

## 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	金葉雲南小館						
	營業地點	台北市八德路二段 366 巷 45 弄 3 號						
資訊 產品	產品名稱	香菇燉雞飯						
	每份單位	420 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)	155.4	6.2	7.9	14.9	0.8	247.4	0
	熱量百 分比(%)	/	16.0	45.7	38.3	/	/	/
	換算每 份供應 量	653	26.2	33.1	62.4	3.5	1039	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			
2.8	2.9	-	1.1	0	2			
三、營養小叮嚀								
香菇燉雞儘可能挑選雞胸肉或雞腿肉屬於低脂肉類，若為其他部位脂肪含量高，且雞湯含油量高，可去除湯上浮油，以減少攝取的脂肪比例。								

~~臺安醫院關心您~~