


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	阿里山黑糖茶舖	
	營業地點	饒河街 177 號前路中	

資訊 產品	產品名稱	黑糖薑母茶 BROWN SUGAR GINGER TEA 黑糖生姜茶
	每份單位 SERVING SIZE	650 公克(或毫升)(由 100g 黑糖磚沖泡)

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)	50.2	0.1	0	12.4	0.05	7.5	12.3
熱量百分比 (%)%DAILY VALUE(%DV)	/	0.8%	0.1%	99.2%	/	/	/
換算每份供 應量%DV PER SERVING	326	0.6	0	80.9	0.3	49	80

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	0	0	0	0	0

三、 營養小叮嚀

黑糖富含較多礦物質如鈣、鐵、鎂等，比果糖砂糖營養價值高，若想喝甜飲以黑糖類替代，可攝取較多營養，但是仍屬精製糖類，民眾須留意總量的攝取。

Compare to fructose and sugar, brown sugar contains more nutritive value and minerals, such as calcium, iron and magnesium. However, brown sugar is also one kind of the refined sugars, the general public should pay attention to the total intake quantity, diabetes patients should avoid.

黑糖には種類としても多くのミネラルが含まれています

砂糖を使っているのであれば黒糖に置き換えることで健康を得られるでしょう。