

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	日式大阪燒		
	營業地點	饒河街 202 號前		
資訊 產品	產品名稱	日式大阪燒(大阪燒鳳梨) OKONOMIYAKI (PINEAPPLE FLAVOR) お好み焼き(パイナップル)		
	每份單位 SERVING SIZE	346 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)	134.6	4.3	6.3	15.7	0.9	179.7	1.1
熱量百分比 (%)%DAILY VALUE(%DV)	/	12.8%	41.9%	45.3%	/	/	/
換算每份供 應量%DV PER SERVING	461.6	14.8	21.5	54.0	3.1	616.3	3.9

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
2.5	1	0	2	0.5	3

三、 營養小叮嚀

只要請老闆幫忙減少美乃滋及醬料就可以，減少油脂及鹽份囉！

Ensure to ask the vendor to reduce the quantity of mayonnaise & sauce, which can reduce the intake of fat and salt.

マヨネーズやソースの分量を調整して、鹽份とカロリーを抑えることができます

營養成分標示