

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	齒牛香牛肉麵		
	營業地點	饒河街 104 號		
資訊 產品	產品名稱	半筋半肉牛肉麵 BEEF NOOLDS WITH HALF FLESH HALD RIB やわらかく煮込まれた牛肉+牛筋+スー プ+麵		
	每份單位 SERVING SIZE	740 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)	153.6	7.2	5.6	18.7	0.4	192.7	0.0
熱量百分比 (%)DAILY VALUE(%DV)	/	18.9%	32.8%	48.3%	/	/	/
換算每份供 應量%DV PER SERVING	1134.8	53.6	41.3	138.2	3.1	1424.3	0

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
9	5	0	0.3	0	1

三、營養小叮嚀

一整碗牛肉麵的含鈉量已經相當可觀了，請以川燙無調味的青菜取代酸菜，將青菜配湯吃就會有味道囉，但如果要減少更多減鹽份的話，建議您不要把所有的湯都喝光光唷。

The whole bowl of beef noodles has already contains a handsome contents of sodium, it is suggested to use blanched vegetable to take place of pickled cabbage (sauerkraut). To reduce more salt contents, it is suggested to not finish all the soup.

茹で野菜と食べ合わせ、栄養のバランスがとりやすい