



96 Western Food

Dairy	Legumes/Nuts/ Grains	Vegetables	Fruits	Meat/Fowl
Casein	Almond	Avocado	Apple	Beef
Cheese, Cheddar	Amaranth	Beef	Apricot	Chicken
Cheese, Cottage	Barley	Broccoli	Banana	Egg White, Chicken
Cheese, Mozzarella	Bean, Kidney	Cabbage, White	Blueberry	Egg Yolk, Chicken
Milk	Bean, Lima	Carrot	Cranberry	Egg Whole, Duck
Milk, Goat	Bean, Pinto	Cauliflower	Grape	Lamb
Whey	Bean, Soy	Celery	Grapefruit	Pork
Yogurt	Bean, String	Cucumber	Lemon	Turkey
Seafood	Buckwheat	Garlic	Orange	
Clam	Coconut	Lettuce	Papaya	
Cod	Corn	Mushroom	Peach	
Crab	Gliadin, Wheat	Olive	Pear	
Halibut	Gluten, Wheat	Onion	Pineapple	
		Pepper, Green	Plum	
		Bell		
Lobster	Hazelnut	Potato, Sweet	Raspberry, Red	
			Strawberry	
Red Snapper	Lentil	Potato, White		
Salmon	Oat	Pumpkin		
Scallop	Pea, Green	Radish		
Shrimp	Peanut	Spinach, Green		
Sole	Pecan	Squash, Zucchini		
Tuna	Rice, White	Tomato		
	Rye			
Misc	Sesame Seed			
Cocoa Bean	Spelt			
Coffee Bean	Sunflower Seed			
Honey, Bee	Walnut, English			
Sugar Cane	Wheat, Whole			
Yeast, Baker's				
Yeast, Brewer's				

*Only found in Western Food Panel



96 種歐美食物

乳製品類

酪蛋白
車打芝士
茅屋芝士
莫薩里芝士
牛奶
羊奶
乳清蛋白
乳酪

海鮮類

蜆
鱈魚
蟹
大比目魚
龍蝦
紅鯛
鮭魚 (三文魚)
帶子, 扇貝
蝦
龍脷
鮪魚 (吞拿魚)

其他

可可豆
咖啡豆
蜂蜜
甘蔗
麵包酵母
啤酒酵母

豆類/堅果類/穀類

杏仁
莧菜籽粉
大麥
紅腰豆
利馬豆
黑白班豆
大豆, 黃豆
豆角, 四季豆
蕎麥
椰子
粟米
麥醇溶蛋白
小麥麩質
榛子
小扁豆
燕麥
蜜糖豆, 青豆
花生
白米
黑麥
芝麻
斯佩爾特小麥
葵瓜子
核桃
全麥

蔬菜類

牛油果
紅菜頭, 甜菜
西蘭花
椰菜
紅蘿蔔
椰菜花
芹菜
黃瓜, 青瓜
大蒜
生菜
磨菇
橄欖
洋蔥
青椒
番薯
馬鈴薯
南瓜
白蘿蔔
菠菜
意大利青瓜
蕃茄

生果類

蘋果
山杏, 杏子
香蕉
藍莓
西柚
檸檬
橙
木瓜
水蜜桃
菠蘿, 鳳梨
布祿, 梅子
紅桑莓
草莓

肉類/家畜類

牛肉
雞肉
雞蛋蛋白
雞蛋蛋黃
鴨蛋
羊肉
豬肉
火雞肉

*歐美測試獨有之食物