



含磷食物成分表

以下均為每100公克食物之含磷量

穀物類		水果類		豆類		澱粉類	
食物名稱	磷	食物名稱	磷	食物名稱	磷	食物名稱	磷
	(mg)		(mg)		(mg)		(mg)
黑米漿	6	椰子	7	豆花(花生)	21	西谷米	9
米漿	11	鳳梨	8	豆漿	35	蒟蒻	10
傳統年糕	18	枇杷	9	粉絲(冬粉)	43	蓮藕粉	14
玉米醬	29	蓮霧	10	素火腿	105	馬鈴薯	48
廣式蘿蔔糕	33	小玉	10	傳統豆腐	111	甘薯	53
廣式芋頭粿	37	木瓜	10	味噌	155	芋頭	64
白飯	39	蘋果	11	毛豆	189	藻類	
圓糯	55	葡萄汁	11	豌豆	191	食物名稱	磷
胚芽米果	77	水梨	11	凍豆腐、油豆腐	219		(mg)
米粉	83	金煌芒果	12	臭豆腐	243	洋菜	4
圓糯米	110	粗梨	12	小方豆干	247	海帶	8
白土司麵包	119	新疆哈密瓜	12	素食全雞	281	髮菜	132
小米	127	愛文芒果	14	五香豆干	291	紫菜	382
菠蘿麵包	132	哈密瓜	14	綠豆	362	乾海帶(乾昆布)	428
全麥土司	156	山竹	14	蠶豆	376	蔬菜類	
小薏仁	166	柑橘	15	黑豆	423	食物名稱	磷
糙米麩	211	桔子	15	花豆	456		(mg)
黑糯米	310	土芭樂	15	米豆	462	芥菜	25
爆米花玉米	332	葡萄	16	開心果	463	甘薯葉	30
即食燕麥片	339	香瓜	16	綠豆仁	486	芹菜	31
麥芽飲品	382	葡萄柚	17	紅豆	493	包心白菜	35
燕麥	424	美濃瓜	17	黃豆	494	空心菜	37
麥片	524	白柚、文旦	18	腰果	522	芥藍	39
養生麥粉	639	加州李	18	杏仁	538	香菇	86



堅果及種子類		李子	18	黃豆粉	563	香椿	126
食物名稱	磷	甜柿	19	松子	594	嗜好性飲料類	
	(mg)	水蜜桃	19	雞蛋豆腐	1040	食物名稱	磷
愛玉凍(檸檬)	32	櫻桃	20	魚貝類			
杏仁粉	88	聖女蕃茄	21	食物名稱	磷	燕窩飲料	0
栗子(糖炒)	118	柳丁	21			(mg)	凍頂烏龍茶(無糖)
菱角	179	香蕉	22	小卷	166	人參飲料	1
愛玉子	279	加州葡萄	23	吳郭魚	179	綠茶(低糖)	3
蓮子	327	檸檬	24	烏魚	192	菊花茶	3
核桃粒(生)	393	龍眼	25	真烏賊(花枝)	198	包種茶	4
開心果	397	桃子	26	魚肉鬆	206	紅茶	4
山粉圓	485	荔枝	27	鮪魚片	229	雞精	17
杏仁果(蔥蒜)	496	紅龍果	27	紅蟳	234	洛神茶	24
花生粉	497	酪梨	27	牡蠣干(蚵干)	293	三合一咖啡	188
腰果(蜜汁)	508	榴槤	35	旗魚鬆	423	咖啡豆(曼特寧)	198
黑芝麻	531	奇異果	35	小卷(鹹)	505	三合一奶茶	257
腰果(生)	541	草莓	35	魷魚絲	617	綠茶茶包	275
松子(生)	620	芭蕉	37	烏魚子	626	香片茶包	299
花生(生)	649	石榴	40	蝦米	652	紅茶茶包	309
白芝麻	666	釋迦	46	柴魚片	712	烏龍茶茶包	310
葵花子	726	百香果	50	干貝	715	即溶咖啡	311
瓜子	981	紅棗	70	小魚干	837	可可粉	780



