

衛生福利部國民健康署 105 年度社區健康營造計畫
-觀光夜市攤商店家輔導資料表-



食物營養成份分析

辦理單位 HOSTED BY		臺北市基督復臨安息日會醫療財團法人臺安醫院 Taiwan Adventist Hospital	
夜市名稱 NIGHT MARKET NAME		饒河觀光夜市 RAOHE ST. NIGHT MARKET	輔導營養師 臺安醫院 蔡曉蓉 營養師
資訊 攤商	攤位名稱	小明雪花冰	
	營業地點	饒河街 78 號	
資訊 產品	產品名稱	綜合水果雪花冰 MIX FRUITS SONWFLAKE ICE ミックスフルーミルクかき氷	
	每份單位 SERVING SIZE	480 公克(或毫升)	



一、 營養成份分析 NUTRITION FACTS

單位 UNIT AMOUNT	熱量(大卡) CALORIES	蛋白質 (公克) PROTIEN(G)	脂肪 (公克) FAT(G)	碳水化合物 (公克) CARBOHYDRATE(G)	纖維 (公克) FIBRE(G)	鈉 (毫克) SODIUM(MG)	糖 (公克) SUGARS(G)
每 100 公克 (或毫升) PER 100 G (OR ML)	90.1	2.0	2.7	14.5	0.5	34.3	5.4
熱量百分比 (%)DAILY VALUE(%DV)	/	8.9%	26.6%	64.5%	/	/	/
換算每份供 應量%DV PER SERVING	433	9.7	12.8	69.7	2.2	165	26

註：將各營養素所提供之熱量分別除以總熱量，可得熱量百分比。

Remark:The %DV is based on the calories per serving that are divided by the total calories.

二、 提供份量(份)

全穀根莖類 WHOLE GRAIN & ROOTSTOCK	豆魚肉蛋類 MEAT, POULTRY, FISH & EGGS	低脂乳品類 LOW FAT DAIRY	蔬菜類 VEGETABLES	水果類 FRUITS	油脂與堅果種子類 FAT, NUTS, SEEDS
0	0	0.5	0	2.1	0

三、 營養小叮嚀

品嚐雪花冰的美味選擇綜合水果口味是最健康理想的，減少巧克力醬及煉奶的使用，即可省去 20% 的熱量，享受美味少負擔！

It is suggested to choose the mix fruits flavor, try to avoid the choices of chocolate sauce and condensed milk, which can reduce 20% of the calories.

ミックスフルーツはオススメ

チョコソースの分量を調整して、カロリーを 20%抑えることができます

營養成分標示