

乾香菇常見的營養成分及其每日建議攝入量

營養素	膳食纖維	鉀	硒	維他命D	蛋白質		
年齡	每日建議攝入量 [1]						
	攝入量 (克) [2]	AI (毫克)	RNI (微克)	RNI (微克)	RNI (克)		
3歲	兒童每日攝入量為年齡加5克；青少年及成人為不少於25克	900	25	10	30		
4歲至5歲		1,100	30		35		
6歲							
7歲至8歲		1,300	40		40		
9歲		1,600	45		45		
10歲					50		
11歲					55		
12歲至14歲		1,800	60	15	70 (男) 60 (女)		
15歲至17歲		2,000			75 (男) 60 (女)		
18歲至49歲◎					65 (男) 55 (女)		
50歲至64歲					72 (男) 62 (女)		
65歲或以上							
每100克固體食物的營養素含量參考水平或聲稱條件	「來源」：不少於3克◆ 「高」：不少於6克◆	「來源」：不少於300毫克◆ 「高」：不少於600毫克◆	「來源」：不少於7.5微克◆ 「高」：不少於15微克◆	「來源」：不少於0.75微克◆ 「高」：不少於1.5微克◆	「來源」：不少於6克◆ 「高」：不少於12克◆		
每100克乾香菇的平均營養素含量或含量範圍 [3]	35克	2,119毫克	11微克	3微克—34微克	17克		
15克(約4隻)乾香菇的平均營養素含量或含量範圍 [4]	5克	318毫克	2微克	0.5微克—5微克	3克		

註

◎ 不包括孕婦及哺乳期女性

◆ 小型測試未有檢測樣本的能量，故聲稱條件根據《食物及藥物（成分組合及標籤）規例》，以每100克固體食物計算。

[1] 除另有註明外，攝入量是根據中國營養學會《中國居民膳食營養素參考攝入量（2023版）》的資料。AI代表適宜攝入量（adequate intake）；RNI代表推薦攝入量（recommended nutrient intake）。

[2] 攝入量是根據衛生署的建議。

[3] 數值為小型測試結果的平均值或含量範圍，以四捨五入後的整數表示。

[4] 數值以小型測試結果的平均值或含量範圍計算。

上表列出乾香菇常見的營養素的平均含量，包括膳食纖維、礦物質鉀和硒、維他命D和蛋白質，以及不同年齡人士的相關營養素每日建議攝入量。