

常见食物钙含量排名

名称(100g)	钙 mg
母乳	30-34.0
牛奶	120.0
奶酪	590.0
蛋黄	134.0
虾皮	2000.0
海带(干)	1177.0
发菜	767.0
银耳	380.0
大豆	367.0
木耳	357.0
紫菜	343.0
豆腐干[香干]	299
豆腐丝	284.0
腐竹	280.0
紫菜	264
海带(浸)	241
青豆	240.0
海参[水浸]	240
西瓜籽(炒)	237.0
南瓜籽(炒)	235.0
蟹[海蟹]	208
茴香菜	154
杏仁(生)	140.0
豆腐[北]	138
蟹[河蟹]	126
核桃仁	119.0
鸭蛋[咸]	118
酸奶	118
鸡蛋黄	112
牛乳	104
豇豆	100.0
蚕豆	93.0
豌豆	84.0
基围虾	83
羊乳[鲜]	82
芹菜[茎]	80
鲫鱼	79
花生仁	67.0
菠菜	66
对虾	62
长茄子	55
鲢鱼	53
鲤鱼	50

园白菜	49
魔芋精粉	45
鸡蛋[红皮]	44
鱿鱼[水浸]	43
韭菜	42
藕[莲藕]	39
草鱼[草包鱼]	38
萝卜[白萝卜]	36
木耳[水发]	34
胡萝卜[红]	32
豆角	29
带鱼[白带鱼]	28
富强粉	27
茄子	24
黄瓜	24
标准粉	24.0
菜花	23
糯米[粳糯]	21
冬瓜	19
色拉油	18
西葫芦	15
柿子椒	14
豆油	13
兔肉	12
鸡肉(瘦)	11.0
稻米[粳标一]	11
西红柿	10
豆浆	10
标准米	10.0
牛肉[瘦]	9
金华火腿	9
鸡蛋白[清]	9
土豆	8
藕粉	8
鸭	6
牛肉(瘦)	6.0
蘑菇(鲜)鲜蘑	6
平菇[鲜]	5
鹅	4
鸡胸脯肉	3
羊肉[瘦]	9-13.0
猪肉[瘦]	6-11
大白菜	61.0-70
油菜	108-140.0
豆腐	240-277.0
小白菜	93-163.0