


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	里肌豬排套餐+微糖綠茶																																					
	每份單位	486 公克(或毫升)																																					
一、營養成份分析																																							
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 12.5%;">單位</th> <th style="width: 12.5%;">熱量 (大卡)</th> <th style="width: 12.5%;">蛋白質 (公克)</th> <th style="width: 12.5%;">脂肪 (公克)</th> <th style="width: 12.5%;">碳水化 合物 (公克)</th> <th style="width: 12.5%;">纖維 (公克)</th> <th style="width: 12.5%;">鈉 (毫克)</th> <th style="width: 12.5%;">糖 (公克)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>每 100 公克(或 毫升)</td> <td style="text-align: center;">87.5</td> <td style="text-align: center;">4.6</td> <td style="text-align: center;">4.5</td> <td style="text-align: center;">7.1</td> <td style="text-align: center;">0.3</td> <td style="text-align: center;">63.7</td> <td style="text-align: center;">2.5</td> </tr> <tr> <td>熱量百 分比(%)</td> <td style="text-align: center;">/</td> <td style="text-align: center;">21.1</td> <td style="text-align: center;">46.6</td> <td style="text-align: center;">32.3</td> <td style="text-align: center;">/</td> <td style="text-align: center;">/</td> <td style="text-align: center;">/</td> </tr> <tr> <td>換算每 份供應 量</td> <td style="text-align: center;">425</td> <td style="text-align: center;">22.4</td> <td style="text-align: center;">22</td> <td style="text-align: center;">34.4</td> <td style="text-align: center;">1.6</td> <td style="text-align: center;">310</td> <td style="text-align: center;">12</td> </tr> </tbody> </table>								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)	87.5	4.6	4.5	7.1	0.3	63.7	2.5	熱量百 分比(%)	/	21.1	46.6	32.3	/	/	/	換算每 份供應 量	425	22.4	22	34.4	1.6	310	12
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)	87.5	4.6	4.5	7.1	0.3	63.7	2.5																																
熱量百 分比(%)	/	21.1	46.6	32.3	/	/	/																																
換算每 份供應 量	425	22.4	22	34.4	1.6	310	12																																
<p>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。</p>																																							
二、提供份量(份)																																							
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 16.6%;">全穀根莖 類</th> <th style="width: 16.6%;">豆魚肉 蛋類</th> <th style="width: 16.6%;">低脂乳 品類</th> <th style="width: 16.6%;">蔬菜類</th> <th style="width: 16.6%;">水果類</th> <th style="width: 16.6%;">油脂與堅果種子 類</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">1.8</td> <td style="text-align: center;">2.8</td> <td style="text-align: center;">0</td> <td style="text-align: center;">0.1</td> <td style="text-align: center;">0</td> <td style="text-align: center;">2</td> </tr> </tbody> </table>								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	2.8	0	0.1	0	2																				
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	2.8	0	0.1	0	2																																		
*本產品共含有 12 公克的精緻糖。																																							
三、營養小叮嚀																																							
<p>里肌豬排套餐，含有去邊全麥吐司、里肌肉排、蛋及小黃瓜，套餐飲料建議選擇微糖綠茶及吐司不抹醬，並請店家少油煎蛋及肉排，若可增加生菜攝取，則更為均衡低卡的早餐。</p>																																							

營養成分標示

~~臺安醫院關心您~~