



食物之膽固醇含量

食物名稱	膽固醇量 (mg/100g 食物)	食物名稱	膽固醇量 (mg/100g 食物)	食物名稱	膽固醇量 (mg/100g 食物)
鮮奶	10	蟹	80	香腸	65
全脂奶	14	蝦	200	雞肝	358.5
脫脂奶	2	草蝦	157	雞肫	195
全脂調味奶	8	龍蝦	85	火雞肝	599
全脂奶粉	109	干貝	145	雞心	143.2
脫脂奶粉	22	章魚	182.7	豬肚、腸	68
雞蛋	504	墨魚	180	豬腎	266.5
雞蛋白	0	鮑魚	182	豬腦	2074.7
雞蛋黃	1482	魷魚(乾)	615	豬.牛.羊心	274
鴨蛋	560	蜆	454	豬.牛.羊肝	438
鵝蛋	564	魚肉製品	40	五穀類	0
魚卵	360	魚干	80	蔬菜類	0
豆製品	0	雞胸肉(土雞)	58.8	水果類	0
鮭魚	35	雞胸肉(肉雞)	56.8	巧克力蛋糕	47
鱒魚	55	雞腿肉	91	巧克力冰淇淋	40
比目魚	50	全雞	60~90	香草冰淇淋	50
一般海產魚	50~60	鴨肉	91		
一般淡水魚	60~80	火雞胸肉	77		
草魚	85	火雞腿肉	101		
黃魚	66.4	牛瘦肉	91		
鯧魚	120	小牛肉	90		
鰻魚	189	豬瘦肉	88		
沙丁魚	140	豬三層肉	65.9		
白帶魚	69	豬後腿肉	67.8		
金線魚	63.5	羊瘦肉	100		
目孔魚	35	羊後腿肉	70		
蛤、蠔	50	兔肉	91		
海扇	53	火腿	32.9		

資料來源：中華民國血脂及動脈硬化學會

健仁醫院護理部教育組 99.09 制
109.01 (2 修) / 113.07 (檢視)