



## 保適重均衡營養餐 - 香草口味

食用說明及建議飲用法：每次飲用一包(43公克)，將其加入250毫升的低脂鮮奶中或與33公克(4湯匙)的全脂奶粉沖泡均勻。

營養標示			每包保適 重加入250 毫升的低 脂鮮奶		每包保適 重加入33 公克的全 脂奶粉	
每一份量：43公克/包 本包裝含：14份			每日參考 值百分比		每日參考 值百分比	
每份 每 100公克						
熱量	172 大卡	397 大卡	283 大卡	14 %	337 大卡	17 %
蛋白質	7 公克	16 公克	15 公克	24 %	16 公克	26 %
脂肪	4 公克	9 公克	7 公克	12 %	13 公克	22 %
飽和脂肪	0.5 公克	1.2 公克	2.3 公克	13 %	5.8 公克	32 %
反式脂肪	0 公克	0 公克	*	*	*	*
碳水化合物	27 公克	63 公克	40 公克	13 %	39 公克	13 %
糖	24 公克	56 公克	39 公克	*	36 公克	*
鈉	166 毫克	386 毫克	257 毫克	13 %	277 毫克	14 %
維生素A	526 微克 RE	1223 微克 RE	572 微克 RE	82 %	749 微克 RE	107 %
維生素B <sub>1</sub>	0.45 毫克	1 毫克	0.58 毫克	41 %	0.54 毫克	39 %
維生素B <sub>2</sub>	0.2 毫克	0.47 毫克	0.63 毫克	39 %	0.98 毫克	61 %
菸鹼素	7 毫克 NE	16 毫克 NE	7.6 毫克 NE	42 %	7.4 毫克 NE	41 %
泛酸	3 毫克	7 毫克	*	*	*	*
維生素B <sub>6</sub>	0.6 毫克	1.4 毫克	0.69 毫克	43 %	0.72 毫克	45 %
維生素B <sub>12</sub>	1.3 微克	3 微克	1.9 微克	80 %	2.2 微克	92 %
葉酸	140 微克	326 微克	*	*	*	*
生物素	140 微克	326 微克	*	*	*	*
維生素C	19 毫克	44 毫克	20 毫克	20 %	26 毫克	26 %
維生素D	3.5 微克	8.1 微克	*	*	*	*
維生素E	14 毫克 α-TE	33 毫克 α-TE	15 毫克 α-TE	116 %	14 毫克 α-TE	109 %
鈣	250 毫克	581 毫克	494 毫克	41 %	551 毫克	46 %
鐵	6.3 毫克	15 毫克	7.1 毫克	47 %	6.4 毫克	43 %
磷	200 毫克	465 毫克	396 毫克	40 %	427 毫克	43 %
鎂	110 毫克	256 毫克	133 毫克	34 %	141 毫克	36 %
碘	53 微克	123 微克	*	*	*	*
銅	0.7 毫克	1.6 毫克	*	*	*	*
鋅	4.5 毫克	10 毫克	5.7 毫克	38 %	5.5 毫克	37 %
錳	1 毫克	2.3 毫克	*	*	*	*
氯	340 毫克	791 毫克	*	*	*	*
硒	20 微克	47 微克	*	*	*	*
鉬	50 微克	116 微克	*	*	*	*
鉻	20 微克	47 微克	*	*	*	*