乳品類		肉類		加工調理食品類		調味料及辛香料	
食物名稱	磷	食物名稱	磷	食物名稱	磷	食物名稱	磷
	(mg)		(mg)		(mg)		(mg)
養樂多	37	棒棒腿	151	馬蹄條	55	糯米醋	2
活菌發酵乳(原味)	38	雞排	152	春捲	57	烏醋	7
保久優酪乳(脫脂)	79	雞肉香腸	152	鮮肉鍋貼	61	無蛋沙拉	12
冰淇淋(香草)	82	紅面正番鴨	167	香菇麵筋	64	甜辣醬	17
酸乳酪(原味)	82	牛腩	177	韭菜盒子	66	素食高湯(香菇雞)	20
高品質鮮乳	90	烏骨雞	186	熟水餃(素食)	68	磨菇醬	22
鮮乳	100	小排(豬)	193	豬肉水餃	72	薑蓉醬	22
冰淇淋(巧克力)	104	熱狗	197	肉粽	76	蠔油	30
全脂保久乳	115	培根	203	牛肉水餃	78	沙拉醬	34
低脂保久乳	134	大排(豬)	204	糯米飯糰	78	糖醋醬	38
煉乳	215	雞胸肉	223	銀絲卷(奶黃)	81	蕃茄醬	49
乳酪	372	鴨肉	242	小籠包	85	辣椒醬	58
冰淇淋粉(香草)	396	手扒雞	247	魚板	88	大骨汁	82
調味奶粉(果汁)	556	雞胸肉	255	鮮肉雲吞	94	蒜蓉醬	82
乳酪(低脂)	604	火腿	303	炸雞塊	102	白胡椒粉	87
羊乳片	661	豬肝	310	蝦餃	103	醬油	89
高纖脫脂奶粉	695	豬腦	329	天婦羅	110	素肉燥	89
全脂即溶奶粉	741	豬肉乾	362	魚餃	127	牛排醬	94
低脂牛奶	932	鵝腿肉(熟)	495	洋葱圈	128	黑豆蔴油	95
高鈣高纖脫脂牛奶	1469			海鮮堡	137	肉燥	97



蛋類		糕餅點心類		加工調理食品類		調味料及辛香料	
食物名稱	磷	食物名稱	磷	食物名稱	磷	食物名稱	磷
	(mg)		(mg)		(mg)		(mg)
雞蛋白	6	牛舌餅	51	海鮮堡	137	肉燥	97
茶碗蒸	95	太陽餅	73	魚丸	138	甜麵醬	99
土雞蛋	107	鳳梨酥	87	燕餃	143	海苔醬	100
蒸蛋(芙蓉豆腐)	111	綠豆凸	110	雞肉丸	153	海鮮醬	100
茶葉蛋	153	月餅(棗泥)	128	香菇餃	155	芥茉醬	107
皮蛋	164	蜂蜜蛋糕	130	浦燒鰻	156	醬油膏	111
水煮蛋	178	牛軋糖	173	虱目魚丸	169	八角	112
土雞皮蛋	182	金莎巧克力	204	貢丸	171	烤肉醬	127
雞蛋	185	七七乳加巧克力	248	蛋餃	173	低鹽醬油	137
鹹鴨蛋	213	泡芙(巧克力)	252	燒賣	184	炸雞粉	144
五香滷蛋	234	蛋黃酥	354	花枝丸	198	枸杞	156
紅面番鴨蛋	249	花生貢糖	368	花枝羹	211	雞湯塊	158
鴨蛋黃	499	黑巧克力	387	蜂王漿	234	黑胡椒粉	182
雞蛋黃	515	健素糖	415	豆沙包	264	五香粉	184
鹹鴨蛋黃	821	加工調理食品類		魚卵卷	268	高鮮味精	193
肉類		食物名稱	磷	花生湯圓	279	素沙茶醬	208
食物名稱	磷			蟹味棒	285	豆瓣醬	231
	(mg)	(mg)	燕窩	1	素菜包	304	蜂王漿
羊肉	117	肉圓	22	鮮肉包	314	山葵粉	251
鵝肉	137	花枝餃	40	鱈魚丸	319	沙茶醬	282
萬巒豬腳	146	溫州餛飩	46	素食水餃	342	油蔥酥	377
梅花肉(豬)	151	甜不辣	52	鮮肉湯圓	351	辣椒粉	384
		筒仔米糕	53	鰻魚罐頭	359	咖哩粉	419
				芝麻湯圓	398	幼滑蝦醬	442
				花粉	594	香蒜粉	472
				大豆卵磷脂	1685	酵母粉	1477