

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	甜心雞蛋糕		
	營業地點	饒河街 192 號前		
資訊 產品	產品名稱	雞蛋糕 SPONGE CAKE 台灣式カステラ		
	每份單位 SERVING SIZE	167 公克(或毫升)(6 個卡通造型)		



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)	190	5.2	6.3	28.1	0.3	49.9	7.2
熱量百分比 (%)%DAILY VALUE(%DV)	/	10.9%	29.9%	59.2%	/	/	/
換算每份供 應量%DV PER SERVING	317	8.6	10.5	46.9	0.5	83	12

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
2.3	0.7	-	0	0	1.4

三、 營養小叮嚀

雞蛋糕雖含澱粉及精緻糖類，亦有優值蛋白質來源，店家所供應之雞蛋糕甜度不高，但熱量及營養價值是高的，適合為兒童點心之來源。

Sponge cake contains starch and refined carbohydrates, but also with excellent value of protein. Although the sweetness of this product is low, but the calories and nutritive value is high. Therefore, it's a good snakes for children.

必須栄養素の糖質抑えて、タンパク質・脂質がほどよく含まれ、バランスがとても良い

營養成分標示