BẢNG THÀNH PHẦN THỰC PHẨM VIỆT NAM
(Một số thực phẩm thường sử dụng trong trường mầm non)

Nguồn số liệu: Viện Dinh dưỡng - Bộ Y tế (2007)

TT	Tên thực phẩm	Tỉ lệ thải bỏ	Năng lượng	Thành phần dinh dưỡng trong 100g thực phẩm ăn được											
				Protein	Lipid	Glucid	Canxi	Phot pho	Sắt	Vit.A	Beta caroten	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C
		%	Kcal	g			mcg			mg		mg			
1.Nhóm giàu chất bột đường															
1.1 Ngũ cốc và các sản phẩm chế biến															
1	Gạo nếp cái	0	344	8,6	1,5	74,5	32	98	1,2	0	0	0,14	0,06	2,4	0
2	Gạo tẻ máy	0	344	7,9	1,0	75,9	30	104	1,3	0	0	0,1	0,03	1,6	0
3	Kê	2	331	7,0	3,0	69,0	22	290	2,7	0	60	0,4	0,09	1,6	0
4	Ngô tươi	45	196	4,1	2,3	39,6	4	170	0,6	0	-	0,15	0,08	1,8	12
5	Bánh bao nhân thịt	0	219	6,1	0,5	47,5	19	88	1,5	0	0	0,1	0,04	1,0	-
6	Ngô vàng hạt khô	2	354	8,6	4,7	69,4	30	190	2,3	0	97	0,28	0,11	2,0	0
7	Bánh đúc	0	52	0,9	0,3	11,3	50	19	0,4	0	0	-	-	-	0
8	Bánh mì	0	249	7,9	0,8	52,6	28	164	2,0	0	0	0,1	0,07	0,7	0
9	Bánh phở	0	143	3,2	0,4	31,7	16	64	0,3	0	0	0,01	0,01	0,2	0
10	Bánh quẩy	0	292	8,0	10,8	40,7	-	-	-	0	0	-	-	-	0
11	Bột gạo nếp	0	362	8,2	1,6	78,8	12	148	0,8	0	0	0,1	0,02	1,7	0
12	Bột gạo tẻ	0	359	6,6	0,4	82,2	24	135	1,9	0	0	0,08	0,05	2,1	0
13	Bún	0	110	1,7	-	25,7	12	32	0,2	0	0	0,04	0,01	13	0
14	Bột ngô vàng	0	361	8,3	4,0	73,0	15	170	2,1	0	97	0,17	0,08	1,9	0
15	Mì sợi	0	349	11,0	0,9	74,2	34	97	1,5	0	0	0,1	0,04	1,1	0
16	Bột mì	0	346	10,3	1,1	73,6	29	132	2,0	0	0	0,18	0,13	1,0	0
17	Ngô nếp luộc	50	167	3,9	2,2	32,9	18	146	0,8	0	0	-	-	-	0

TT	Tên thực phẩm	Tỉ lệ thải bỏ	Năng lượng	Thành phần dinh dưỡng trong 100g thực phẩm ăn được											
				Protein	Lipid	Glucid	Canxi	Phot pho	Sắt	Vit.A	Beta caroten	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C
		%	Kcal	g			mcg			mg		mg			
1. 2. Khoai củ và sản phẩm chế biến															
18	Sắn củ (khoai mì)	25	152	1,1	0,2	36,4	25	30	1,2	0	8	0,03	0,03	0,6	34
19	Khoai lang củ	17	119	0,8	0,2	28,5	34	49	1,0	0	150	0,05	0,05	0,6	23
20	Củ từ	6	92	1,5	-	21,5	28	30	0,2	0	0	-	-	-	2
21	Khoai tây	13	93	2,0	0,1	20,9	10	50	1,2	0	5	0,1	0,05	0,9	10
22	Khoai sọ	18	114	1,8	0,1	26,5	64	75	1,5	0	35	0,06	0,03	0,1	4
23	Miến dong	0	332	0,6	0,1	82,2	40	120	1,0	0	0	-	-	-	-
24	Bột khoai lang	0	334	2,2	0,5	80,2	50	95	2,0	0	0	0,24	0,09	1,5	-
25	Bột sắn củ	0	333	2,4	0,5	79,6	84	37	-	0	0	0,02	0,03	0,1	-
26	Đường cát	0	390	0	0	97,4	178	72	5,8	0	0	0,05	0,1	0,3	0
