

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	品客多咖啡輕食						
	營業地點	台北市松山區八德路 4 段 789 號						
資訊 產品	產品名稱	西西里雞腿貝果+招牌綠茶(無糖)(小)						
	每份單位	總重 615 公克；貝果 270 公克，綠茶 345 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)	108.2	4.3	4.66	12.27	0.03	228.5	0.33
	熱量百 分比(%)	/	15.9	38.8	45.4	/	/	/
	換算每 份供應 量	665	26.4	28.7	75.5	0.2	1405	2
	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			
4	3.4	0	0.18	0	3			
*本產品共含有 2 公克的精緻糖。								
三、營養小叮嚀								
<p>貝果是麵包類含油量較少的選擇，搭配店家特有西西里雞腿排，為低脂肉類，建議可不抹沙拉醬，降低額外油脂，份量大，幾乎可為一正餐的熱量，建議增加蔬菜量及搭配無糖茶類，減少精製糖的來源；若兩人共享並額外搭配蔬菜沙拉，亦為體重控制的好餐點選擇。</p>								

~~臺安醫院關心您~~