

蔬菜的營養成分

名稱	鈣 (mg)	磷 (mg)	纖維 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	鈣磷比 (X : 1)	備 註 (每百公克蔬菜中之含量)
仙人掌	164	16	2.2	1.3	0.1	10.3	Oputiasp.U.S.ForestryDept.
仙人掌果	242	25	-	0.5	-	9.7	U.S.ForestryDept.
九層塔	320	40	1.4	4.2	2.2	8	
龍葵	328	42	1.7	4.1	0.2	7.8	農委會資料數據*有微毒性
薺 菜	219	36	0.8	2.9	0.4	6.1	
油 菜	101	25	0.6	2	0.2	4	
枸 杞	213	54	1.3	4.3	0.8	3.9	莖葉,不是種子部份
千寶菜	103	27	0.8	2	0.2	3.8	
莧 菜	288	80	1.5	3.2	0.4	3.6	紅,白莧菜類似,紅莧菜更好
芥蘭菜	176	56	1.2	2.7	0.3	3.1	
芥 菜	180	61	0.7	2.1	-	3	
空心菜	94	36	0.9	2.3	0.7	2.6	
茼蒿	53	23	1	1.6	0.1	2.3	
高麗菜	49	22	1.9	1.9	-	2.2	
芹 菜	45	23	1.3	0.8	-	2	山芹菜成份差不多
菠 菜	70	36	0.8	2.3	0.2	1.9	草酸含量高達750毫克
地瓜葉	153	81	2	3	-	1.9	
青江白菜	41	22	0.7	1.2	0.1	1.9	
龍鬚菜	311	170	-	17.9	3.4	1.8	
香 菜	101	59	-	2.8	0.5	1.7	
白蘿蔔	18	11	1.1	0.7	0.1	1.6	
大陸妹	68	47	1.3	0.2	0.2	1.5	
大黃瓜	23	18	0.6	0.5	0.1	1.3	
苜蓿芽	63	55	2.5	5.2	0.3	1.2	
A 菜	34	30	0.6	1.8	0.1	1.1	
豌豆	50	46	3.9	1	0.1	1.1	
綠竹筍	32	30	0.9	2.6	0.5	1.1	
廣東萵苣	34	30	0.5	1.8	-	1.1	
胡蘿蔔	29	31	0.9	0.7	0.3	0.9	維生素A含量最高的果菜
四季豆	43	44	1.3	2.2	0.1	0.9	
桑 葉	229	300	2.3	1.4	1.3	0.8	浙江省桑葉研究所
結球萵苣	14	18	0.3	0.9	0.5	0.8	
菜 花	21	30	1	2	0.1	0.7	
小菘菜	39	53	-	1.5	0.1	0.7	外型介於小白菜與油菜之間

蔬菜的營養成分

名稱	鈣 (mg)	磷 (mg)	纖維 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	鈣磷比 (X : 1)	備 註 (每百公克蔬菜中之含量)
小白菜	39	53	0.4	0.3	1.1	0.7	
包心白菜	22	36	0.6	1.3	-	0.6	
蕃茄	11	24	0.4	0.7	0.3	0.5	
小黃瓜	13	24	0.4	0.9	0.1	0.5	
南瓜	13	30	1.4	0.9	0.3	0.4	
青椒	6	21	1.4	1	0.2	0.3	
紅鳳菜	12	76	0.8	3.7	0.9	0.2	
玉米筍	9	100	0.8	4.6	1.6	0.1	