



含鉀食物成分表

以下均為每 100 公克食物之含鉀量

穀物類		堅果及種子類		蔬菜類		蔬菜類		調味料及辛香料		肉類		魚貝類	
食物名稱	鉀 (mg)	食物名稱	鉀 (mg)	食物名稱	鉀 (mg)	食物名稱	鉀 (mg)	食物名稱	鉀 (mg)	食物名稱	鉀 (mg)	食物名稱	鉀 (mg)
麵筋(乾)	5	杏仁粉	64	筍茸	21	球莖甘藍	280	烏醋	57	二節翅	113	章魚	55
米粉	5	愛玉凍(檸檬)	105	蘆薈	30	麻竹筍	280	大骨汁	62	豬腎	139	文蛤	57
鍋燒麵	6	愛玉凍(原味)	167	黃豆芽	55	綠蘆筍	280	沙拉醬	108	豬肚	141	烏賊(花枝)	68
米苔目	6	芝麻糊	211	絲瓜	60	薑	280	素肉燥	114	茶鵝	149	蝦仁	72
黑米漿	9	菱角	250	榨菜	70	蓮藕	280	白胡椒粉	116	三節翅	174	草蝦	87
米漿	13	夏威夷火山豆	300	胡瓜	90	雪裡紅	280	雞湯塊	119	雞心	174	文蛤	132
傳統年糕	21	蓮子	400	綠蘆筍罐頭	100	油菜	280	牛排醬	121	牛小排	186	海蜇皮	153
廣式蘿蔔糕	28	菱角	426	山東白菜	120	青江菜	280	芥菜醬	139	萬巒豬腳	190	小卷	155
糙米漿	34	核桃粒(生)	434	澎湖絲瓜	120	胡蘿蔔	290	蠔油	174	雞肉鬆	193	魚肉鬆	161
白飯	40	蓮子	437	冬瓜	120	皇冠菜	290	糖醋醬	193	鵝腿肉(熟)	207	白鯧魚	183
廣式芋頭粿	47	黑芝麻粉	448	花瓜	122	苜蓿芽	300	薑蓉醬	199	牛腱	208	鮑魚	229
衛生油麵	60	白芝麻	449	萵苣	130	青蒜	300	素沙茶醬	212	牛腩	213	螳螂蝦	232
刀削麵	73	栗子(生)	453	甜椒	130	紅蔥頭	310	辣椒醬	212	全雞(手扒雞)	215	烏魚子	235
拉麵	75	杏仁果(蔥蒜)	454	韭菜黃	140	甘薯葉	310	蒜蓉辣醬	260	棒棒腿(肉雞)	217	牡蠣(蚵仔)	237
雞絲麵	82	花生果醬	510	芥藍菜嬰	140	九層塔	320	烤肉醬	269	五花肉(豬)	231	花枝	254
加鈣米	83	黑芝麻	527	翠玉白菜	140	芹菜	320	肉燥	294	鵝肉	234	紅蟳	255
圓糯	93	山粉圓	528	洋葱	150	荷蘭豆菜心	320	海苔醬	312	梅花肉(豬)	245	生蠔	270
高筋麵粉	98	芝麻醬	529	甘藍	150	南瓜	320	醬油膏	327	豬心	246	九孔	290
中筋麵粉	103	栗子(糖炒)	534	高麗菜	150	辣椒	330	蝦油	336	雞排(肉雞)	247	白帶魚	291
穀類早餐食品	103	葵瓜子	536	青蔥	160	竹筍	340	黑豆蔴油	337	紅面正番鴨	255	蝦姑頭	303
蚵仔麵線	121	花生	546	苦瓜	160	黑甜菜	340	辣豆瓣醬	354	牛肉條	257	明蝦	306
菠菜麵(乾)	130	松子(生)	589	蕃茄汁	170	鵝仔白菜	340	沙茶醬	355	雞排(土雞)	259	肉腳	315
雞蛋麵(乾)	132	南瓜子(白瓜子)	590	筍白筍	180	青花菜	340	醬油露	363	香腸(原味)	286	土托	319
中筋麵粉	147	腰果(生)	631	包心白菜	186	半天筍	350	壹底油膏(低鹽)	366	烏骨雞	286	火燒蝦	338
速食粥(海鮮)	150	花生醬	634	綠豆芽	190	韭菜	360	低鹽醬油	372	雞胸肉	289	鮭魚鬆	348
低筋麵粉	153	愛玉子	729	玉米筍	190	青箱	360	蒜味豆豉醬	380	豬腦	294	大頭蝦	354
