

【米粒不脫殼 健康更加分】無障礙圖片文字檔

糙米（*Oryza sativa* L.）：水稻為台灣栽種面積最廣的作物，也是重要的農糧產品，主要栽種地區為台中、彰化、雲林、嘉義及台南等，佔全台種植面積約65%。由於糙米並未經過去除麩皮、胚芽、胚乳等精製步驟，因此也保留著較完整的營養素，如蛋白質、膳食纖維、維生素B群等，為營養價值豐富的全穀類食材。

營養成分表（每100公克計算）

- 熱量：362 kcal
- 蛋白質：8.2 g
- 膳食纖維：4.0 g
- 維生素B1：0.35 mg
- 維生素B2：0.06 mg
- 菸鹼素：5.88 mg
- 鉀：222 mg
- 鎂：107 mg

資料來源：農委會國產農漁畜產品教材