

食物中鈣質的含量

| 食物類別 | 食物名 | 100g 中鈣含量 (毫克) | 日常食用量 | |
|------|---------|-------------------|--------------|--------------|
| | | | 食用量(克) | 含鈣量(毫克) |
| 主食類 | 糙米 | 13 | 1 碗(200g) | 10 (80g 生米) |
| | 加鈣米 | 170 | 1 碗(200g) | 136 (80g 生米) |
| 奶類 | 乳酪 | 574 | 2 片(45g) | 258 |
| | 牛奶 | 111 | 1 杯(240c.c.) | 266 |
| | 優酪(草莓) | 83 | 1 盒(175g) | 145 |
| | 優酪乳(原味) | 63 | 1 杯(240c.c.) | 151 |
| | 養樂多 | 29 | 1 瓶(100c.c.) | 29 |
| 豆類 | 黃豆 | 217 | 20g | 43 |
| | 黑豆 | 178 | 20g | 36 |
| | 五香豆干 | 273 | 2 片(80g) | 218 |
| | 小三角油豆腐 | 216 | 2 塊(55g) | 119 |
| | 傳統豆腐 | 140 | 4 小格(110g) | 154 |
| | 豆漿 | 11 | 1 杯(240c.c.) | 26 |
| 海產類 | 小魚干 | 2213 | 10g | 221 |
| | 蝦米 | 1075 | 10g | 108 |
| | 鰻魚罐頭 | 359 | 1 盒(80g) | 287 |
| | 蝦仁 | 104 | 6 隻(30g) | 31 |
| 肉類 | 小排骨 | 38 | 40g | 15 |
| 蔬菜類 | 芥藍 | 238 | 1 碟(100g)* | 238 |
| | 紅莧菜 | 191 | 1 碟(100g)* | 191 |
| | 莧菜 | 156 | 1 碟(100g)* | 156 |
| | 綠豆芽 | 147 | 1 碟(100g)* | 147 |
| | 紅鳳菜 | 142 | 1 碟(100g)* | 142 |
| | 小白菜 | 106 | 1 碟(100g)* | 106 |
| | 油菜 | 105 | 1 碟(100g)* | 105 |
| | 芥菜 | 98 | 1 碟(100g)* | 98 |

註：蔬菜類 1 盤可食生重 100g，烹煮後收縮率較高的蔬菜(如小白菜)約 1/2 碗，

收縮率較低的蔬菜(如芥藍)約 2/3 碗。