

(1)加工過程方面：



(2)營養成份方面：

	糙 米	胚 芽 米	白 米
熱量(仟卡)	351	354	356
蛋白質(克)	7.4	7.0	6.8
脂質(克)	3.0	2.0	1.3
醣類(克)	71.8	74.4	75.7
纖維(克)	1.0	0.4	0.12
維生素B ₁	0.54	0.3	0.12

(3)烹煮過程方面：

	糙 米	胚 芽 米	白 米
加水量 (米：水)	1:1.6	1:1.3	1:1.2
浸水時間 (小時)	12	4	2

資料來源：農糧署糧食產業組糧食經營科

更新日期：2012/2/24