\*參考值未訂定



## 保適重均衡營養餐 - 可可亞口味

食用說明及建議飲用法：每次飲用一包(43公克)，將其加入250毫升的低脂鮮奶中或與33公克(4湯匙)的全脂奶粉沖泡均勻。

營養標示						
每一份量：43公克/包 本包裝含：14份			每包保適 重加入250 毫升的低 脂鮮奶	每日參考 值百分比	每包保適 重加入33 公克的全 脂奶粉	每日參考 值百分比
每份 每 100公克						
熱量	172 大卡	397 大卡	283 大卡	14 %	337 大卡	17 %
蛋白質	7 公克	16 公克	15 公克	24 %	16 公克	26 %
脂肪	4 公克	9 公克	7 公克	12 %	13 公克	22 %
飽和脂肪	0.8 公克	1.9 公克	2.6 公克	14 %	6.1 公克	34 %
反式脂肪	0.8 公克	1.9 公克	*	*	*	*
碳水化合物	27 公克	63 公克	40 公克	13 %	39 公克	13 %
糖	23 公克	53 公克	38 公克	*	35 公克	*
鈉	152 毫克	353 毫克	243 毫克	12 %	263 毫克	13 %
維生素A	526 微克 RE	1223 微克 RE	572 微克 RE	82 %	749 微克 RE	107 %
維生素B1	0.45 毫克	1 毫克	0.58 毫克	41 %	0.54 毫克	39 %
維生素B2	0.2 毫克	0.47 毫克	0.63 毫克	39 %	0.98 毫克	61 %
菸鹼素	7 毫克 NE	16 毫克 NE	7.6 毫克 NE	42 %	7.4 毫克 NE	41 %
泛酸	3 毫克	7 毫克	*	*	*	*
維生素B6	0.6 毫克	1.4 毫克	0.69 毫克	43 %	0.72 毫克	45 %
維生素B12	1.3 微克	3 微克	1.9 微克	80 %	2.2 微克	92 %
葉酸	140 微克	326 微克	*	*	*	*
生物素	140 微克	326 微克	*	*	*	*
維生素C	19 毫克	44 毫克	20 毫克	20 %	26 毫克	26 %
維生素D	3.5 微克	8.1 微克	*	*	*	*
維生素E	14 毫克 α-TE	33 毫克 α-TE	15 毫克 α-TE	116 %	14 毫克 α-TE	109 %
鈣	250 毫克	581 毫克	494 毫克	41 %	551 毫克	46 %
鐵	6.3 毫克	15 毫克	7.1 毫克	47 %	6.4 毫克	43 %
磷	200 毫克	465 毫克	396 毫克	40 %	427 毫克	43 %
鎂	110 毫克	256 毫克	133 毫克	34 %	141 毫克	36 %
碘	53 微克	123 微克	*	*	*	*
銅	0.7 毫克	1.6 毫克	*	*	*	*
鋅	4.5 毫克	10 毫克	5.7 毫克	38 %	5.5 毫克	37 %
錳	1 毫克	2.3 毫克	*	*	*	*
氯	340 毫克	791 毫克	*	*	*	*
硒	20 微克	47 微克	*	*	*	*
鉬	50 微克	116 微克	*	*	*	*
鉻	20 微克	47 微克	*	*	*	*

\*參考值未訂定



## 保適重均衡營養餐 - 咖啡口味

食用說明及建議飲用法：每次飲用一包(43公克)，將其加入250毫升的低脂鮮奶中或與33公克(4湯匙)的全脂奶粉沖泡均勻。

營養標示						
每一份量：43公克/包 本包裝含：14份						
每份 每100公克						
熱量	172 大卡	397 大卡	283 大卡	14 %	337 大卡	17 %
蛋白質	8 公克	19 公克	16 公克	26 %	17 公克	28 %
脂肪	4 公克	9 公克	7 公克	12 %	13 公克	22 %
飽和脂肪	0.7 公克	1.6 公克	2.5 公克	14 %	6 公克	33 %
反式脂肪	0.9 公克	2.1 公克	*	*	*	*
碳水化合物	26 公克	60 公克	39 公克	13 %	38 公克	13 %
糖	23 公克	53 公克	38 公克	*	35 公克	*
鈉	160 毫克	372 毫克	251 毫克	13 %	271 毫克	14 %
維生素A	526 微克 RE	1223 微克 RE	572 微克 RE	82 %	749 微克 RE	107 %
維生素B <sub>1</sub>	0.45 毫克	1 毫克	0.58 毫克	41 %	0.54 毫克	39 %
維生素B <sub>2</sub>	0.2 毫克	0.47 毫克	0.63 毫克	39 %	0.98 毫克	61 %
菸鹼素	7 毫克 NE	16 毫克 NE	7.6 毫克 NE	42 %	7.4 毫克 NE	41 %
泛酸	3 毫克	7 毫克	*	*	*	*
維生素B <sub>6</sub>	0.6 毫克	1.4 毫克	0.69 毫克	43 %	0.72 毫克	45 %
維生素B <sub>12</sub>	1.3 微克	3 微克	1.9 微克	80 %	2.2 微克	92 %
葉酸	140 微克	326 微克	*	*	*	*
生物素	140 微克	326 微克	*	*	*	*
維生素C	19 毫克	44 毫克	20 毫克	20 %	26 毫克	26 %
維生素D	3.5 微克	8.1 微克	*	*	*	*
維生素E	14 毫克 α-TE	33 毫克 α-TE	15 毫克 α-TE	116 %	14 毫克 α-TE	109 %
鈣	250 毫克	581 毫克	494 毫克	41 %	551 毫克	46 %
鐵	6.3 毫克	15 毫克	7.1 毫克	47 %	6.4 毫克	43 %
磷	200 毫克	465 毫克	396 毫克	40 %	427 毫克	43 %
鎂	110 毫克	256 毫克	133 毫克	34 %	141 毫克	36 %
碘	53 微克	123 微克	*	*	*	*
銅	0.7 毫克	1.6 毫克	*	*	*	*
鋅	4.5 毫克	10 毫克	5.7 毫克	38 %	5.5 毫克	37 %
錳	1 毫克	2.3 毫克	*	*	*	*
氯	300 毫克	698 毫克	*	*	*	*
硒	20 微克	47 微克	*	*	*	*
鉬	50 微克	116 微克	*	*	*	*
鉻	20 微克	47 微克	*	*	*	*

\*參考值未訂定