

衛生福利部國民健康署 105 年度社區健康營造計畫  
- 臺鐵便當輔導資料表 -



食物營養成份分析

辦理單位		基督復臨安息日會醫療財團法人臺安醫院						
輔導營養師		臺安醫院 劉怡里 營養師						
攤商資訊	攤位名稱	臺鐵便當						
	營業地點	松山火車站						
產品資訊	產品名稱	白飯素食便當						
	每份單位	475 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)	135.5	4.7	4.5	19	1.1	64.5	0
	熱量百分比(%)	/	14%	29.7%	56.1%	/	/	/
	換算每份 供應量	643.6	22.3	21.4	90.3	5.2	306.4	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		
	4.3	1.9	0	2.17	0	3		
	三、營養小叮嚀：							
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 便當蔬菜量超過 2 份，且改為新鮮的蔬菜居多，還可以降低鈉含量攝取，符合健康概念。</li> <li>2. 素食便當的總脂肪量控制在總熱量的 30% 以下，此款便當總油脂量適當。</li> <li>3. 建議餐後可以攝取一份水果。</li> </ol>								

主辦單位：臺安醫院社區醫學部

協辦單位：交通部臺灣鐵路管理局