

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	Pure cafe	輔導營養師	臺安醫院 劉怡里
攤商資訊	攤位名稱	Pure cafe 早餐店	
	營業地點	台北市松山區敦化南路一段 102-4 號 1 樓	
產品資訊	產品名稱	蔬菜蛋三明治	
	每份單位	158.5 公克(或毫升)	

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)	152.4	6	4	19.9	1.4	167.3	0
熱量百分比 (%)		15.7	23.1	52.2			
換算每份供 應量	241.5	9.5	6.2	31.5	2.2	265.1	0

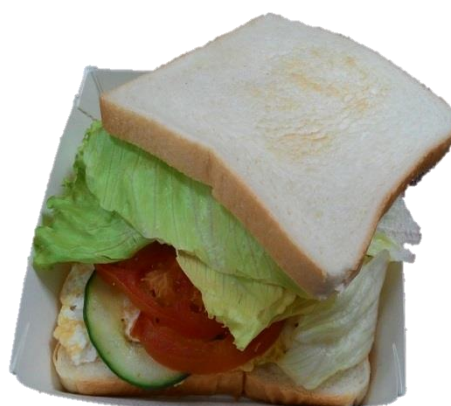
註：將各營養素所提供之熱量分別除以總熱量，可得熱量百分比。

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
1.9	0.6	0	0.7	0	1

三、營養小叮嚀

- 早餐普遍缺乏攝取水果、蔬菜，可自備水果及加錢補充多一點的蔬菜。
- 可攝取 240cc 的低脂鮮奶補充早上的奶類。



營養成分標示

臺安醫院關心您