

每100克	能量 (千卡)	蛋白質 (克)	總脂肪 (克)	碳水化 合物 (克)	不溶性 膳食纖維 (克)	鈣 (毫克)	鎂 (毫克)	鐵 (毫克)	鋅 (毫克)	銅 (毫克)	錳 (毫克)
白芝麻	536	18	39.6	31.5	9.8	620	202	14.1	4.21	1.41	1.17
黑芝麻	559	19.1	46.1	24.0	14.0	780	290	22.7	6.13	1.77	17.85

資料來源：《中國食物成分表標準版》（第6版 / 第一冊）