

食物膽固醇含量表衛教指導



膽固醇的來源除了肝臟合成之外，也包含食物中膽固醇的攝取，美國心臟學會建議每人每天所進食的膽固醇不應超過 300 毫克。您知道您一天攝取多少膽固醇嗎？

膽固醇(毫克)/每 100 克

蛋類	鴨蛋黃	1220	雞肉類	雞肝	359		石斑魚	88
	雞蛋黃	1131		雞胗	196		叻仔魚	84
	鵝蛋	870		鴨賞	144		土托	80
	鐵蛋	741		雞心	143		皮刀	77
	鵪鶉蛋	600		雞爪	114		鱸魚	72
	皮蛋	599		二節翅	102		白帶魚	69
	鹹鴨蛋	514		鴨肉	93		海鰻	68
	雞蛋	433		清腿	88		黃魚	66
	茶葉蛋	329		雞胸肉	72		白鯧魚	66
	鵝蛋	303		鵝肉	71		吳郭魚	65
豬肉類	豬腦	2075	奶製品	火雞	54	加工食品類	烏魚	63
	豬腎	267		里肌肉	49		生蠔	63
	豬肝	260		羊奶粉	103		鯖魚	60
	豬小腸	199		全脂奶粉	91		鮭魚	60
	臘肉	143		乳酪	83		鮪魚	60
	牛肚	134		低脂奶粉	56		文蛤	56
	豬肉干	130		調味奶粉	44		鯉魚	55
	豬腳	127		淡煉乳(奶水)	31		牡蠣(蚵仔)	51
	豬大腸	112		羊乳片	21		蛋黃酥	577
	豬舌肉	112		鮮乳(全脂)	15		幼滑蝦醬	277
	豬肉酥	103	煉乳	14	蛋餃	246		
	豬蹄膀	94	酸乳酪(原味)	14	蛋捲	146		
	豬肚	68	鮮乳(低脂)	10	泡芙(巧克力)	146		
	牛小排	67	冰淇淋(巧克力)	8	蒲燒鰻	136		
	牛腱	66	布丁牛乳	7	鰻魚罐頭	124		
	五花肉(豬)	66	奶精(植物性)	0	肉燥	109		
	香腸	65	養樂多	0	蝦餃	103		
	豬後腿肉	65	鮮奶油	0	魚肉鬆	100		
	牛腩	65	海產類	小魚干	669	蚵仔煎	100	
	熱狗	55		蝦米	645	花枝塊	82	
	豬血	54		烏魚子	632	花枝羹	80	
	大里肌(豬)	52		魷魚絲	330	花枝脆丸	78	
	培根	49		小卷	316	旗魚塊	76	
	豬心	44		紅蟳	296	魚餃	73	
	西式火腿	33		柴魚片	240	花枝丸	67	
	羊肉	24		烏賊	203	燕餃	65	
	豬血糕	21		章魚	183	貢丸	65	
				草蝦	157	豬腳凍	62	
		干貝	112	肉粽	61			
		九孔	102					

參考文獻：摘錄自國民健康局網站。

