

高磷食物

- 含蛋白質豐富的食物，同時含磷量亦高。
- 做個人飲食份量控制時，食用的「份量」才是關鍵點。



高磷食物

- **全穀雜糧類**：糙米、全麥製品、燕麥、薏仁、紅豆、綠豆、蓮子……
- **堅果種子類**：花生、腰果、杏仁、瓜子、黑芝麻……
- **奶品類**：鮮奶、優酪乳、乳酪
- **內臟類**：豬血、肝臟、豬腸、雞腸、豬腎

- **軟骨類**：溪蝦、小蝦米、吻仔魚、蝦皮
- **蛋類**：蛋黃、魚卵、蝦卵、蟹黃、蟹膏……
- **湯品**：燉煮的肉(雞)汁、肉(雞)湯、高湯……
- **飲料類**：養樂多(發酵乳)
- **其他**：健素糖、酵母粉、大豆卵磷脂、巧克力……

《各類食物含磷量(毫克)比較》

主食類 4 份		一般肉類(相當於一份蛋白質類食物)	
重量 200 克約 1 飯碗	麥製品(80g)	約每兩	加工肉類
白飯 78.0	麥片 420	豬里肌 11.4	培根 79
胚芽米飯 106.4	即食燕麥片 268	牛腩 35.4	熱狗 98
糙米飯 125.6	養生麥粉 496	雞里肌 53.7	三明治火腿 132
	小麥胚芽 820		
麵包類(約 100 克)		約等於一兩肉	內臟類(每份)
白吐司 2 片 119		白鯧 37.45	大腸 65
菠蘿麵包一個半 132		草蝦仁 97.6	豬心 70.4
全麥吐司 2 片 156		牡蠣(熟的 2 平匙) 95.55	豬肝 124
			豬血 389.4
薏仁粉 75 克 191	小米 160		



常見食物含磷表

六大類食物	種類	每份重量	每份含磷量(毫克)	六大類食物	種類	每份重量	每份含磷量(毫克)	
全穀雜糧類	糙米	20 克	106	蔬菜類	金針菇	100 克	95	
	綠豆	20 克	74		杏鮑菇	100 克	85	
	南瓜	110 克	53		紅蘿蔔	100 克	53	
	乾麵條	20 克	31		綠色蔬菜	100 克	34	
	地瓜	55 克	29		木耳	100 克	25	
	土司	25 克	25		白色蔬菜	100 克	22	
	燕麥片	20 克	23		水果類			25
	白飯	50 克	20	油脂與堅果種子類	南瓜子	30 粒	89	
	饅頭	30 克	18		芝麻糊	30 克	80	
	麵粉	20 克	15		葵瓜子	30 粒	58	
	冬粉	20 克	9		白芝麻	2 茶匙	58	
	版條	20 克	7		松子仁	8 克	49	
	乳品類	鮮奶	240 毫升		250	黑芝麻	2 茶匙	44
奶粉		35 克	227		腰果	5 粒	41	
優酪乳		120 毫升	50		花生仁	10 粒	37	
香草冰淇淋一球		50 克	41		杏仁果	5 粒	36	
低磷配方奶粉		3 湯匙 (25 克)	30		核桃	2 粒	30	
豆魚蛋肉類	蛋黃	50 克	223		其他類	花生醬	1 茶匙	30
	豬血	220 克	153			開心果	10 粒	30
	豆乾	35 克	94			植物油	5 克	0
	文蛤	60 克	92	牛奶巧克力		100 克	387	
	豆腐	80 克	89	披薩		100 克	253	
	黃豆	20 克	89	XX 酵母粉		一湯匙	225	
	豬肉	35 克	87	鬆餅		100 克	212	
	豆漿	240 毫升	82	大豆卵磷脂		5 克	142	
	雞肉	30 克	78	夾心餅乾		100 克	87	
	魚	35 克	62	奶酥麵包		100 克	83	
	香腸	40 克	60	拿鐵咖啡		100 毫升	81	
	肉鬆	20 克	55	養樂多		100 毫升	37	
	蛋白	70 克	10	可樂		100 毫升	16	

資料來源衛生福利部食品營養成分資料庫



若需進一步指導，請照會營養師或預約營養門診：
 台北(02)2543-3535 轉 2026；淡水(02)2809-4661 轉 2051
 馬偕紀念醫院營養醫學中心 編印 111 年 09 月 09 日 修訂