

臺北市衛生局 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	美吉寶	輔導營養師	臺安醫院 劉怡里
攤商資訊	攤位名稱	美吉寶早餐店	
	營業地點	台北市八德路二段 451 巷 10 號	
產品資訊	產品名稱	蔬菜蛋三明治+全脂牛奶	
	每份單位	398.5 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)	108.6	4.7	5.4	10.7	0.6	104.4	0
熱量百分比 (%)		17.4	44.5	39.2			
換算每份供 應量	438.4	19.1	21.7	43	2.3	421.3	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
2.3	0.8	1	0.45	0	1

三、營養小叮嚀

早餐普遍缺乏攝取水果，建議可以加錢補充多一點的蔬菜或是自備水果。



營養成分標示

臺安醫院關心您