


## 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+無糖綠茶																																					
	每份單位	510 公克(或毫升)																																					
一、營養成份分析																																							
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 10%;">單位</th> <th style="width: 10%;">熱量 (大卡)</th> <th style="width: 10%;">蛋白質 (公克)</th> <th style="width: 10%;">脂肪 (公克)</th> <th style="width: 10%;">碳水化 合物 (公克)</th> <th style="width: 10%;">纖維 (公克)</th> <th style="width: 10%;">鈉 (毫克)</th> <th style="width: 10%;">糖 (公克)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>每 100 公克(或 毫升)</td> <td style="text-align: center;">77.4</td> <td style="text-align: center;">3.0</td> <td style="text-align: center;">3.9</td> <td style="text-align: center;">7.5</td> <td style="text-align: center;">0.5</td> <td style="text-align: center;">119.8</td> <td style="text-align: center;">0</td> </tr> <tr> <td>熱量百 分比(%)</td> <td style="text-align: center;">/</td> <td style="text-align: center;">15.6</td> <td style="text-align: center;">45.7</td> <td style="text-align: center;">38.7</td> <td style="text-align: center;">/</td> <td style="text-align: center;">/</td> <td style="text-align: center;">/</td> </tr> <tr> <td>換算每 份供應 量</td> <td style="text-align: center;">399</td> <td style="text-align: center;">15.6</td> <td style="text-align: center;">20.3</td> <td style="text-align: center;">38.6</td> <td style="text-align: center;">2.7</td> <td style="text-align: center;">618</td> <td style="text-align: center;">0</td> </tr> </tbody> </table>								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)	77.4	3.0	3.9	7.5	0.5	119.8	0	熱量百 分比(%)	/	15.6	45.7	38.7	/	/	/	換算每 份供應 量	399	15.6	20.3	38.6	2.7	618	0
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)	77.4	3.0	3.9	7.5	0.5	119.8	0																																
熱量百 分比(%)	/	15.6	45.7	38.7	/	/	/																																
換算每 份供應 量	399	15.6	20.3	38.6	2.7	618	0																																
<p>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。</p>																																							
二、提供份量(份)																																							
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;">全穀根莖 類</th> <th style="width: 15%;">豆魚肉 蛋類</th> <th style="width: 15%;">低脂乳 品類</th> <th style="width: 15%;">蔬菜類</th> <th style="width: 15%;">水果類</th> <th style="width: 15%;">油脂與堅果種子 類</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">0.5</td> <td style="text-align: center;">0.3</td> <td style="text-align: center;">0</td> <td style="text-align: center;">2</td> </tr> </tbody> </table>								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																				
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 7.1 公克的精緻糖。																																							
三、營養小叮嚀																																							
<p>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。</p>																																							

營養成分標示

~~臺安醫院關心您~~