

## Bok Choy 白菜



Photo reference: <http://www.justharmonious.com/bok-choy-nutritional-facts/>

## Bok Choy 白菜



Photo reference: <http://www.justharmonious.com/bok-choy-nutritional-facts/>

## Bok Choy 白菜

Nutrition Facts/營養標示	
Serv. Size/每一份 1 cup/杯	
Amount Per Serving/每份	
Calories/能量 20 kcal/千卡	Fat cal./脂肪卡 0
% Daily Value*/每日攝取量百分比*	
Total Fat/總脂肪 0 g/克	0%
Saturated Fat/飽和脂肪 0 g/克	0%
Polyunsat. Fat/多不飽和脂肪 0.1 g/克	
Monounsat. Fat/單不飽和脂肪 0 g/克	
Cholesterol/膽固醇 0 mg/毫克	0%
Sodium/鈉 58 mg/毫克	2%
Potassium/鉀 631 mg/毫克	18%
Total Carb./碳水化合物 3 g/克	1%
Fiber/纖維 2.7 g/克	11%
Sugars/糖 1.8 g/克	
Protein/蛋白質 3 g/克	
Vitamin/維他命 A 90%	• Vitamin/維他命 C 70%
Calcium/鈣 15%	• Iron/鐵 10%
Thiamin/硫胺素 4%	• Riboflavin/核黃素 6%
Niacin/菸酸 4%	
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. * 每日建議攝取量的百分比是基於2,000卡路里熱量的食物要求	

## Bok Choy 白菜

Nutrition Facts/營養標示	
Serv. Size/每一份 1 cup/杯	
Amount Per Serving/每份	
Calories/能量 20 kcal/千卡	Fat cal./脂肪卡 0
% Daily Value*/每日攝取量百分比*	
Total Fat/總脂肪 0 g/克	0%
Saturated Fat/飽和脂肪 0 g/克	0%
Polyunsat. Fat/多不飽和脂肪 0.1 g/克	
Monounsat. Fat/單不飽和脂肪 0 g/克	
Cholesterol/膽固醇 0 mg/毫克	0%
Sodium/鈉 58 mg/毫克	2%
Potassium/鉀 631 mg/毫克	18%
Total Carb./碳水化合物 3 g/克	1%
Fiber/纖維 2.7 g/克	11%
Sugars/糖 1.8 g/克	
Protein/蛋白質 3 g/克	
Vitamin/維他命 A 90%	• Vitamin/維他命 C 70%
Calcium/鈣 15%	• Iron/鐵 10%
Thiamin/硫胺素 4%	• Riboflavin/核黃素 6%
Niacin/菸酸 4%	
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. * 每日建議攝取量的百分比是基於2,000卡路里熱量的食物要求	