

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	瘋私廚						
	營業地點	台北市松山區健康路 325 巷 32 號						
資 訊 產 品	產品名稱	蔬菜沙拉三明治+燕麥薏仁						
	每份單位	總重 463 公克；蔬菜沙拉 115 公克，燕麥薏仁 348 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)	96	2.7	3.41	13.66	0.5	82.16	0.22
	熱 量 百 分 比 (%)	/	11.1	32	56.9	/	/	/
	換 算 每 份 供 應 量	444	12.3	15.8	63.2	2.3	380	1
	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	0	0	0.2	0.4	1		
	*本產品共含有 0 公克的精緻糖。							
<p style="text-align: center;">三、營養小叮嚀</p> <p style="text-align: center;">蔬菜沙拉三明治主要來源為根莖類，因此含醣類較多，燕麥薏仁飲品，為醣類主要來源，互作搭配較易有蛋白質不足的情況，建議以豆漿代替則營養更為均衡。</p>								

~~臺安醫院關心您~~