

鉀含量紅綠燈



蔬菜篇

常見蔬菜	鉀(mg)
石蓮花	74
葫蘆瓜	90
花蒲瓜	91
宜蘭粉蔥	114
胡瓜	116
絲瓜	117
白蘿蔔	125
綠豆芽	128
花胡瓜	154
白洋蔥	145
韭菜黃	158
冬瓜	165
翠玉白菜	158
豌豆芽	163
高麗菜	187
韭菜花	196
青椒	196
胡蘿蔔	198
苦瓜	198

常見蔬菜	鉀(mg)
黃秋葵	203
大番茄	217
筊白筍	219
油菜	220
花椰菜	266
金針菜	269
黃豆芽	296
紅蔥頭	298

常見蔬菜	鉀(mg)
茺葵	303
老薑	304
韭菜	312
芹菜	314
蚵仔白菜	340
龍葵	340
九層塔	347
牛蒡	358
茼蒿	362
黃櫛瓜	365
香椿	400
栗子南瓜	400
地瓜葉	401
大蒜	423
南瓜	426
紅莧菜	445
白莧菜	507
菠菜	510
青蔥	650



水果篇

<100 mg

椪柑 74
富士蘋果 (帶皮) 94
蓮霧 95
黃西瓜 99

100~200 mg

愛文芒果 106
西洋梨 112
富士蘋果 113
甜柿 113
茂谷柑 143
柳橙 145
李子 148
土芭樂 150
美國紅葡萄 166
枇杷 173
木瓜 186

201~300 mg

水蜜桃 205
紅肉火龍果 219
白肉火龍果 226
櫻桃 236
黃香瓜 240
黃金奇異果 252
龍眼 282

>300 mg

美濃瓜 338
香蕉 368
釋迦 390
榴槤 440



- 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 3002
- 制訂單位/日期：營養室/113.04.01

數值皆以100公克生重分析

本單僅供參考，實際治療以營養師建議為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