Nhóm 2: Nhóm giàu chất béo và đạm															
2.1. Hạt, quả giàu đạm, béo và sản phẩm chế biến															
27	Cùi dừa non	0	40	3,5	1,7	2,6	4	53	1,0	0	0	0,04	0,03	0,8	6
28	Cùi dừa già	20	368	4,8	36,0	6,2	30	154	30,0	0	0	0,1	0,01	0,2	2
29	Đậu cove hạt	10	321	21,8	1,6	54,9	96	360	-	0	-	-	-	-	-
30	Đậu đen hạt	2	325	24,2	1,7	53,3	56	354	6,1	0	30	0,5	0,21	1,8	3
31	Đậu xanh hạt	2	328	23,4	2,4	53,1	64	377	4,8	0	30	0,72	0,15	2,4	4
32	Đậu tương hạt	2	400	34,0	18,4	24,6	165	690	11,0	0	30	0,54	0,29	2,3	4
33	Vừng hạt(mè)	5	568	20,1	46,4	17,6	975	629	14,55	0	15	0,79	0,25	4,5	0
34	Lạc hạt	2	573	27,5	44,5	15,5	68	420	2,2	0	10	0,44	0,12	16,0	-
35	Hạt điều	0	605	18,4	46,3	28,7	28	462	3,6	0	5	0,25	0,34	2,4	1
36	Đậu phụ	0	95	10,9	5,4	0,7	24	85	2,2	0	-	0,03	0,02	0,4	0
37	Sữa đậu nành	0	28	3,1	1,6	0,4	18	36	1,2	0	-	0.05	0,02	0,3	-
38	Tào phớ	0	37	2,3	0,2	6,4	92	150	0,3	0	-	-	-	-	-

TT	Tên thực phẩm	Tỉ lệ thải bỏ	Năng lượng	Thành phần dinh dưỡng trong 100g thực phẩm ăn được											
				Protein	Lipid	Glucid	Canxi	Phot pho	Sắt	Vit.A	Beta caroten	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C
		%	Kcal	g			mcg			mg		mg			
2.2. Dầu, mỡ, bơ															
39	Bơ	0	756	0,5	83,5	0,5	12	12	0,1	600	158	0,01	0,04	0	0
40	Dầu lạc	0	900	0	100	0	-	-	0.03	-	0	-	-	-	-
41	Dầu vừng	0	900	0	100	0	-	-	-	-	0	-	-	-	-
42	Mỡ lợn nước	0	896	0	99,6	0	2	12	0,3	-	0	0,02	-	-	0
Nhóm 3: Nhóm giàu chất đạm															
3.1. Thịt và sản phẩm chế biến															
43	Thịt bò loại 1	2	118	21,0	3,8	0	12	226	3,6	12	0	0,1	0,17	4,2	1
44	Thịt bò lưng nạc và mỡ	2	182	21,5	10,7	0	5	185	1,78	0	0	0,1	0,15	4,5	0
45	Thịt gà ta	52	199	20,3	13,1	0	12	200	1,5	120	0	0,15	0,16	8,1	4
46	Thịt lợn nửa nạc nửa mỡ	2	260	16,5	21,5	0	9	178	1,5	10	0	0,53	0,16	2,7	2
47	Thịt lợn mỡ	2	394	14,5	37,3	0	8	156	0,4	2	0	0	0	0	0
48	Thịt lợn nạc	2	139	19	7	0	7	190	0,96	2	0	0,9	0,18	4,4	1
49	Ruốc thịt lợn	0	369	46,6	20,3	0	29	16	0,3	-	0	-	-	-	0
3.2. Thủy sản và sản phẩm chế biến															
50	Cá chép	40	96	16,0	3,6	0	17	184	0,9	181	0	0,02	0,04	1,5	0
51	Cá thu	35	166	18,2	10,3	0	50	90	1,3	10	0	0,07	0,17	6,6	0
52	Cá ngừ	42	87	21,0	0,3	0	44	206	1,0	5	0	0.02	0,08	4,0	1
53	Cá nục	-	111	20,2	3,3	0	85	160	3,25	15	0	0,06	0,26	14	0
54	Cá quả (cá lóc)	40	97	18,2	2,7	0	90	240	-	-	0	0,04	0,12	2,3	0
55	Cá rô	44	126	19,1	5,5	0	26	151	0,25	-	0	-	-	-	0
56	Cá trôi	27,6	127	18,8	5,7	0	76	185	0,05	-	0	-	-	-	0
