

米飯營養比一比

一碗米飯(80 公克生米)的營養素

	膳食纖維	維生素 B1	維生素 E
(稻穀脫殼)糙米	3.2 公克	0.28 毫克	2.03 毫克
(去除部分麩皮)胚芽米	1.2 公克	0.22 毫克	1.79 毫克
(僅剩胚乳)白米	0.6 公克	0.06 毫克	0.29 毫克