通心麵	170	西瓜子(玉桂)	779	蘿蔔	200	牛蒡	370	蕃茄醬	392	豬腱	297	烏魚	378
玉米粒罐頭	170	無花果	898	韭菜花	200	山藥	370	美極鮮味露	407	豬前腿瘦肉	308	紅蝦	381
薏仁	190	開心果	979	金針菜	200	白鳳菜	380	醬油	417	雞胸肉	310	海鱸	396
菠蘿麵包	197	花生(生)	1006	茄子	200	紅莧菜	380	蒸肉粉	555	鴨肉	317	鮭魚香腸	396
小米	205	澱粉類		蕃茄	210	茼蒿	390	豆瓣醬	689	大排(豬)	318	金錢魚	398
全麥麵粉	227	食物名稱	鉀 (mg)	蘆筍	220	蘿蔔乾	400	山葵粉	898	羊肉	327	吳郭魚	402
意麵(濕)	250			黃秋葵	220	香椿	400	八角	1049	里肌肉	335	鯉魚	408
爆米花玉米	258	蒟蒻	12	美國芹菜	230	空心菜	440	枸杞	1243	牛後腿瘦肉	339	斑節蝦	408
黑糯米	309	西谷米	19	小白菜	240	荸薺	450	黑胡椒粉	1280	火腿	340	烏魚	445
糙米	312	蓮藕粉	32	辣椒醬	240	野苦瓜	450	五香粉	1328	大里肌(豬)	359	粗皮龍蝦	446
養生麥粉	317	甘薯	290	萵苣葉	240	菠菜	460	花椒粉	1368	火雞	362	寒鯛(石老)	457
即食燕麥片	346	馬鈴薯	300	花椰菜	240	薄荷	520	咖哩粉	1717	豬前腿肉	387	鮪魚片	511
綜合穀類粉	407	甘藷條	384	油菜花	240	莧菜	530	酵母粉	1770	豬後腿瘦肉	408	蝦米	708
糙米片隨身包	432	芋頭	500	龍鬚菜	250	川七	540	無鹽醬油	2676	牛肉乾	676	干貝	913
小麥胚芽	845	油炸脫水甘薯	790	紅鳳菜	260	龍延草	780	低鈉鹽	26007	豬肉條	863	柴魚片	1022



水果類		水果類		豆類		菇類		糕餅點心類		乳品類		加工調理食品類	
食物名稱	鉀 (mg)	食物名稱	鉀 (mg)	食物名稱	鉀 (mg)	食物名稱	鉀 (mg)	食物名稱	鉀 (mg)	食物名稱	鉀 (mg)	食物名稱	鉀 (mg)
芭樂汁	15	柿子	150	粉絲(冬粉)	13	木耳	40	口香糖	5	優酪乳(低脂)	73	鱈魚丸	8
柳橙汁	21	甜柿	150	百頁豆腐	17	冷凍洋菇	140	軟糖	6	乳酪	74	牛蒡棒	35
水蜜桃果汁	25	紅毛丹	160	豆漿	47	蠔菇	260	瑞士糖	9	調味乳(果汁)	79	蝦丸	42
蘋果汁	32	新疆哈密瓜	180	黑豆漿	60	香菇	280	冬瓜糖磚	12	養樂多	88	魚板	48
鳳梨汁	35	荔枝	180	綠豆湯	66	猴頭菇	310	枇杷糖	29	高鈣調味乳	134	肉圓	49
鳳梨	40	草莓	180	豆花(花生)	69	洋菇	350	棺材板	67	高鐵鈣脫脂牛乳	159	花枝塊	67
葡萄汁	50	聖女蕃茄	180	豆漿	74	柳松菇	380	鳳凰酥	70	全脂保久乳	159	蟹味棒	69
葡萄柚汁	51	酪梨	190	素肉鬆	78	金針菇	430	燒餅	81	鮮乳(低脂)	161	馬蹄條	71
芒果青	53	紅龍果	190	素火腿	83	草菇	500	牛舌餅	86	乳酪(低脂)	168	鮮肉湯圓	72
柑橘	55	椰子	190	紅豆湯	90	糖類		太陽餅	88	全脂保久乳	174	溫州餛飩	87
葡萄柚	60	哈密瓜	200	豆奶(雞蛋)	94	食物名稱	鉀 (mg)	油條	96	鮮乳(全脂)	178	素菜包	100
小玉	60	玫瑰桃	200	凍豆腐	109			阿給	99	脫脂高鈣鮮乳	182	鮮肉包	100
