



## 『普林』含量表

(下列食物皆以重量 100 公克計算)

種類	可吃食物 (0~25 毫克)	宜限量食物 (125~150 毫克)	不可吃食物 (150~1000 毫克)
奶類	各種乳類及乳製品		
主食類	糙米、白米、糯米、小麥、麥片、麵粉、麵線、通心粉、玉米、小米、高粱、馬鈴薯、甘藷、芋頭、冬粉、荸薺、樹薯粉、豆薯		
豆類/ 其他製品		豆腐、豆漿、豆干、味噌、綠豆、紅豆、花豆、黑豆	黃豆、發芽豆類
肉類	雞蛋、鴨蛋、皮蛋、豬血	雞胸肉、雞腿肉、雞心、雞胗、鴨腸、瘦豬肉、豬肚、豬心、豬腎、豬肺、豬腦、豬皮、牛肉、羊肉	雞肝、雞腸、雞脾、鴨肝、豬肝、豬小腸、牛肝
海產類	海參、海蜇皮	旗魚、黑鯛魚、草魚、鯉魚、秋刀魚、鱈魚、鰻魚、烏賊、蝦、螃蟹、蚬仔、魚丸、鮑魚、鯊魚皮、紅魷	加臘魚、白鯧、虱目魚、鱧魚、吳郭魚、皮刀魚、四破魚、白帶魚、烏魚、鯊魚、海鰻、沙丁魚、小管、草蝦、牡蠣、蛤蜊、蚌蛤、干貝、小魚干、扁魚干、白帶魚皮、吻仔魚
蔬菜類	山東白菜、捲心白菜、菠菜、芥藍、芹菜、高麗菜、韭黃、冬瓜、絲瓜、蕃茄、青椒、蘿蔔乾、蔥、薑、辣椒、胡瓜、絲瓜、小黃瓜、豆芽菜、胡蘿蔔、雪裡紅、韭菜、茄子、洋蔥、木耳、榨菜	青江菜、茼蒿、四季豆、皇帝豆、碗豆、洋菇、鮑魚菇、海帶、海藻、筍干、金針、銀耳、九層塔、蒜、荷蘭豆、黃豆芽、豆苗	蘆筍、紫菜、曬乾香菇
其他	葡萄乾、龍眼乾、番茄醬、醬油、瓜子、糖果、冬瓜糖、蜂蜜、果凍	栗子、蓮子、杏仁、酪蛋白、枸杞、花生、腰果、芝麻	酵母粉、各種酒類(尤其是啤酒)