

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	美吉堡早餐店						
	營業地點	台北市松山區健康路 325 巷 20 號						
資訊 產品	產品名稱	鮭魚蛋堡+招牌綠茶(小)						
	每份單位	總重 551 公克；鮭魚堡 198 公克，招牌綠茶 353 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)	112.3	3.4	5.43	12.45	0.07	58.5	3.54
	熱量百 分比(%)	/	12.2	43.5	44.3	/	/	/
	換算每 份供應 量	619	18.8	29.9	68.6	0.4	322	19.5
	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	2.0	0	0.26	0	3.4		
	*本產品共含有 19.5 公克的精緻糖。							
<p style="text-align: center;">三、營養小叮嚀</p> <p style="text-align: center;">鮭魚為優良蛋白質來源，搭配生菜及漢堡可提供足量之熱量來源，建議可以減少塗抹漢堡麵包之沙拉醬，即可減少額外油脂攝取。</p>								

~~臺安醫院關心您~~