

衛生福利部國民健康署 104 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 劉怡里 營養師
---------------------------	----------------------------------	-------	--------------

資訊 攤商	攤位名稱	Y義伯臭豆腐	
	營業地點	饒河街 192 號前	
資訊 產品	產品名稱	臭豆腐+泡菜+蒜蓉醬油 STINKY TOFU WITH PICKLES AND GARLIC SAUCE 揚げはっこうとうふ+台湾キムチ+にんにくソース	
	每份單位 SERVING SIZE	179 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)	194	10	16.3	3	1	403.2	-
熱量百分比 (%)%DAILY VALUE(%DV)	/	20.5%	75.2%	6.2%	/	/	/
換算每份供 應量%DV PER SERVING	347	17.8	29	5.4	1.7	721	-

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	2.7	0	0.22	0	3

三、 營養小叮嚀

建議可以不添加蒜蓉醬，只吃原始的味道，這樣可以減少 11%的鈉含量，或是分食食用。

It is suggested to simply just take the original flavor and avoid to add the garlic sauce, which can reduce 11% of sodium intake. Or just share with others.

ソースの分量を調整して，鹽份を抑えることができます。

營養成分標示