

食物之膽固醇含量

單位：毫克(含量)/100 公克食物

儘量少吃最左邊的食物。黑體字的應該常吃。

食物名稱	膽固醇量	食物名稱	膽固醇量	食物名稱	膽固醇量	食物名稱	膽固醇量
豬腦	2075	鴨賞	144	吳郭魚	65	鱈魚排	23
雞蛋黃	1131	雞心	143	香腸	65	魚丸	23
小魚干	669	牛肚	134	豬後腿肉	65	海蜇皮	22
烏魚子	632	雞爪	114	鯉魚	64	福州丸	34
鵪鶉蛋	600	豬大腸	112	鮭魚	60	全脂鮮乳	14
蛋黃酥	577	羊奶粉	103	牛腿肉	60	甜不辣	11
鹹鴨蛋	514	豬油	102	鮑魚	59	低脂鮮乳	10
雞肝	359	豬蹄膀	94	低脂奶粉	56	香草冰淇淋	10
小卷、中卷	320	鴨肉	93	鯉魚	55	巧克力	9
豬肝	314	全脂奶粉	91	火雞	54	果汁調味乳	8
烏賊	203	勿仔魚	84	牡蠣	52	原味優酪乳	5
豬小腸	199	全雞	74	豬大里脊	52	雞蛋白	0
雞胗	196	鵝肉	71	培根	49	植物性食品	0
牛油	182	白帶魚	69	秋刀魚	43	五穀類	0
蝦仁	169	豬肚	68	虱目魚	38	植物油	0
蜂蜜蛋糕	160	白鯧魚	66	草魚	36	黃豆製品	0
明蝦	156	五花肉	66	西式火腿	33	蔬菜類	0
蛋捲	145	牛腱	66	羊肉	24	水果類	0

資料來源：台灣地區食品營養成份資料庫·行政院衛生署·87 年 11 月·頁 120-138