

## 附件 2、食物中鈣質含量(毫克)

食物類別	食物名稱	鈣質含量 (毫克/每 100 公克食物)
穀物類	麥片	468
	加鈣米	170
	小麥胚芽	45
	燕麥片	40
	大麥	33
	燕麥	25
	小麥	19
	黑麥片	16
	糙米	13
	大麥片	13
乳品類	脫脂奶粉	1406
	低脂奶粉	1261
	乾酪粉	1151
	全脂羊奶粉	1069
	刨絲乾酪	940
	全脂奶粉	912
	乳酪	574
	脫脂高鈣鮮乳	150
	低脂保久乳	112
	高脂保久乳	104
	全脂鮮乳	100
	低脂鮮乳	98
	全脂保久乳	95
蛋類	雞蛋	43
魚貝類	櫻花蝦(加工)	2859
	扁魚干	2804
	小魚干	2213
	蝦皮	1381
	蝦米	1075
	蟹腳肉	319

食物類別	食物名稱	鈣質含量 (毫克/每 100 公克食物)
魚貝類	金錢魚	267
	魷仔魚	157
	牡蠣	149
	文蛤	106
	蝦仁	104
肉類	豬肩胛排	41
	豬小排	33
	豬大排	28
豆類	小方豆干	685
	豆干絲	287
	五香豆干	273
	凍豆腐	240
	黃豆	194
	傳統豆腐	140
	帶莢毛豆	123
堅果及種子類	黑芝麻	1757
	黑芝麻粉	1449
	生黑芝麻	1354
	山粉圓	1073
	愛玉子	714
	無花果	363
	杏仁片	273
	葵瓜子	140
	生蓮子	129
	開心果	107
	白芝麻	97
	生核桃	83
	生白芝麻	64

食物類別	食物名稱	鈣質含量 (毫克/每 100 公克食物)
蔬菜	香椿	514
	紫蘇	401
	紅莧菜	218
	芥藍菜	196
	九層塔	191
	皇冠菜	168
	白莧菜	146
	青蔥	141
	甘藷葉	136
	紅鳳菜	122
	青江菜	103
	小白菜	103
	油菜	100
	黃秋葵	94
	芹菜	83
	芥菜	83
	綠豆芽	79
	黃豆芽	68
藻類	髮菜	1187
	紫菜	342
	洋菜	248
水果	黑棗	67
	紅棗	50
	桑葚	41
	香吉士	41
	青木瓜	38
	柳橙	28
	奇異果	25
	木瓜	21
	葡萄柚	20

資料來源：衛生福利部食品藥物管理署臺灣地區食品營養成分資料庫  
(網址 <http://www.fda.gov.tw/TC/siteList.aspx?sid=284>)