

食物之普林含量表

食物名稱		普林含量 (毫克/100公 克食物)	食物名稱		普林含量 (毫克/100公 克食物)	食物名稱		普林含量 (毫克/100公 克食物)	食物名稱		普林含量 (毫克/100公 克食物)
蛋類	雞蛋白	3.7	魚類	虱目魚	180.0	海鮮類	海蜇皮	9.3	肉 臟類	牛肚	79.8
	雞蛋黃	2.6		鯊魚	166.8		海參	4.2		豬大腸	69.8
	鴨蛋白	3.4		海鰻	159.5		肉類	雞腿肉		140.3	豬腦
	鴨蛋黃	3.2		黑鯧魚	140.6	雞胸肉		137.4		豬皮	29.8
	皮蛋白	2.0		紅魷	140.3	豬瘦肉		122.5		豬血	11.8
	皮蛋黃	6.6		草魚	140.2	羊肉		111.5	五 穀類	麥片	24.4
	豆類	黃豆		166.5	鯉魚	137.1	兔肉	107.5		糙米	22.4
黑豆		137.4		秋刀魚	134.9	牛肉	83.7	麵線		19.8	
綠豆		75.1		鰻魚	113.1	內 臟類	鴨肝	301.5		白米	18.4
豆干		66.5		旗魚	109.8		雞肝	293.5		糯米	17.7
花豆		57.0	鱈魚	92.8	豬脾		270.6	麵粉		17.1	
紅豆		53.2	海鮮類	蚌蛤	436.3		豬小腸	262.2		小麥	12.1
冬粉		7.8		干貝	390.0		豬肝	229.1		米粉	11.1
魚類	小魚干	1538.9		蛤蜊	316.0		牛肝	169.5	玉米	9.4	
	白帶魚	391.6		牡蠣	239.0		雞腸	162.6	小米	7.3	
	扁魚干	366.7		小管	226.2		鴨心	146.9	蔬 果類	蓮子	40.9
	皮刀魚	355.4		草蝦	162.2		豬肺	138.7		栗子	34.6
	勿仔魚	294.2		蝦	137.7		雞肫	138.4		芋頭	10.1
	加納魚	247.3		蜆子	114.0	鴨肫	137.4	馬鈴薯		3.6	
	白鯧魚	238.1		鮑魚	112.4	豬腎	132.6	荸薺		2.6	
	四破魚	217.5		魚翅	110.6	豬肚	132.4	甘薯		2.6	
	鱧魚	202.4	烏賊	89.9	豬心	127.3					
	吳郭魚	199.4	螃蟹	81.6	雞心	125.0					
烏魚	183.2	魚丸	63.2	鴨腸	121.0						

參考資料：行政院衛生署中華民國飲食手冊