

## 表二：每100克的營養素含量

類別		黑木耳			白背木耳			雪耳		
樣本數量		10			9			9		
營養素含量		最低	平均	最高	最低	平均	最高	最低	平均	最高
膳食纖維 (克)	水溶性	0	3.4	18.3	3.3	5.6	9.7	7.5	11.1	18.4
	非水溶性	42.9	54.9	61.9	60.2	65.1	68.6	40.9	47.5	56.6
鈣 (毫克)		236	443	662	50.2	95	217	4.4	39	262
鐵 (毫克)		5.9	16.2	42.1	1.7	4.6	13.1	0	0.2	2.2
鉀 (毫克)		642	898	1090	286	450	746	1410	2908	3270