食物的普林含量

食物类别	第一组 0~25 毫克/100 公克	第二组 25~150 毫克/100 公克	第三组 150~1000 毫克/100 公克
奶类及其它制品	⊙各类乳品及乳制品	--	--
肉类、蛋类	⊙鸡蛋、鸭蛋、皮蛋、猪血	⊙鸡胸肉、鸡腿肉 ⊙猪肉(瘦) ⊙牛肉 ⊙羊肉 ⊙兔肉	--
内脏类	--	⊙鸡心、鸡胗、鸭肠、猪肚、猪心、猪腰、猪肺、猪脑、猪皮	⊙鸡肝、鸡肠、鸭肝、猪肝、猪小肠、猪脾、牛肝
鱼类及其制品	⊙海参、海蜇皮	⊙旗鱼、黑鲳鱼、草鱼、鲤鱼、红鲑、红甘、秋刀鱼、鳝鱼、鳗鱼 ⊙乌贼 ⊙虾、螃蟹、蚬仔、鱼丸 ⊙鲍鱼、鱼翅、鲨鱼皮	⊙马加鱼、白鲳鱼、鲢鱼、虱目鱼、吴郭鱼、皮刀鱼、四破鱼、白带鱼、乌鱼、吻仔鱼、鲨鱼、海鳗、沙丁鱼、小管、草虾、牡蛎、干贝、小鱼干、扁鱼干 ⊙乌鱼皮、白带鱼皮
全谷根茎类	⊙糙米、白米、糯米、米粉 ⊙小麦、燕麦、麦片、面粉、通心粉、玉米、小米、高粱、马铃薯、蕃薯、芋头、冬粉、太白粉、树薯粉、藕粉	--	--
豆类及其制品	--	⊙豆腐、豆干、豆浆、味噌 ⊙绿豆、红豆、花豆、黑豆	⊙黄豆、发芽豆类
蔬菜类	⊙山东白菜、卷心白菜、菠菜、空心菜、芥菜、苋菜、芥蓝菜、高丽菜、芹菜、雪里红、花椰菜、韭菜、韭黄、韭菜花 ⊙葫芦瓜、苦瓜、小黄瓜、冬瓜、丝瓜、胡瓜 ⊙茄子、青椒、胡萝卜、萝卜、洋葱、蕃茄、木耳、豆芽菜 ⊙榨菜、芫荽、萝卜干、盐酸菜、、葱、姜、蒜头、辣椒	⊙青江菜、茼蒿菜 ⊙四季豆、皇帝豆、豌豆、洋菇、鲍鱼菇 ⊙海藻、海带 ⊙笋干、金针、银耳、蒜、九层塔	⊙豆苗、黄豆芽 ⊙芦笋、竹笋 ⊙紫菜 ⊙香菇
水果类	⊙橘子、橙子、柠檬、莲雾、葡萄、苹果、梨子、杨桃、芒果、木瓜、琵琶、菠萝、番石榴、桃子、李子、西瓜、哈密瓜、香蕉、红枣、黑枣	--	--
油脂类	⊙各种植物油、动物油 ⊙瓜子	⊙花生、腰果	--
其它	⊙葡萄干、龙眼干 ⊙西红柿酱、酱油 ⊙糖果、冬瓜糖 ⊙蜂蜜、果冻	⊙栗子、莲子、杏仁、酪蛋白、枸杞	⊙肉汁、浓肉汤（汁）、牛肉汁、 ⊙鸡精 ⊙酵母粉

参考数据：台湾行政院卫生福利部