

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	李記蚵仔煎		
	營業地點	饒河街 53 號前路中		
資訊 產品	產品名稱	魷魚羹 SQUIDE SOUP イカつみれのあんかけスープ		
	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)	32.4	2.2	1.1	3.4	0.3	193.8	0.63
熱量百分比 (%)DAILY VALUE(%DV)	/	27.7%	30.6%	41.7%	/	/	/
換算每份供 應量%DV PER SERVING	156	10.8	5.3	16.2	1.6	930	3

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
0.4	1	0	0.6	0	1.3

三、 營養小叮嚀

羹湯類的選擇以生魷魚最佳，可吃到低脂肉類，而非一般魚漿製品羹湯；留意沙茶醬及烏醋使用即可減少油脂及鹽份攝取。

It is suggested to choose raw squid instead of surimi products as it can provide the low-fat meat; also pay attention to the quantity used of B.B.Q sauce & black vinegar, which can reduce intake of fat and salt.

イカつみれのあんかけスープのバーベキューソースの分量を調整して、鹽份を抑えることができますゆでスルメイカをおすすめます

營養成分標示