

常見食物中鈣的含量

以下羅列了不同食物中鈣的含量。

份量大小以平均份量為基準，鈣含量為近似值。*

奶類及含奶飲品

食物 (200 毫升)	鈣 (毫克)
半脫脂牛奶	240
脫脂牛奶	244
全脂牛奶	236
奶昔	360
羊奶	380
可可牛奶	54
豆奶飲料 (無添加)	26
豆奶飲料 (加鈣*)	240
米漿	22
燕麥奶	16
杏仁奶	90

酸奶

食物 (150 克)	鈣 (毫克)
風味酸奶	197
果粒酸奶	169
原味酸奶	207

芝士

食物	份量 (克)	鈣 (毫克)
乾芝士 (例如: 車打、帕瑪森、Emmental、Gruyère)	30	240
鮮芝士 (例如: Cottage、Ricotta、Mascarpone)	200	138
軟芝士 (例如: 布裏、卡門貝爾)	60	240
Feta	60	270
馬蘇里拉	60	242
奶油芝士	60	180

蔬菜

食物	份量 (克)	鈣 (毫克)
生菜	50	19
羽衣甘藍、油麥菜	50 (生)	32
青菜/小白菜	50 (生)	20
牛皮菜	100	87
水田芥	70 (生)	60
大黃梗	120 (生)	103
胡蘿蔔	120 (生)	36
番茄	120 (生)	11
西蘭花	120 (生)	112

肉類、魚類及蛋類

食物	份量 (克)	鈣 (毫克)
雞蛋	50	27
紅肉	120	7
雞肉	120	17
魚類 (例如: 鱈魚、鱒魚、鯡魚、銀魚)	120	20
罐頭金槍魚	120	34
罐頭沙丁魚 (油封)	60	240
煙熏三文魚	60	9
大蝦	150	45
生蠔	100	132



豆類與扁豆

食物	份量 (克)	鈣 (毫克)
扁豆	80 (生) 200 (熟)	40
鷹嘴豆	80 (生) 200 (熟)	99
白豆	80 (生) 200 (熟)	132
紅豆	80 (生) 200 (熟)	93
四季豆	900 (熟)	50



澱粉類食物

食物	份量 (克)	鈣 (毫克)
意大利面 (熟)	180	26
白米飯 (煮熟)	180	4
薯仔 (水煮)	240	14
白麵包	40 (片)	6
全麥麵包	40 (片)	12
什錦麥片	50	21
烤饅	60	48



水果

食物	份量 (克)	鈣 (毫克)
橙子	150	60
蘋果	120	6
香蕉	150	12
杏子	120 (3片)	19
加侖子 (乾醋栗)	120	72
無花果乾	60	96
葡萄乾	40	31



堅果與種子

食物	份量 (克)	鈣 (毫克)
杏仁	30	75
核桃仁	30	28
榛子	30	56
巴西果	30	28
芝麻	30	22
芝麻醬	30	42



其他

食物	份量 (克)	鈣 (毫克)
豆腐	120	126
紫菜	100	70
海帶	100	150



奶油與甜品

食物	份量 (克)	鈣 (毫克)
雙料奶油與打發奶油	30 毫升	21
全脂奶油	30 毫升	21
卡士達醬 (用牛奶與香草製成)	120 克	111
香草雪糕	100 克	124
香草布丁	120 克	120
米布丁	200 克	210
薄煎餅	80 克	62
芝士蛋糕	200 克	130

*請注意，由於生產方式及品牌而導致的含鈣量差異，以上列出的食物含鈣量為近似值。