



含磷食物成份表

磷普遍存於各種食物中，尤其高蛋白飲食常伴隨著高磷飲食，而腹膜透析病人從透析中排出磷離子比較不易，故飲食中要特別避開含磷高食物及餐中需搭配磷結合劑一起使用，降低磷的吸收。

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)
黑糯米漿	6	青木瓜	13	綠豆	372	西谷米	8
米漿	11	安石榴	40	綠豆仁	490	蒟蒻粉	83
蚵仔麵線	170	百香果	50	綠豆粉	359	蓮藕粉	14
玉米粉	14	百香果汁	27	高纖胚芽冬粉	25	馬鈴薯	38
乾麵條	98	金黃奇異果	23	冬粉	43	甘薯	53
油麵條	83	奇異果	30	寬粉	72	芋頭	64
白飯	39	紅毛丹	23	黃豆	445	藻類	
米粢條	59	紅龍果(白肉)	22	黃豆胚芽	273	食物名稱	磷
米苔目	12	紅龍果(紅肉)	28	黃豆粉	563		(mg)
粿仔條	12	牛奶鳳梨	10	豆漿	45	洋菜	4
紅糯米	346	釋迦	46	豆漿(無糖)	68	海帶	8
黑秈糯米	205	鳳梨釋迦	26	雞蛋豆漿	20	髮菜	132
小米	164	桑葚	24	鹹豆漿	56	紫菜	382
菠蘿麵包	132	桑葚汁	16	黑豆漿	15	乾海帶(乾昆布)	428
全麥土司	156	草莓	23	豆漿優酪乳	25	蔬菜類	
薏仁	301	土芭樂	15	米豆	404	食物名稱	磷
糙薏仁	489	美濃瓜	19	花豆	441		(mg)
黑糯米	310	黃香瓜	16	花豆罐頭(糖漬)	122	芥菜	38
爆米花玉米	332	愛文芒果	12	紅豆	442	甘薯葉	44
即食燕麥片	359	聖心芒果	8	紅豆罐頭(糖漬)	120	芹菜	25
麥芽飲品	382	玉荷芭荔枝	27	紅雲豆(大紅豆)	547	菠菜	44
燕麥	292	黃肉李	14	甘納豆	122	空心菜	37
麥片	524	黑李	15	青仁黑豆	529	茼蒿	22
紅藜	274	枇杷	31	黃仁黑豆	402	香菇	86



三軍總醫院 Tri-Service General Hospital
宗旨：發揚優良傳統，提供軍民最優質的醫療服務。
願景：軍民之首選醫院、社區健康守護者、國際級醫學中心。

含磷食物成份表(續二)

以下均為每 100 公克食物之含磷量

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)	1
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

三軍總醫院 祝您健康快樂





三軍總醫院 Tri-Service General Hospital
宗旨：發揚優良傳統，提供軍民最優質的醫療服務。
願景：軍民之首選醫院、社區健康守護者、國際級醫學中心。

含磷食物成份表(續三)

以下均為每 100 公克食物之含磷量

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
高鐵脫脂奶粉	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	洋蔥圈	128	黑豆蔭油	95
高鈣高纖脫脂牛奶	1469			海鮮堡	137	肉燥	97

三軍總醫院 祝您健康快樂





含磷食物成份表(續四)

以下均為每 100 公克食物之含磷量

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 (mg)	食物名稱	磷 (mg)	食物名稱	磷 (mg)	食物名稱	磷 (mg)
雞蛋白	6	牛舌餅	51	海鮮堡	137	八角	112
茶碗蒸	95	太陽餅	73	魚丸	138	小茴香粉	537
土雞蛋	107	鳳梨酥	87	燕餃	143	山葵粉	251
蒸蛋(芙蓉豆腐)	111	綠豆凸	110	雞肉丸	153	五香粉	184
茶葉蛋	153	月餅(棗泥)	128	香菇餃	155	甘草粉	64
皮蛋	164	蜂蜜蛋糕	130	浦燒鰻	156	肉桂粉	48
水煮蛋	178	牛軋糖	173	虱目魚丸	169	西洋芹菜片	455
土雞皮蛋	182	金莎巧克力	204	貢丸	171	花椒粉	195
雞蛋	185	七七乳加巧克力	248	蛋餃	173	洋香菜片	260
鹹鴨蛋	213	泡芙(巧克力)	252	燒賣	184	洋蔥粉	299
五香滷蛋	234	蛋黃酥	354	花枝丸	198	白胡椒粉	87
紅面番鴨蛋	249	花生貢糖	368	花枝羹	211	紅胡椒粒	164
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	綠胡椒粒	37
鹹鴨蛋黃	821	加工調理食品類		魚卵卷	268	迷迭香粉	47
肉類		食物名稱	磷 (mg)	花生湯圓	279	荳蔻粉	185
食物名稱	磷 (mg)			蟹味棒	285	蒜粉	472
羊肉	117	燕窩	1	素菜包	304	辣椒粉	384
鵝肉	137	肉圓	22	鮮肉包	314	薑黃粉	364
萬巒豬腳	146	花枝餃	40	鱈魚丸	319	薑粉	178
梅花肉(豬)	151	溫州餛飩	46	素食水餃	342	羅勒片	571
		甜不辣	52	鮮肉湯圓	351	七味唐辛子	331
		筒仔米糕	53	鰻魚罐頭	359	沙茶粉	380
				芝麻湯圓	398	豆酥	373
				花粉	594	咖哩粉	419
				大豆卵磷脂	1685	咖哩塊	76

參考文獻：

行政院衛生署 (2019, 4 月 01 日) · 台灣食品營養成分資料庫 · 取自
<https://consumer.fda.gov.tw/Food/TFND.aspx?nodeID=178>

吳紅蓮 (2016) · 腹膜透析病患高血磷飲食治療之策略—黃豆蛋白之應用 · 腎臟與透析, 28 (4), 269-275。 [https://doi.org/10.6340/KD.2014.26\(4\).10](https://doi.org/10.6340/KD.2014.26(4).10)