

臺北市衛生局 106 年度「健康飲食促進」計畫 校園周邊 500 公尺店家/攤商輔導資料表

辦理單位		基督復臨安息日會醫療財團法人臺安醫院社區醫學部						
輔導營養師		臺安醫院 蔡曉蓉 營養師						
資 訊 店 家	攤位名稱	味亦美漢堡專賣店						
	營業地點	台北市松山區八德路四段 689 號						
資 訊 產 品	產品名稱	起士蔬菜蛋堡+招牌紅茶(小)						
	每份單位	總重 403 公克；起士堡 173 公克，招牌紅茶 230 公克						
營養成分標示	一、營養成份分析							
	單位	熱 量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂 肪 (公克)	碳水化 合 物 (公克)	纖維 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
	每 100 公克(或 毫升)	120.5	3.7	5.41	14.3	0.11	117.48	1.74
	熱 量 百 分 比 (%)	/	12.2	40.4	47.5	/	/	/
	換 算 每 份 供 應 量	486	14.8	21.8	57.6	0.4	473	7
	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。							
	二、提供份量(份)							
	全穀根莖 類	豆魚肉 蛋類	低脂乳 品類	蔬 菜 類	水 果 類	油 脂 與 堅 果 種 子 類		
	3	1	0.5	0.3	0	2.6		
	*本產品共含有 7 公克的精緻糖。							
<p style="text-align: center;">三、營養小叮嚀</p> <p style="text-align: center;">起士為乳製品，是成長發育中鈣質的來源，為早餐優質的選擇來源，店家以煎台直接加熱漢堡麵包，建議可減少美奶滋的使用，即享美味且可減少多餘油脂的來源，搭配含糖飲料時建議小杯即可，且使用冰塊，可減少多於精製糖的攝取。</p>								

~~臺安醫院關心您~~