版（第6版第二册）》，2019年；《中国食物成分表标准版（第6版第一册）》，2018年。

注：1g 食盐 = 400mg 钠，1g 钠 = 2.5g 食盐。