

臺北市政府衛生局 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	麥町吐司工坊	輔導營養師	臺安醫院 劉怡里
----	--------	-------	----------

攤商資訊	攤位名稱	麥町吐司工坊早餐店
	營業地點	台北市松山區復興北路 81 巷 16 號(復北店)

產品資訊	產品名稱	鮪魚和風吐司
	每份單位	250 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)	205.1	9.4	7.9	24.8	1.9	369.6	0
熱量百分比 (%)		18.3	34.5	48.4			
換算每份供 應量	216.4	9.9	8.3	26.2	2	389.9	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	0.8	0	0.27	0	0

營養成分標示

三、營養小叮嚀

1. 早餐的膳食纖維攝取量較少，
建議可以加錢補充多一點的蔬
菜或是自備水果。
2. 可攝取 240cc 的低脂鮮奶補充
早上的奶類。



臺安醫院關心您