

# 中壢高商健康體位營

蘇政瑜營養師

2019.10.28(一)

# 純嘜茶<sup>®</sup>

## 無糖綠茶 Sugar-free Green Tea

品名：純嘜茶無糖綠茶

內容量：650毫升

原料：水、綠茶抽出液、綠茶、抗氧化劑(維生素C)

本產品含咖啡因20mg/100mL以下

有效日期：年月日標示於封口處

保存期間：15天(係指未開封前在7°C以下可保存天數)

保存條件：需冷藏7°C以下，開封後請儘快飲用以確保風味品質。

- 注意事項：
- 本產品為健康食品不能取代正規醫療及相關藥品，請洽詢醫師或營養師有關飲用本品之意見。
  - 均衡的飲食及適當的運動為身體健康之基礎。
  - 本產品供保健用，請依建議攝取量食用。
  - 本產品含茶葉成分，可能產生沉澱現象。

過敏原資訊：本生產線亦生產含蛋及牛奶製品的產品。

建議攝取量：每日飲用1300毫升，可達保健功效。

健康食品 衛部健食字第A00296號

統一企業(股)公司  
UNI-PRESIDENT ENTERPRISES CORP.

製造地點：楊梅廠(Y)：  
臺灣桃園市楊梅區民富路1段301號

服務信箱：  
臺灣臺南市永康區中正路301號  
愛用者服務專線：0800037520

網址：www.uni-president.com.tw  
www.pccos.com.tw

營養標示

每份量325毫升 本包裝含2份		每份	每100毫升
熱量	0大卡	0大卡	0大卡
蛋白質	0公克	0公克	0公克
脂肪	0公克	0公克	0公克
飽和脂肪	0公克	0公克	0公克
反式脂肪	0公克	0公克	0公克
碳水化合物	0公克	0公克	0公克
糖	0公克	0公克	0公克
鈉	16毫克	16毫克	5毫克

保健功效之相關成分含量  
每100毫升含兒茶素30-46毫克



25



有效日期年月日

純嘜茶

Try it!

# 純嘜茶<sup>®</sup>

## 無糖綠茶

### Sugar-free Green Tea



### 讓原味 更新鮮

榮獲國家健康食品認證  
經動物實驗證實  
有助於降低血清三酸甘油酯



有效日期  
2019.11.18 T.J.A.S

# 台式經典嫩雞胸

開封即可冷食  
Ready to Eat

成分：混合蛋白粉(豬血凝蛋白、馬鈴薯澱粉)、酪、糊精、葡萄糖、香茅粉(披摩草、迷迭香、羅勒粉、辣椒粉)、海藻膠、檸檬酸鈉、醋酸鈉、檸檬酸二鈉、5'-次黃嘌呤核苷酸二鈉、胺基乙酸鈉、磷酸二氫鈉

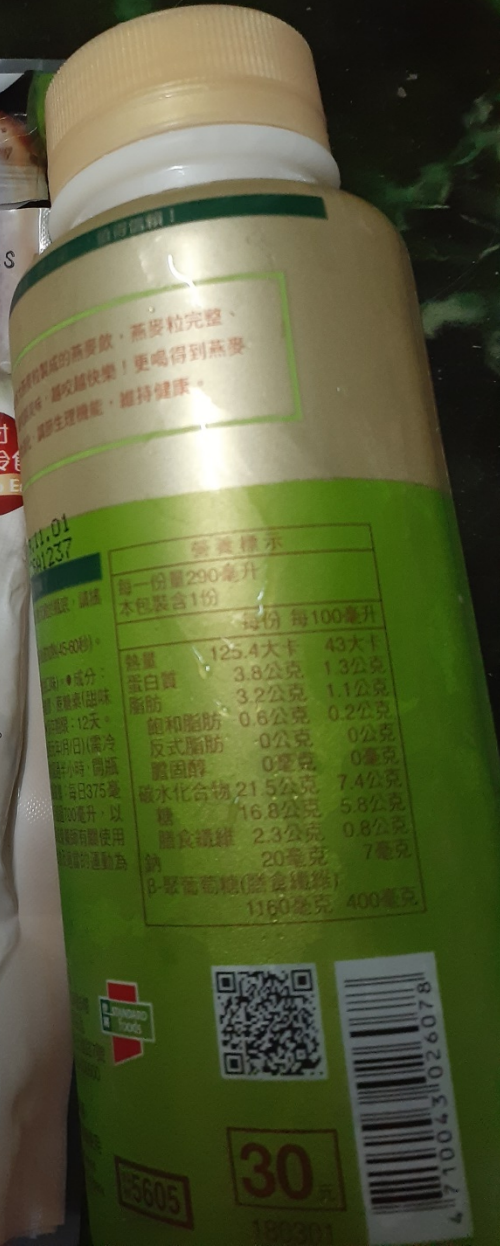
建議調理方式：  
1. 冷食：開封後可直接冷食。  
2. 熱食：將產品連同包裝袋一起放入約60度C熱水中浸泡約10分鐘。

