

表 1 各類梅製品每 100 公克之營養成份

營養成份	青梅	鹽水梅	梅胚	蜜梅	紫蘇梅	甜菊梅
水份 (g)	90.1	74.3	64.4	43.77	45.38	19.59
蛋白質 (g)	0.7	0.7	0.8	0.44	0.53	5.84
脂肪 (g)	0.5	0.4	0.85	0.05	0.01	0.46
醣類 (g)	7.6	5.3	9.8	50.38	48.99	0.00
纖維 (g)	0.6	1.1	1.3	0.84	0.82	7.00
灰分 (g)	0.5	18.2	22.9	3.46	3.90	29.76
鈣 (mg)	12.0	47.0	24.0	16.63	19.5	72.13
磷 (mg)	14.0	15.0	22.0	-	-	-
鐵 (mg)	0.6	2.9	1.7	1.28	1.59	12.05
鈉 (mg)	2.0	6100.0	8100.0	1317.0	1488.0	15120
鉀 (mg)	240.0	150.0	250	-	-	-
維生素 A (IU)	200.0	13.0	28	ND	ND	ND
維生素 B1 (mg)	0.03	0.02	0.03	-	-	-
維生素 B2 (mg)	0.05	0.04	0.02	-	-	-
維生素 C (mg)	6.0	0	0	ND	ND	ND
食鹽相當量 (g)		16.8	20.6	-	-	-
膳食纖維 (g)				1.95	1.11	16.94