

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	加賀魷魚		
	營業地點	饒河街 120 號		
資訊 產品	產品名稱	川燙魷魚(醬汁蒜味) BLANCHED SQUID (GARLIC SAUCE FLAVOR) スルメイカのにんにくソース和え		
	每份單位 SERVING SIZE	200 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)	141	16.3	5.8	6.0	0.6	524.4	-
熱量百分比 (%)DAILY VALUE(%DV)	/	46.2%	36.9%	16.9%	/	/	/
換算每份供 應量%DV PER SERVING	282	32.6	11.6	11.9	1.2	1049	-

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	0	2

三、 營養小叮嚀

現燙魷魚豐富蛋白質，且為低脂肉類，為夜市小吃低熱量又健康的選擇，調味料為主要鹽份及油脂的來源，建議加蒜頭但沙茶醬及醬油膏各減半，即可少油少鹽。

Blanched squid belongs to the category of low-fat meat, contains a lot of protein, which is a very healthy choice night market low calories eats. It is suggested to ask the vendor to reduce the quantity of sauce which can reduce the intake or salt and calories.

ゆでスルメイカのソースの分量を調整して、鹽份を抑えることができます