

鱈魚祭

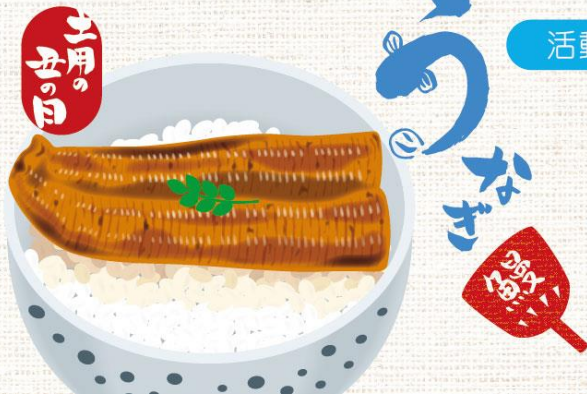
漁業署

全館 饗食有感回饋!

滿 3000 送 300 迴響金

限量前300名

活動時間 | 即日起至8/15日



好康優惠限購中



行政院農業委員會漁業署
Fisheries Agency, Council of Agriculture, Executive Yuan, R. O. C.

廣告

營養 鱻 知

鰻魚篇

料理影片



生物資訊



鰻魚 Eel

臺灣鰻魚養殖多為日本鰻(又稱白鰻),肉質細膩皮Q彈,富含膠質,是主要外銷魚種之一。主要的產品型態有:蒲燒鰻、白燒鰻、生鰻片等。

主要營養素

熱量 254kcal (12.7%)

蛋白質 18.1g (30.2%)

脂肪 19.6g (29.7%)

支鏈胺基酸 2369mg

omega3 脂肪酸 2717mg

甘胺酸 2319mg

omega3 脂肪酸組成
EPA-649mg
DHA-1218mg
DPA-551mg
ALA-299mg

離胺酸 1281mg

維生素

A 2012ug(RE) (335.3%)

B1 0.20mg (16.7%)

C 1.3mg (1.3%)

B2 0.28mg (21.5%)

葉酸 9.9ug (2.48%)

B6 0.21mg (14%)

菸鹼酸 2.59mg (16.2%)

B12 3.14ug (130.8%)

E 4.83mg(α-TE) (40.3%)

礦物質

鐵 0.4mg (4%)

鈉 47mg

鉀 199mg

鋅 1.5mg (10%)

鎂 17mg (4.5%)

鈣 113mg (11.3%)

磷 212mg (26.5%)



- 以每100克日本鰻鱺魚片(生)含量表示
- 相關營養素以我國每日營養建議攝取量(RDA)的百分比表示

漁業嘉年華



行政院農業委員會漁業署
Fisheries Agency, Council of Agriculture, Executive Yuan, R. O. C.

廣告

鱻 鰻魚祭

漁業署



免運優惠陪你
宅居鰻食
安心鮮饗

國產
鰻魚

好康優惠
限購中 ▶

活動時間 | 即日起8月15日

