

## 食物的普林含量

食物類別	第一組 0~25 毫克/100 公克	第二組 25~150 毫克/100 公克	第三組 150~1000 毫克/100 公克
奶類及其他製品	◎各類乳品及乳製品	--	--
肉類、蛋類	◎雞蛋、鴨蛋、皮蛋、豬血	◎雞胸肉、雞腿肉 ◎豬肉(瘦) ◎牛肉 ◎羊肉 ◎兔肉	--
內臟類	--	◎雞心、雞胗、鴨腸、豬肚、豬心、豬腰、豬肺、豬腦、豬皮	◎雞肝、雞腸、鴨肝、豬肝、豬小腸、豬脾、牛肝
魚類及其製品	◎海參、海蜇皮	◎旗魚、黑鯧魚、草魚、鯉魚、紅鱸、紅甘、秋刀魚、鱈魚、鰻魚 ◎烏賊 ◎蝦、螃蟹、蜆仔、魚丸 ◎鮑魚、魚翅、鯊魚皮	◎馬加魚、白鯧魚、鱧魚、虱目魚、吳郭魚、皮刀魚、四破魚、白帶魚、烏魚、吻仔魚、鯊魚、海鰻、沙丁魚、小管、草蝦、牡蠣、干貝、小魚乾、扁魚干 ◎烏魚皮、白帶魚皮
全穀根莖類	◎糙米、白米、糯米、米粉 ◎小麥、燕麥、麥片、麵粉、通心粉、玉米、小米、高粱、馬鈴薯、蕃薯、芋頭、冬粉、太白粉、樹薯粉、藕粉	--	--
豆類及其製品	--	◎豆腐、豆乾、豆漿、味噌 ◎綠豆、紅豆、花豆、黑豆	◎黃豆、發芽豆類
蔬菜類	◎山東白菜、捲心白菜、菠菜、空心菜、芥菜、莧菜、芥藍菜、高麗菜、芹菜、雪裡紅、花椰菜、韭菜、韭黃、韭菜花 ◎葫蘆瓜、苦瓜、小黃瓜、冬瓜、絲瓜、胡瓜 ◎茄子、青椒、胡蘿蔔、蘿蔔、洋蔥、蕃茄、木耳、豆芽菜 ◎榨菜、茼蒿、蘿蔔干、鹽酸菜、蔥、薑、蒜頭、辣椒	◎青江菜、茼蒿菜 ◎四季豆、皇帝豆、豌豆、洋菇、鮑魚菇 ◎海藻、海帶 ◎筍干、金針、銀耳、蒜、九層塔	◎豆苗、黃豆芽 ◎蘆筍、竹筍 ◎紫菜 ◎香菇
水果類	◎橘子、柳丁、檸檬、蓮霧、葡萄、蘋果、梨子、楊桃、芒果、木瓜、琵琶、鳳梨、番石榴、桃子、李子、西瓜、哈密瓜、香蕉、紅棗、黑棗	--	--
油脂類	◎各種植物油、動物油 ◎瓜子	◎花生、腰果	--
其他	◎葡萄乾、龍眼乾 ◎番茄醬、醬油 ◎糖果、冬瓜糖 ◎蜂蜜、果凍	◎栗子、蓮子、杏仁、酪蛋白、枸杞	◎肉汁、濃肉湯(汁)、牛肉汁、雞精 ◎酵母粉

參考資料：行政院衛生福利部