袋子撕開一角，放入微波爐中。  
微波爐：1. 專業型1400W 按5  
2. 600-800W 120秒

注意事項：  
● 本產品不含防腐劑，開封後請於兩日內食用完畢。  
● 包裝若受外力損毀後造成酸敗、發霉、失真空等現象時，請勿食用本產品。  
● 本產品包裝前已充分熟化，產品橫切面帶有些許粉紅色或紅色血管為正常現象。

營養標示		
每份量 本包裝含	115公克 1份	
	每份	每100公克
熱量	156大卡	136大卡
蛋白質	24.5公克	21.3公克
脂肪	4.0公克	3.5公克
飽和脂肪	0.7公克	0.6公克
反式脂肪	0公克	0公克
碳水化合物	5.6公克	4.9公克
糖	2.0公克	2.0公克
鈉	502毫克	437毫克

4 1711277 322158



含有豐富鐵質的燕麥飲，燕麥粒完整，  
嚼咬超快樂！更喝得到燕麥  
纖維，調節生理機能，維持健康。

營養標示		
每份量 本包裝含1份	每份 290毫升	
	每份	每100毫升
熱量	125.4大卡	43大卡
蛋白質	3.8公克	1.32公克
脂肪	3.2公克	1.1公克
飽和脂肪	0.6公克	0.2公克
反式脂肪	0公克	0公克
膽固醇	0毫克	0毫克
碳水化合物	21.5公克	7.4公克
糖	16.8公克	5.8公克
膳食纖維	2.3公克	0.8公克
鈉	20毫克	7毫克
B-聚葡萄糖(膳食纤维)	1160毫克	400毫克



4 171004 3102607 8

30元

地瓜，馬鈴薯，  
蛋，紅蘿蔔，  
美奶茲



20191023早及晚。  
早有一杯蜂蜜檸檬

煙雞起司洋芋杯 45元  
入鏡)

須拆封 微波 4+3  
2 014138 996249  
有效日期: 2019年10月23日 24時  
家用微波700W 140秒勿超過90℃ 熱量  
食用前需微波加熱, 並儘速食用完畢 204大卡

晚有鮭魚湯

鮭魚豆腐味噌湯  
免拆封 微波 7 81 熱量 大卡  
有效日期: 2019.10.26 3時  
過敏原資訊: 本產品含有牛奶及其製品  
585604029933 45元  
0916AV  
家用微波700W: 2分 34秒  
微波後請小心防燙。微波後請於2小時內食用完畢。

早餐還有燙青菜  
&蛋加一點味噌醬

成份: 水、馬鈴薯粉、地瓜、玉米、雞肉、青花菜、起...  
奇米、肉、巧、沙拉油、鹽粉、人造奶油、抽出物(酵母...  
未...  
營養標示  
每份 每100公克  
每份量196公克  
本包裝含1份

熱量	204大卡	104大卡
蛋白質	8.2公克	4.2公克
脂肪	7.6公克	3.8公克
飽和脂肪	3.5公克	1.8公克
反式脂肪	0.0公克	0.0公克
碳水化合物	25.5公克	13.0公克
糖	2.4公克	1.2公克
鈉	619毫克	316毫克

