


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+薏仁漿						
	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)	86.2	3.4	2.6	12.3	0.4	92.8	2.6
	熱量百 分比(%)	/	15.6	27.4	57.0	/	/	/
	換算每 份供應 量	440	17.1	13.4	62.6	2.1	473	13.3
	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	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，且搭配少糖薏仁漿即可為飽食且低熱量之早餐首選。</p>								

~~臺安醫院關心您~~