

# 表一：10款常見的肉類及代替品未煮時的營養素含量

營養素 (每100克 食用部分)	紅肉*				白肉*					大西 洋三 文魚 [1]	蝦 [1]	雞蛋 [1]
	豬大里脊 肉塊(新 鮮,連 骨,瘦肉) [1]	豬腩 排(新 鮮,半 肥瘦) [1]	牛柳 (去骨, 瘦肉) [2]	牛上後腰 脊肉(半 肥瘦,肥 肉削切至 1/8吋)[1]	雞腿肉 [1]		雞胸 肉 (去皮) [1]	雞翼 [1]				
					連皮	去皮		連皮	去皮			
能量 (千卡)	127	277	136	201	214	120	120	191	126	208	71	143
蛋白質 (克)	22	15.5	22.2	20.3	16.4	19.2	22.5	17.5	22	20.4	13.6	12.6
總脂肪 (克)	3.71	23.4	5.2	12.7	16	4.22	2.62	12.8	3.54	13.4	1.01	9.51
飽和脂肪 (克)	1.1	7.53	1.95	5.13	4.37	1.05	0.563	3.54	0.94	3.05	0.261	3.13
膽固醇 (毫克)	69	80	58	75	93	91	73	111	57	55	126	372
鐵 (毫克)	0.65	0.91	2.2	1.48	0.69	0.78	0.37	0.46	0.88	0.34	0.21	1.75
鋅 (毫克)	1.86	2.5	3.8	3.55	1.47	1.76	0.68	1.21	1.63	0.36	0.97	1.29

**註** **紅色字：** 總脂肪、飽和脂肪或膽固醇含量在10個類別中最高  
**綠色字：** 蛋白質或礦物質含量在10個類別中最高  
**藍色字：** 總脂肪、飽和脂肪或膽固醇含量在10個類別中最低

\* 分類參考IARC《紅肉與加工肉》專刊  
 [1] 營養素含量根據美國農業部轄下的營養素資料數據庫的資料。  
 [2] 營養素含量根據澳洲新西蘭食品標準管理局的資料。