

衛生福利部國民健康署 103 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 曾 祺 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	巧酥牛奶 CRISPY MIKLY SNOWFLAKE ICE ミルクのかき氷		
	每份單位 SERVING SIZE	202 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)	152.0	2.6	2.6	29.6	0.0	30.9	9.5
熱量百分比 (%)DAILY VALUE(%DV)	/	6.7%	15.6%	77.7%	/	/	/
換算每份供 應量%DV PER SERVING	307.2	5.2	5.3	59.7	0.0	62.5	19.2

營養成分標示

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
4	0	0.5	0	0	0

三、 營養小叮嚀

如果想要減少熱量及糖份的攝取，可以將牛奶口味的雪花冰，改為清冰，這樣一來就可以減少三成的熱量喔！

If want to reduce the intake of calories and sugar, it is suggested to change the milky flavor to shaved ice, which can reduce 30% of the calories.

ミルクのかき氷をかき氷に代用して、カロリーを抑えることができます