

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	小籠湯包		
	營業地點	饒河街 93 號		
資訊 產品	產品名稱	小籠湯包 STEAMED DUMPLINGS ショーロンポー		
	每份單位 SERVING SIZE	210 公克(或毫升)(8 顆)		



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)	291	10.5	14.5	29.5	0.5	402	-
熱量百分比 (%)%DAILY VALUE(%DV)	/	14.5%	45%	40.5%	/	/	/
換算每份供 應量%DV PER SERVING	611	22.1	30.5	61.9	1.1	844	-

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	1.4	-	0.2	-	0

三、 營養小叮嚀

小籠湯包餡料雖為高脂肉類，建議搭配川燙或涼拌青菜類，即可為均衡一餐，並可減少醬料使用以達減鹽效果。

The ingredient of steamed dumplings is high-fat meat, although it's steamed but it still contains a lot of saturated fat, The people who have hyperlipidemia should reduce the intake quantity.

茹で野菜と食べ合わせ、栄養のバランスがとりやすいの一食

營養成分標示