



高鉀食物選擇表

100 公克	第一組食物 100-200mg	第二組食物 200-300mg	第三組食物 > 400mg
奶類	全脂或脫脂牛奶		全脂或脫脂牛奶
蛋類	各式蛋類		
豆類 製品			紅豆、綠豆 黃豆、毛豆 黃帝豆
肉類		牛肉、豬肉 羊肉、豬肝 牛肝、肉鬆 中式火腿	
魚類		干貝、白鯧 龍蝦、鮪魚 鯊魚、鰻魚	
主食類	麵條、冬粉、糙米	蓮藕、馬鈴薯	

	白米、糯米、小米 山藥、小麥、大麥 胚芽	甘薯、南瓜 芋薺	
蔬菜類	胡蘿蔔、白蘆筍 四季豆、小白菜 冬瓜、洋蔥、青椒 青蔥、絲瓜、秋葵 生薑、蒜苗、豆薯	桂竹筍、菠菜 木耳、九層塔 香菜、榨菜 紫菜、空心菜	韭菜、蘿蔔 大頭菜、龍鬚菜 冬筍、莧菜 海帶、洋菇 蕃茄

100 公克	第一組食物 100-00mg	第二組食物 200-300mg	第三組食物 > 400mg
水果類	棗子、葡萄 鳳梨、西瓜 蓮霧、柿子 檸檬、白柚 木瓜、桃子 梨、紅李子	枇杷、桶柑 柳丁、龍眼 葡萄乾、乾橄欖 石榴、釋迦、 荔枝、麻豆文旦	番石榴、楊桃 哈密瓜 綠皮香瓜
油脂類			
其他	蕃茄醬 (11) 白醋 (16) 醋 (25) 辣椒醬 (25) 豆瓣醬 (38) 黑糖 (80)	醬油 (153) 茶葉 (185) 紅茶 (270) 綠茶 (550)	健康醋 (970) 酵母粉 (1,000)

若有任何疑問·請不吝與我們聯絡
電話 : [\(04\) 22052121](tel:(04)22052121) 分機 3253