

一、穀類及其製品磷/鉀含量表

(熟)米飯39/40 細米粉83/12 高筋麵粉111/118 糙米536/312
白土司119/109 油條93/96 燕麥424/119 全麥麵粉213/227
麵線99/87

二、蛋、乳及其製品磷/鉀含量表

全雞蛋185/123 雞蛋黃515/115 雞蛋白6/96 皮蛋164/149

三、調理食品磷/鉀含量表

低鈉鹽83/26007 醬油89/417 黑糖8/453 楓糖0/149
白醋4/6 黑醋7/57 酵母粉1477/1770

四、家畜、家禽類磷/鉀含量表

豬梅花肉151/245 羊肉117/327 五花肉128/231 豬血177/31
豬肉酥281/572 豬小排193/255 豬肝310/302 牛肉條205/257
牛肚54/107 牛腩177/213 雞腿165/265 雞肝106/290

五、水產食品(魚、蝦、蟹、貝、藻類)磷/鉀含量表

海帶(生)8/450 魚鬆206/161 吳郭魚179/402 吻仔魚159/49
秋刀魚182/236 虱目魚244/213 魷魚絲617/487 干貝715/913
蝦仁218/72 魚丸142/223 白帶魚188/291 蛤仔105/237

六、堅果、豆類及其製品磷/鉀含量表

瓜子902/779 綠豆362/398 花生389/546 黃豆396/1570
紅豆493/988 花生粉497/940 黑芝麻531/527 乾蓮子327/400
傳統豆腐111/180 小方豆干247/166 豆漿35/47 臭豆腐243/182

七、真菌、筍、瓜、葉菜類磷/鉀含量表

洋菇93/450 番薯葉30/310 高麗菜28/310 雪裡紅25/280
南瓜42/350 茭白筍43/293 苦瓜41/270 紅鳳菜34/260

八、水果類磷/鉀含量表

紅棗70/597 文旦18/290 草莓35/180 芒果12/172
粗梨11/120 西瓜23/118 鳳梨8/115 蘋果40/110