

营养成分表
Nutrition Information

营养成分 Nutrients	单位 Unit	每100克 平均含量 Average Composition per 100g	每100千焦 平均含量 Average Composition per 100kJ	每100毫升 冲调液(参考值) Composition per 100ml (Reference)
能量(Energy)	kJ	1910	100	420
蛋白质(Protein)	g	18.5	1.0	4.07
脂肪(Fat)	g	17.5	0.9	3.85
碳水化合物(Carbohydrates)	g	53.2	2.8	11.704
膳食纤维(Dietary Fiber)	g	5.5	0.3	1.21
维生素A (Vitamin A)	μg RE	390	20.4	85.8
维生素D (Vitamin D)	μg	6.5	0.34	1.43
维生素E (Vitamin E)	mg α-TE	75	3.93	16.5
维生素K ₁ (Vitamin K ₁)	μg	37	1.94	8.14
维生素B ₁ (Vitamin B ₁)	mg	0.44	0.02	0.0968
维生素B ₂ (Vitamin B ₂)	mg	0.5	0.03	0.11
维生素B ₆ (Vitamin B ₆)	mg	1.85	0.10	0.407
维生素B ₁₂ (Vitamin B ₁₂)	μg	2.6	0.14	0.572
烟酸(Niacin)	mg	5.5	0.29	1.21
叶酸(Folic acid)	μg	145	7.6	31.9
泛酸(Pantothenic acid)	mg	2	0.10	0.44
维生素C (Vitamin C)	mg	40	2.1	8.8
生物素(Biotin)	μg	11	0.6	2.42
钠(Sodium)	mg	460	24	101.2
钾(Potassium)	mg	685	36	150.7
铜(Copper)	μg	590	31	129.8
镁(Magnesium)	mg	110	5.8	24.2
铁(Iron)	mg	7.3	0.38	1.606
锌(Zinc)	mg	4.7	0.2	1.034
锰(Manganese)	μg	800	41.9	176
钙(Calcium)	mg	430	23	94.6
磷(Phosphorus)	mg	220	11.5	48.4
碘(Iodine)	μg	60	3.1	13.2
氯(Chloride)	mg	320	17	70.4
硒(Selenium)	μg	33	1.7	7.26
铬(Chromium)	μg	15	0.8	3.3
钼(Molybdenum)	μg	35	1.8	7.7
胆碱(Choline)	mg	209	10.9	45.98
牛磺酸(Taurine)	mg	36.4	1.9	8.008
左旋肉碱(L-Carnitine)	mg	36.4	1.9	8.0