

肉類的營養成分

食物名稱	蛋白質 (g)	熱量 (千卡)	鈣 (mg)	磷 (mg)	鈣磷比 (X : 1)
雞肉	23.3	104	11	190	0.3
明蝦	20.6	90	35	150	1
牛肉	20.1	172	7	170	0.4
豬肝	20.1	128	11	270	0.3
牛肝	18.9	135	13	400	0.2
羊肝	18.5	155	9	414	0.2
鯉魚	18.1	88	28	17.6	7.7
鱈魚	17.9	76	27	4.6	25
黃花魚	17.2	76	31	204	0.7
豬肉	16.9	335	11	170	1.3
鴨肉	16.5	134	11	145	0.6
青蝦	16.4	78	99	205	2.3
鴨蛋全	13	186	71	210	4.8
青蛙	11.9	51	22	159	0.6