

蔬菜热量表（PDF）

22 种食物的热量、蛋白质、碳水化合物和脂肪，按每份和每 100 g 列出。

更新于 2026年10月

食物	每份	每 100 g				
	份量	热量	热量	蛋白质 (g)	碳水 (g)	脂肪 (g)
波多贝罗蘑菇	1 个, 整个 (84 g)	18	22	2.1	3.9	0.4
菠菜	100 g	23	23	2.9	3.6	0.4
大蒜	1 瓣 (3 g)	4	149	6.4	33.1	0.5
番茄	1 个中等大小整果（直径 2-3/5"） (123 g)	22	18	0.9	3.9	0.2
褐皮土豆	1 个大号土豆（直径 3" 至 4-1/4"） (299 g)	284	95	2.6	21.4	0.1
红薯	1 个中等大小（直径 2", 长 5", 生） (114 g)	103	90	2	20.7	0.2
胡萝卜	1 个中等大小 (61 g)	25	41	0.9	9.6	0.2
花椰菜	100 g	25	25	1.9	5	0.3
黄瓜	100 g	15	15	0.7	3.6	0.1
黄西葫芦	100 g	19	19	1	3.9	0.3
茄子	100 g	25	25	1	5.9	0.2
卷心菜	100 g	25	25	1.3	5.8	0.1
卷心生菜	100 g	14	14	0.9	3	0.1
绿叶生菜	100 g	15	15	1.4	2.9	0.2
奶油南瓜	100 g	40	40	0.9	10.5	0.1
南瓜	100 g	26	26	1	6.5	0.1
土豆	1 个中等大小土豆 (173 g)	161	93	2.5	21.2	0.1
西兰花	100 g	34	34	2.8	6.6	0.4
小白菜	100 g	13	13	1.5	2.2	0.2
洋葱	1 个中等大小（直径 2-1/2"） (110 g)	44	40	1.1	9.3	0.1
蒸西兰花	100 g	35	35	2.4	7.2	0.4
煮玉米	1 根中等大小玉米棒（长 6-3/4" 至 7-1/2"） (103 g)	99	96	3.4	21	1.5

来源：USDA FoodData Central, SR Legacy 和 FNDDS（公共领域）。每 100 g 数值为 USDA 数据；每份数值按重量换算。交互式表格和营养标签：
<https://nutritionfactlabel.com/zh/nutrition-database/vegetables/>