

## 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	敦化活力早餐	
	營業地點	台北市敦化北路 4 巷 3 號	
資訊 產品	產品名稱	蔬菜蛋吐司+全脂保久乳(250ML)	
	每份單位	375 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)	108.9	5	5.81	9.2	0.5	92.5	0
熱 量 百 分 比 (%)	/	18.3	48	33.7	/	/	/
換 算 每 份 供 應 量	408	18.7	21.8	34.4	1.7	347	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
1.8	1	1	0.4	0	1.3

### 三、營養小叮嚀

蔬菜蛋吐司，含有去邊全麥吐司、生菜、蛋及小黃瓜，建議選擇店家販售的全脂保久乳當為飲品，是為營養早餐的選擇；若喜歡清淡低油的民眾，建議可減少美乃滋使用以及搭配低脂乳製品，則更為均衡低卡的早餐。



~~臺安醫院關心您~~