57	Cá trắm	35	91	17,0	2,6	0	57	145	0,1	-	0	-	-	-	0
58	Cá trê	40	173	16,5	11,9	0	20	210	1,0	93	0	0,1	0,04	1,4	0
59	Cua đồng	69	87	12,3	3,3	2,0	120	171	1,4	210	0	0,01	0,51	2,1	0
60	Hến	82	45	4,5	0,7	5,1	144	86	1,6	-	0	-	0,12	2,3	0

TT	Tên thực phẩm	Tỉ lệ thải bỏ	Năng lượng	Thành phần dinh dưỡng trong 100g thực phẩm ăn được											
				Protein	Lipid	Glucid	Canxi	Phot pho	Sắt	Vit.A	Beta caroten	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C
		%	Kcal	g			mcg			mg		mg			
61	Trai	60	38	4,6	1,1	2,5	668	107	1,5	90	0	0,02	0,46	3,1	0
62	Lươn	35	180	18,4	11,7	0,2	35	164	1,0	1800	0	0,15	0,31	3,8	0
63	Rạm tươi	50	77	12,9	2,8	0	3520	180	-	-	0	-	-	-	0
64	Tôm đồng	10	90	18,4	1,8	0	1120	150	2,2	15	-	0,02	0,03	3,2	0
65	Tôm khô	5	347	75,6	3,8	2,5	236	995	4,6	-	-	0,16	0,34	9,5	0
66	Tôm biển	54	82	17,6	0,9	0,9	79	184	1,6	20	5	0,04	0,08	2,3	0
67	Tép gạo	8	58	11,7	1,2	0	910	218	-	-	-	-	-	-	0
68	Tép khô	5	269	59,8	3	0,7	200	605	5,5	-	-	0,03	0,07	2,5	0
69	Ốc đá	80	63	11,2	0,3	3,9	1660	83	-	-	0	-	-	-	0
70	Ốc nhồi	79	84	11,9	0,7	7,6	1357	191	-	-	0	0,05	0,17	2,2	0
71	Ốc vặn	70	72	12,2	0,7	4,3	1356	51	-	-	0	-	-	-	0
3.3. Trứng															
72	Trứng chim cút	11	154	13,1	11,1	0,4	64	226	3,65	155	11	0,13	0,79	0,2	0
73	Trứng gà	14	166	14,8	11,6	0,5	55	210	2,7	700	0	0,16	0,31	0,2	0
74	Trứng vịt	12	184	13,0	14,2	1,0	71	210	3,2	360	14	0,15	0,3	0,1	0
3.4. Sữa và sản phẩm chế biến															
75	Sữa bò tươi	0	74	3,9	4,4	4,8	120	95	0,1	50	22	0,05	0,19	0,1	1
76	Sữa mẹ	0	61	1,5	3,0	7,0	34	15	0,1	90	1	0,01	0,04	0,1	6
77	Sữa chua	0	61	3,3	3,7	3,6	120	95	0,1	25	11	0,04	0,2	0,1	1
78	Sữa bột toàn phần	0	494	27,0	26,0	38,0	939	790	1,1	318	43	0,24	1,31	0,7	10
79	Phomat	0	380	25,5	30,9	0	760	424	0,5	275	118	0,1	0,51	0,1	1
80	Sữa đặc có đường Việt Nam	0	336	8,1	8,8	56,0	307	219	0,6	58	50	0,06	0,3	0,2	0
3.5. Đồ ngọt															
81	Bánh quy	0	376	8,8	4,5	75,1	75	79	3,6	19	75	0,4	0,26	0,7	0
82	Bánh đậu xanh	0	416	15,6	11,5	62,4	111	273	3,4	-	105	0,2	0,15	6,6	0

TT	Tên thực phẩm	Tỉ lệ thải bỏ	Năng lượng	Thành phần dinh dưỡng trong 100g thực phẩm ăn được											
				Protein	Lipid	Glucid	Canxi	Phot pho	Sắt	Vit.A	Beta caroten	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C
		%	Kcal	g			mcg			mg		mg			
Nhóm 4: Nhóm giàu vitamin và muối khoáng															
4.1. Rau, quả, củ dùng làm rau															
84	Bầu	35,3	14	0,6	0,02	2,9	21	25	0,2	0	10	0,02	0,03	0,4	12
