


臺北市衛生局 104 年度「健康飲食促進」計畫 --早餐店店家輔導成果表

辦理單位	基督復臨安息日會醫療財團法人臺安醫院 (松山社區健康營造中心)							
名稱	Do re me	輔導營養師	臺安醫院 劉怡里					
攤商資訊	攤位名稱	Do re me 早餐店						
	營業地點	台北市八德路二段 366 巷 8 號						
產品資訊	產品名稱	里肌肉營養三明治						
	每份單位	226 公克(或毫升)						
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)	198.9	8.3	9.8	19.5	2	139.5	0
	熱量百分 比(%)		16.7	44.3	39.3			
	換算每份 供應量	449.4	18.8	22.1	44.1	4.5	315.3	0
	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		
	3.3	1.2	0	1	0	2		
	三、營養小叮嚀							
可以上午 10:00 補充一杯 240ml								
低脂牛奶，午餐過後也要補充 水果喔！								

臺安醫院關心您