


衛生福利部國民健康署 105 年度社區健康營造計畫 -餐廳輔導資料表-

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	林記便當						
	營業地點	台北市敦化北路 4 巷 16 號						
資訊 產品	產品名稱	五穀養生豬肉便當						
	每份單位	356 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)	143.9	6.6	6.8	14.1	1.4	221.7	0
	熱量百 分比(%)	/	18.4	42.4	39.2	/	/	/
	換算每 份供應 量	512	23.6	24.1	50.2	5.0	789	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			
3	2.3	-	1.5	0	2			
<p>三、營養小叮嚀</p> <p>本套餐肉類為醃製後再水煮，已減少烹調油脂，且配菜多選為蔬菜類，以增加蔬菜攝取，避免肉汁淋在飯上及選取醃製蘿蔔乾，即可減少油脂及鹽份攝取。</p>								

~~臺安醫院關心您~~