

食物普林含量表

食物類別	高普林含量 (每 100 公克食物含 100~1000mg 普林)	中普林含量 (每 100 公克食物含 9~100mg 普林)	低普林含量 (每 100 公克食物含 0~9mg 普林)
奶類及其製品	*	*	各種乳類及乳製品
肉蛋類	鵝肉. 豬. 牛肝. 豬腦. 豬腎. 牛心. 豬舌. 牛肩 胛肉. 牛腿肉. 雞翅. 雞 腿. 雞胸肉. 雞肝. 雞 胗. 義大利香腸	鴨肉. 牛肉. 羊肉(大 部分的肉類, 除高 普林含量所列之食 物)	雞蛋. 鴨蛋. 皮蛋
魚類及其製品	沙丁魚. 鯪魚. 鯖魚. 竹 筴魚. 柴魚. 鮪魚. 飛 魚. 鯛魚. 比目魚. 香 魚. 秋刀魚. 鱸魚. 鮭 魚. 小魚乾. 蟹. 文蛤. 牡蠣. 乾魷魚. 花枝. 龍 蝦. 草蝦. 章魚. 海扇貝	鰻魚. 魚丸. 魚輪. 魚 板. 帝王蟹. 海扇. 魚. 貝殼類(大部分 的魚類, 除高普林 含量所列之食物)	鹹鮭魚卵
五穀根莖類	*	*	白米. 糙米. 燕麥. 麥 片. 麵粉. 通心粉. 玉 米. 馬鈴薯. 甘藷. 芋 頭. 冬粉. 麵線
豆類及其製品	*	豆腐. 大豆. 紅豆. 帶 莢毛豆	*
蔬菜類	*	蘆筍. 乾豆類. 扁豆. 蘑菇. 碗豆. 菠菜. 花 椰菜. 金針菇. 木耳	*
水果類	*	*	大部分水果
油脂類	*	*	各種植物油. 動物 油. 核果類
其他	肉汁. 濃肉汁. 雞精	*	冰淇淋. 蛋糕. 餅乾. 巧克力. 咖啡. 茶. 布 丁. 醃漬物

個案/家屬簽名：_____ 衛教人員：_____ 衛教日期：_____