

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	醍咖啡美式早午餐下午茶						
	營業地點	台北市松山區新東街 1 巷 2 號						
產 品 資 訊	產品名稱	活力 C 餐(洋芋蛋沙拉、田園蔬菜佐優格沙拉、烤鮮奶吐司、水煮蛋)+紅茶拿鐵						
	每份單位	總重 526 公克；C 餐 261 公克，紅茶拿鐵 265 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)	90	3.6	3.28	11.5	0.13	101.97	0
	熱量百 分比(%)	/	16	32.8	51.2	/	/	/
	換算每 份供應 量	473	19.0	17.3	60.5	0.7	536	
	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	1	0.75	0.75	0	1.4			
*本產品共含有 15 公克的精緻糖。								
三、營養小叮嚀								
<p>活力 C 套餐，富含多種蔬菜及食材來源，為均衡營養之早餐來源，餐點油脂來源多為沙拉沾醬，店家將沙拉醬調為酸甜口感的優格沙拉，容易讓人多食，建議留意醬汁的使用，套餐搭配的飲料建議選為紅茶拿鐵，增加乳製品攝取來，並無需添加其他精製糖，即含濃濃茶香味。</p>								

~~臺安醫院關心您~~