泡菜

德國酸菜

青瓜

榨菜

蘿蔔

橄欖菜

表八：不同種類醃菜樣本的營養素含量

樣本種類	食用分量（克）*	鈉（毫克）		糖（克）		脂肪（克）	
		100克#	1份#	100克#	1份#	100克#	1份#
泡菜	69.5	936	650	2.1	1.4	0.2	0.2
德國酸菜	117.5	553	649	1.0	1.1	0.4	0.4
青瓜	30.5	864	263	11.7	3.6	0	0
榨菜	56.7	1652	937	0.9	0.5	2.0	1.1
蘿蔔	22.5	1910	430	13.8	3.1	0.4	0.1
橄欖菜	30	2403	721	1.4	0.4	53.8	16.1

註
* 同類樣本的平均食用分量。
\# 含量以每100克平均檢出量計算。

紅色：每100克樣本的鈉／糖／脂肪含量最高的種類