

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	瘋私廚芝麻燕麥						
	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+黑芝麻燕麥						
	每份單位	總重 460 公克；蔬菜沙拉 115 公克，芝麻燕麥 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)	93.4	2.4	3.57	12.96	0.5	84.11	0.21
	熱量百 分比(%)	/	10.1	34.4	55.5	/	/	/
	換算每 份供應 量	430	10.9	16.4	59.6	2.3	387	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			
3.7	0	0	0.1	0.4	1			
*本產品共含有 1 公克的精緻糖。								
三、營養小叮嚀								
<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，黑芝麻燕麥飲品，為醣類及油脂主要來源，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~~