



低普林食物選擇表

100 公克	第一組食物含 0 ~ 25 毫克普林	第二組食物含 25 ~ 150 毫克普林	第三組食物含 150 ~ 1000 毫克普林
乳品類	各種乳品及製品	-	-
蛋肉 類	雞蛋、鴨蛋、皮蛋豬血	雞胸肉、雞腿肉 雞心、雞胗、豬皮 豬內臟（肚、心、 腰、肺、腦） 瘦豬肉、牛肉 羊肉、兔肉、鴨腸	雞肝、雞腸、鴨肝 豬肝、豬小腸 豬脾、牛肝
魚類	海參、海蜇皮	旗魚、草魚、鯉魚 紅鱸、紅甘、鱈魚 黑鯧魚、秋刀魚 鰻魚、烏賊、蝦 螃蟹、蜆仔、鮑魚 魚翅、鯊魚皮	馬加、白鯧、鱧魚 虱目魚、吳郭魚 皮刀、四破、白帶魚 烏魚、鰻仔、鯊魚 沙丁、小管、草蝦 扁魚干、小魚干 蚌蛤、蛤蜊、干貝 烏魚皮、海鰻、牡蠣白帶 魚皮

全穀 雜糧類	糙米、白米、糯米、米 粉、小麥 燕麥、麥片、藕粉、麵 線、通心粉、馬鈴薯、 玉米、小米、高粱 甘薯、芋頭、冬粉太白 粉、樹薯粉	-	-
豆類製品	-	豆腐、豆干、豆漿 味噌、綠豆、紅豆 花豆、黑豆	黃豆、發芽豆類

100 公克	第一組食物含 0~25 毫克普林	第二組食物含 25~150 毫克普林	第三組食物含 150~1000 毫克普林
蔬菜類	山東白菜、菠菜 捲心菜、空心菜 芥菜、莪仔菜 萵菜、芥藍菜 高麗菜、芹菜 瓜類、雪裡紅 韭菜類、茄子 青椒、胡蘿蔔 蘿蔔、洋蔥、蕃茄木 耳、榨菜、芫荽、蘿蔔 乾、鹽酸菜蔥、薑、蒜 頭 辣椒、豆芽菜	青江菜、茼蒿菜 四季豆、皇帝豆 豇豆、豌豆、洋菇 鮑魚菇、海藻、海帶 筍干、金針、銀耳蒜、九 層塔	豆苗、蘆筍 紫菜、黃豆芽 苜蓿芽、香菇
水果類	橘子、柳丁、檸檬蓮	-	-

	霧、葡萄、蘋果梨子、 楊梅、芒果木瓜、枇 杷、鳳梨桃子、李子、 西瓜蕃石榴、哈蜜瓜 香蕉、紅棗、果凍		
油脂與 堅果種 子類	各類植物油 動物油、瓜子	花生、腰果	-
其他	葡萄乾、果糖 龍眼干、蕃茄醬 醬油、蜂蜜 果凍、冬瓜糖	栗子、蓮子 杏仁、酪蛋白、 枸杞	濃肉湯汁 肉汁、牛肉汁 雞精、酵母粉

若有任何疑問，請不吝與我們聯絡
 電話：[\(04\) 22052121](tel:0422052121) 分機 3253
 HE-8C046-1