

附件 1、高鈣食物建議表 (每 100 公克食物含鈣量)

種類	50-100mg	101-200mg	201-500mg	500mg 以上
穀物澱粉類	綜合穀類粉、蒟蒻	糙米片隨身包、加鈣米	麥片	養身麥粉
堅果及種子類	白芝麻、杏仁粉、核桃粒	紅土花生、花生粉、蓮子、開心果	杏仁果、無花果	黑芝麻、黑芝麻粉、芝麻醬、芝麻糊、山粉圓、愛玉子
蔬菜水果類	海帶、芥菜、油菜花、甘薯葉、白鳳菜、青江菜、空心菜、菠菜、高麗菜、黑棗、葡萄乾、紅棗、芹菜、雪裡紅、桔子	紅莧菜、薄荷、九層塔、莧菜、綠豆芽、紅鳳菜、藤三七、川七、小白菜、油菜、黃秋葵、紫菜、龍眼乾、皇冠菜	黑甜菜、芥蘭、山芹菜、洋菜	髮菜、香椿
豆類	米豆、豆腐皮、蠶豆、花豆	黑豆、黃豆、豆鼓、綠豆、傳統豆腐、杏仁、紅豆、腰果	干絲、凍豆腐、黃豆	小方豆乾
魚貝類	紅蜻蜓魚、小龍蝦、白口、紅蟳、斑節蝦、干貝、螳螂蝦、草魚、海鰻、白花、白海參	蝦姑頭、牡蠣、文蛤、鹹小卷、劍蝦、牡蠣干、蝦仁	旗魚鬆、金錢魚、薔薇離鱈	小魚干、蝦皮、蝦米、魚脯
乳品類		高鐵鈣脫脂牛乳、脫脂高鈣鮮乳、低脂鮮乳、低脂保久乳		奶粉、羊奶粉、羊乳片、乳酪