

臺北市政府衛生局 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		小王子	輔導營養師	臺安醫院 劉怡里
攤商資訊	攤位名稱	小王子早餐店		
	營業地點	台北市八德路二段 366 巷 15-7 號		
產品資訊	產品名稱	雜糧總匯+全脂鮮奶		
	每份單位	436 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)	116	5.3	3.7	12.5	1.1	106.4	0
熱量百分 比(%)		18.3	28.8	42.9			
換算每份 供應量	505.8	23.1	16.2	54.3	4.8	463.7	

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	0.8	1	0	1

三、營養小叮嚀

早餐普遍缺乏攝取水果，要記得
每天適時補充水果，若將全脂奶
改成低脂奶更能降低脂肪攝取
喔！

