


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 | 拉亞早餐 | | | | | | |
| | 營業地點 | 台北市敦化北路 4 巷 41 號 | | | | | | |
| 資訊 產品 | 產品名稱 | 桃木燻雞堡+無糖玄米茶 | | | | | | |
| | 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) | 57.9 | 3.2 | 2.5 | 5.7 | 0.4 | 91.3 | 0 |
| | 熱 量 百 分 比 (%) | / | 21.8 | 38.6 | 39.6 | / | / | / |
| | 換 算 每 份 供 應 量 | 295 | 16.1 | 12.7 | 29.3 | 2.1 | 466 | 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 | | | |
| 2 | 1.5 | - | 0.5 | 0 | 1 | | | |
| *本產品共含有 0 公克的精緻糖。 | | | | | | | | |
| 三、營養小叮嚀 | | | |  | | | | |
| <p>本套餐肉類為低脂雞胸肉且烹調清淡不用油，鼓勵增加生菜量，減重者可搭配無糖玄米茶即可為飽食且低熱量之早餐首選。</p> | | | | | | | | |

~~臺安醫院關心您~~