

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	陽春麵套餐(陽春麵+豆乾+魯蛋+海帶) DANZAI NOODLES SET (WITH DANZAI NOODLES, SOY SAUCE BRAISE DRIED TOFU, SEAWEED AND EGG) ラーメンセット(めん+豆乾+にたまご+昆布の煮物)	
	每份單位 SERVING SIZE	800 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)	68	3.7	2.6	7.4	0.5	328.3	-
熱量百分比 (%)DAILY VALUE(%DV)	/	21.9%	34.8%	43.3%	/	/	/
換算每份供 應量%DV PER SERVING	545	29.9	21.1	59	4.4	2627	-

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
3.3	2.3	0	0.6	0	2

三、 營養小叮嚀

陽春麵套餐，搭配豆乾、魯蛋及海帶可為均衡的一餐，留意醬油膏及湯汁的使用，即可減少鹽份及油脂的攝取。

The combination of danzai noodles, soy sauce braise dried tofu, seaweed and egg make a balanced meal. However, please pay attention to the quantity usage of soy sauce and soup, which can reduce the intake of salt and fat.

栄養のバランスがとりやすい、ソースの分量を調整して、鹽份を抑えることができます

營養成分標示