


衛生福利部國民健康署 105 年度社區健康營造計畫 -早餐店輔導資料表-

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	AMY 美式三明治坊						
	營業地點	台北市南京東路三段 256 巷 17 號						
資訊 產品	產品名稱	生菜芝司蛋吐司+有糖綠茶						
	每份單位	510 公克(或毫升)						
一、營養成份分析								
營養 成分 標示	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)	87.5	3.0	3.9	10.0	0.52	119.8	2.60
	熱量百 分比(%)	/	13.8	40.4	45.8	/	/	/
	換算每 份供應 量	452	15.6	20.3	51.7	2.7	618	13.2
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	1	0.5	0.3	0	2			
*本產品共含有 13.2 公克的精緻糖。								
三、營養小叮嚀								
生菜芝司蛋吐司，有全麥吐 司、起士片、蛋及生菜，食 為均衡的一餐，店家所使用 之煎油量及沙拉醬已屬少 量，若可不加當然更好，尤 其搭配無糖飲品更為健康低 卡的一餐。								

~~臺安醫院關心您~~