85	Bí đao(Bí xanh)	25	12	0,6	-	2,4	26	23	0,3	0	5	0,01	0,02	0,3	16
86	Bí ngô (bí đỏ)	18,3	27	0,3	0,1	6,1	24	16	0,5	0	3100	0,06	0,03	0,4	8
87	Cà bát	5	23	1,2	0,2	4,0	12	16	0,7	0	40	0,03	0,04	0,5	3
88	Cà chua	5	20	0,6	0,2	4,0	12	26	1,4	0	393	0,06	0,04	0,5	40
89	Cà rốt	10,5	39	1,5	0,2	7,8	43	39	0,8	0	8285	0,06	0,06	0,4	8
90	Cải bắp	10	29	1,8	0,1	5,3	48	31	1,1	0	65	0,06	0,05	0,4	30
91	Cải cúc	35	14	1,6	-	1,9	63	38	0,8	0	1115	0,01	0,03	0,2	27
92	Cải soong	30	15	2,1	0,1	1,3	69	28	1,6	0	2820	0,08	0,26	1,0	25
93	Cải thìa	25	17	1,4	0,2	2,4	50	30	0,7	0	2681	0,09	0,07	0,4	26
94	Cải xanh	24	16	1,7	0,2	1,9	89	14	1,9	0	6300	0,07	0,1	0,8	51
95	Cần ta	20	10	1,0	-	1,5	310	64	3,0	0	2045	0,04	0,03	0,3	6
96	Chuối xanh	32	74	1,2	0,5	16,4	26	27	0,4	0	184	0,05	0,2	0,6	31
97	Củ cải trắng	13,2	21	1,5	0,1	3,6	40	41	1,1	0	0	0,06	0,06	0,5	30
98	Củ đậu	15	28	1	-	6,0	8	16	-	1	0	-	-	-	6
99	Đậu đũa	10	59	6,0	0,4	7,9	47	16	1,6	0	250	0,29	0,18	1,8	22
100	Đậu cove	10	73	5,0	-	13,3	26	122	0,7	0	180	0,34	0,19	0,6	25
101	Đậu Hà Lan	10	72	6,5	0,4	10,6	57	43	0,8	0	485	0,4	0,15	2,2	27
102	Đậu rồng	5	34	1,9	0,1	6,3	63	60	1,3	0	270	0,06	0,12	0,5	22
103	Giá đậu xanh	5	44	5,5	0,2	5,1	38	91	1,4	0	6	0,2	0,13	0,8	10
104	Hành lá xanh	20	22	1,3	-	4,3	80	41	1,0	0	1370	0,03	0,1	1,0	60
105	Hành tây củ	17	41	1,8	0,1	8,2	38	58	0,8	0	1	0,03	0,04	0,2	10
106	Hạt sen tươi	39	161	9,5	0,5	29,5	76	164	1,4	0	10	0,17	0,09	1,7	17
107	Hạt sen khô	0	334	20	2,4	58	89	285	6,4	0	30	0,64	0,15	1,6	0
108	Mướp	18,8	17	0,9	0,2	2,8	28	45	0,8	0	160	0,04	0,06	0,5	8
109	Rau bí	23,4	18	2,7	-	1,7	100	26	1,1	0	1940	0,09	0,13	0,9	11

TT	Tên thực phẩm	Tỉ lệ thải bỏ	Năng lượng	Thành phần dinh dưỡng trong 100g thực phẩm ăn được											
				Protein	Lipid	Glucid	Canxi	Phot pho	Sắt	Vit.A	Beta caroten	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C
		%	Kcal	g			mcg			mg		mg			
110	Rau dền trắng	14	42	3,2	0,4	6,3	288	80	6,1	0	2855	0,08	0,28	0,3	27
111	Rau dền đỏ	38	41	3,3	0,3	6,2	288	123	5,4	0	4080	0,08	1,16	1,4	89
112	Rau đay	20	25	2,8	0,3	3,0	182	57	7,7	0	4560	0,13	0,26	1,1	77
113	Rau mồng tơi	17	14	2,0	-	1,4	176	34	1,6	0	1920	0,06	0,17	0,6	72
114	Rau muống	37,5	25	3,2	0,4	2,1	100	37	1,4	0	5597	0,1	0,09	0,7	23
115	Rau tàu bay	0	18	2,5	-	1,9	81	25	-	0	1700	-	-	-	10
116	Rau ngót	23	35	5,3	-	3,4	169	65	2,7	0	6650	0,07	0,39	2,2	185
117	Su hào	22,4	37	2,8	0,1	6,2	46	50	0,6	0	22	0,06	0,05	0,2	40
118	Súp lơ trắng	40	30	2,5	0,1	4,8	26	51	1,4	1	8	0,11	0,1	0,6	70
