

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	巨林美而美						
	營業地點	台北市松山區三民路 6 號						
資 訊 產 品	產品名稱	烤黑胡椒豬排蛋三明治+招牌紅茶(小)						
	每份單位	總重 496 公克；三明治 173 公克，招牌紅茶 323 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)	105.5	3.9	4.58	12.23	0.36	135.25	3.02
	熱 量 百 分 比 (%)	/	14.6	39.1	46.3	/	/	/
	換 算 每 份 供 應 量	523	19.1	22.7	60.6	1.8	671	15
	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		
	2.7	2.3	0	0.25	0	2.2		
	*本產品共含有 15 公克的精緻糖。							
<p style="text-align: center;">三、營養小叮嚀</p> <p style="text-align: center;">黑胡椒豬排蛋三明治為均衡之食物選擇，可請店家增加蔬菜量及減少沙拉醬，即可達成低脂高纖技巧，若為控制熱量者，建議可不加蛋，可使餐點熱量降低且營養比例加分。</p>								

~~臺安醫院關心您~~