山竹	60	棗子	200	麻油辣腐乳	124	方糖	3	蜂蜜蛋糕	109	冰淇淋(香草)	233	花枝餃	103
海梨	70	石榴	200	鹹豆漿	153	紅砂糖	61	起司蛋糕	111	冰淇淋(巧克力)	288	豆沙包	103
蓮霧	70	百香果	200	花蓮豆	160	楓糖	149	牛奶糖	111	煉乳	382	肉粽	106
土芒果	80	櫻桃	220	嫩豆腐	165	黑糖	453	夾心餅乾(草莓)	112	奶精(植物性)	846	虱目魚丸	112
芒果	90	木瓜	220	小方豆干	166	冰糖	Tr	蛋捲	114	羊乳片	1150	熟水餃(鮮肉)	114
金棗	100	香瓜	240	雞蛋豆腐	176	麥芽糖	Tr	鹹麻薯	120	全脂奶粉	1196	蟹黃水餃	119
五爪蘋果	100	龍眼	260	冷凍豌豆	180	蛋類		鳳梨酥	121	全脂即溶奶粉	1243	魚餃	127
西瓜	100	奇異果	290	傳統豆腐	180	食物名稱	鉀 (mg)	巧克力鮮乳糖	125	低脂奶粉	1454	小籠包	130
水蜜桃	100	香蕉	290	臭豆腐	182			乳酪蛋糕	133	脫脂高鈣奶粉	1516	鮮肉湯包	138
文旦	110	桃子	300	冷凍毛豆	230	茶碗蒸	59	綠豆凸	184	羊奶粉	1523	牛肉餡餅	141
桔子	110	美濃瓜	320	五香豆干	251	五香滷蛋	78	巧克力蛋糕	185	高鐵鈣脫脂奶粉	1775	豬肉水餃	148
青玉蘋果	110	芭蕉	320	綠豆	398	鴨蛋黃	91	白芝麻糖	201	嗜好性飲料類		蛋餃	152
富士蘋果	110	釋迦	390	豌豆	400	雞蛋黃	96	蕃薯餅	211	食物名稱	鉀 (mg)	蝦餃	155
水梨	110	榴槤	420	味噌	416	土雞蛋	109	蘿蔔酥	220			鮮肉雲吞	162
柳丁	120	柿餅	557	素食全雞	474	雞蛋白	115	M&M牛奶巧克力	289	紅茶	6	珍珠丸	167
檸檬	120	紅棗	597	松子	510	茶葉蛋	120	牛軋糖	296	包種茶	12	虱目魚丸	172
海頓芒果	120	黑棗	600	腰果	520	水煮蛋	122	月餅(棗泥)	303	薑母茶	13	豬肉水餃	172
葡萄	120	葡萄乾	710	杏仁	610	雞蛋	123	蛋黃酥	327	決明子茶	20	花枝丸	182
西洋梨	120	椰子粉	742	毛豆	620	鵝蛋	130	泡芙(巧克力)	332	雞精	184	魚餃	183
粗梨	120	龍眼乾	1300	皇帝豆	680	雞蛋皮蛋	134	黑芝麻糖	334	三合一奶茶	749	貢丸	200
加州李	120	藻類		蠶豆	740	土雞蛋	138	蛋黃芋酥	388	三合一咖啡	841	魚丸	223
李子	120	食物名稱	鉀 (mg)	綠豆仁	837	AE強化蛋	139	白巧克力	404	咖啡豆	1095	海鮮濃湯	237
香吉士	130			豆豉(黑豆)	860	豐力蛋	144	花生貢糖	412	香片茶包	2008	燕餃	240
青龍蘋果	130	海帶	11	花豆	930	鴨蛋白	148	花生糖	421	綠茶茶包	2068	蒲燒鰻	245
加州葡萄	130	洋菜	11	開心果	940	皮蛋	149	金莎巧克力	486	烏龍茶茶包	2193	燒賣	255
白柚	140	髮菜	174	紅豆	988	鵝蛋	153	黑巧克力	757	紅茶茶包	2213	蜂王漿	294
芭樂	150	紫菜	3054	黑豆	1639	鵝蛋鐵蛋	241	洋芋片	817	即溶咖啡	4575	花粉	692
枇杷	150	乾海帶(乾昆布)	6032	黃豆	1763	鐵蛋	256	健素糖	1529	可可粉	5477	大豆卵磷脂	1339