119	Nấm mỡ tươi	10	32	4,0	0,3	3,4	28	80	1,3	0	10	0,11	0,16	3,3	4
120	Nấm rơm	10	57	3,6	3,2	3,4	28	80	1,2	0	0	0,12	0,33	9,1	2
121	Bưởi	35	30	0,2	0	7,3	23	18	0,5	0	0	0,04	0,02	0,3	95
122	Cam	31,1	38	0,9	0,1	8,3	34	23	0,4	0	71	0,08	0,03	0,2	40
123	Chôm chôm	50	72	1,5	0	16,4	28	15	0,5	0	-	-	-	-	-
124	Chanh	25,0	24	0,9	0,3	4,5	40	22	0,6	0	-	0,04	0,01	0,1	77
125	Chuối tiêu	35	97	1,5	0,2	22,2	8	28	0,6	0	45	0,04	0,05	0,7	6
126	Chuối tây	26,5	56	0,9	0,3	124	12	25	0,5	0	26	0,04	0,07	0,6	6
127	Dưa hấu	48	16	1,2	0,2	2,3	8	13	1,0	0	303	0,04	0,04	0,2	7
128	Đu đủ chín	12,4	36	1,0	0,1	7,6	40	32	2,6	0	276	0,02	0,02	0,4	54
129	Dứa (thơm, khóm)	40	29	0,8	-	6,5	15	17	0,5	0	40	0,08	0,02	0,2	24
130	Hồng xiêm	10	48	0,5	0,7	10	52	24	2,3	0	-	0	0,02	0,2	8
131	Mãng cầu (na)	21	53	1,8	0,6	10,1	38	14	0,7	0	-	0,08	0,1	0,5	19
132	Mít dai	55	50	0,6	0,3	11,1	21	28	0,4	0	180	0,09	0,04	0,7	5
133	Nhãn	45	48	0,9	0,1	10,9	21	12	0,4	0	0	0,03	0,14	0,3	58
134	Nho ta	13	59	0,4	-	3,1	40	21	1,4	0	15	0,05	0,04	0,3	45
135	Quả bơ vỏ xanh	28	101	1,9	9,4	2,3	60	85	1,6	0	53	0,02	0,05	0,7	17
136	Quả thanh long	-	40	1,3	-	8,7	11	11	0,6	0	-	-	-	-	10
137	Quả quýt	19,8	39	0,8	0,3	8,3	35	17	0,4	0	71	0,08	0,03	0,2	55

TT	Tên thực phẩm	Tỉ lệ thải bỏ	Năng lượng	Thành phần dinh dưỡng trong 100g thực phẩm ăn được											
				Protein	Lipid	Glucid	Canxi	Phot pho	Sắt	Vit.A	Beta caroten	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C
		%	Kcal	g			mcg			mg		mg			
138	Táo tây	12	48	0,5	0,2	11,0	19	13	2,5	0	27	0,04	0,03	0,2	7
139	Quả vải	48	45	0,7	0,4	9,6	6	34	0,5	0	-	0,02	0,04	0,7	36
140	Vú sữa	22	42	1,0	-	9,4	68	32	0,4	0	-	0,01	0,02	0,9	5
141	Xoài	20	62	0,6	0,3	14,1	10	13	0,4	0	445	0,05	0,05	0,3	30
142	Quả trứng gà	25	106	4,3	0,4	21,3	101	270	-	0	-	-	-	-	-
143	Quả táo ta	14	38	0,8	0,2	8,3	44	25	0,2	0	5	0,06	0,04	0,6	24
4.2. Gia vị, nước chấm															
144	Nước mắm cá loại đặc biệt	0	60	15	0	0	387	247	2,7	-	-	0,09	0,86	-	0
145	Gừng tươi	10	29	0,4	0,8	5,1	60	8	2,5	-	0	0,04	0,04	0,7	5
146	Muối	0	0	0	0	0	150	70	0,81	0	0	0	0	0	0
147	Nghệ tươi	10	25	1,1	0,3	4,4	12	22	-	-	-	0,03	0,03	0,3	4
148	Magi	0	65	10,5	0,1	5,6	20	130	2,38	0	0	0,06	0,15	4,0	0
149	Tương ngô	0	75	3,9	0,1	14,5	-	-	-	-	-	-	-	-	0
150	Tương nếp	0	86	4,3	0,7	15,7	-	-	-	-	0	-	-	-	0
151	Xì dầu	0	53	6,3	0,04	6,8	19	125	1,93	0	0	0,03	0,17	2,2	0
152	Sốt mayonnaise	0	701	0	77,8	0,1	7	25	0,23	-	0	0,01	0,06	0	0