

# 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		
<b>麵包類(約 100 克)</b>		<b>約等於一兩肉</b>	<b>內臟類(每份)</b>
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