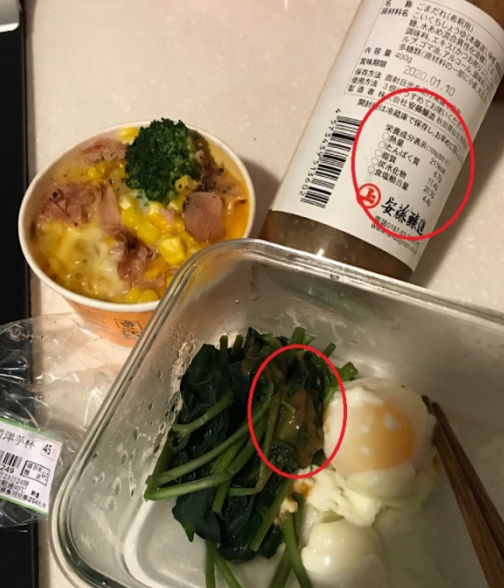
保存條件: 0-7℃  
重量: 196公克  
製造商: 屏榮食品(股)桃園市大溪區松樹21-8號  
客服專線: 0800-625999

品名: 鮭魚豆腐味噌湯  
製成日期: 2019.10.22 有效日期: 2019.10.26 3時  
本材料經檢驗合格耐熱溫度95℃  
※警告: 1. 產品有微菌感為味噌發  
酵所致。2. 小心魚刺及魚鱗  
成分: 水、豆腐(黃豆、卵磷脂)  
料: 鮭魚、明膠、品質改良劑(酪  
酸鈣、無水)、甘胺酸、鹽、麵粉、  
糊精、糖、雞肉、水解大豆蛋白、  
調味劑(1-天門冬氨酸、DL-  
糖、5-次黃嘌呤核苷酸二鈉、  
磷酸鈣、核甘酸二鈉、琥珀酸、  
5-鈉)、鮭魚調味料(乳糖、魚粉、藥  
抽出物)、蔬菜調味料(水解小麥  
抽出物)、酵母抽出物、高麗菜抽出物、棕  
油、淨重: 252公克、保存條件:  
藏於0-7℃中

營養標示  
每份 每100公克  
每份量252公克  
本包裝含1份

熱量	81大卡	32大卡
蛋白質	10.6公克	4.2公克
脂肪	3.3公克	1.3公克
飽和脂肪	0.8公克	0.3公克
反式脂肪	0公克	0公克
碳水化合物	2.3公克	0.9公克
糖	0.0公克	0.0公克
鈉	617毫克	245毫克

製造廠商: 聯華食品工業(股)公司中壢廠  
廠址: 桃園市中壢區自強一路111號  
0916AV  
031463-5779 客服專線: 0800-008-711  
0222100393



點心 66卡 + 兩粒喉糖



20191022-晚 野菇義大利麵 + 蕈菇湯

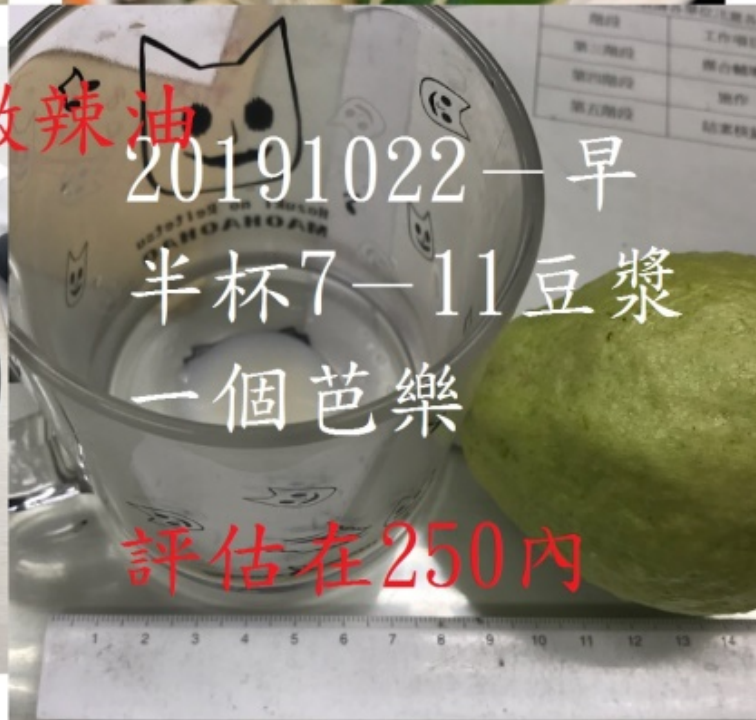


清炒 + 無肉，評估450上下

菜肉無醬用醋 + 微辣油

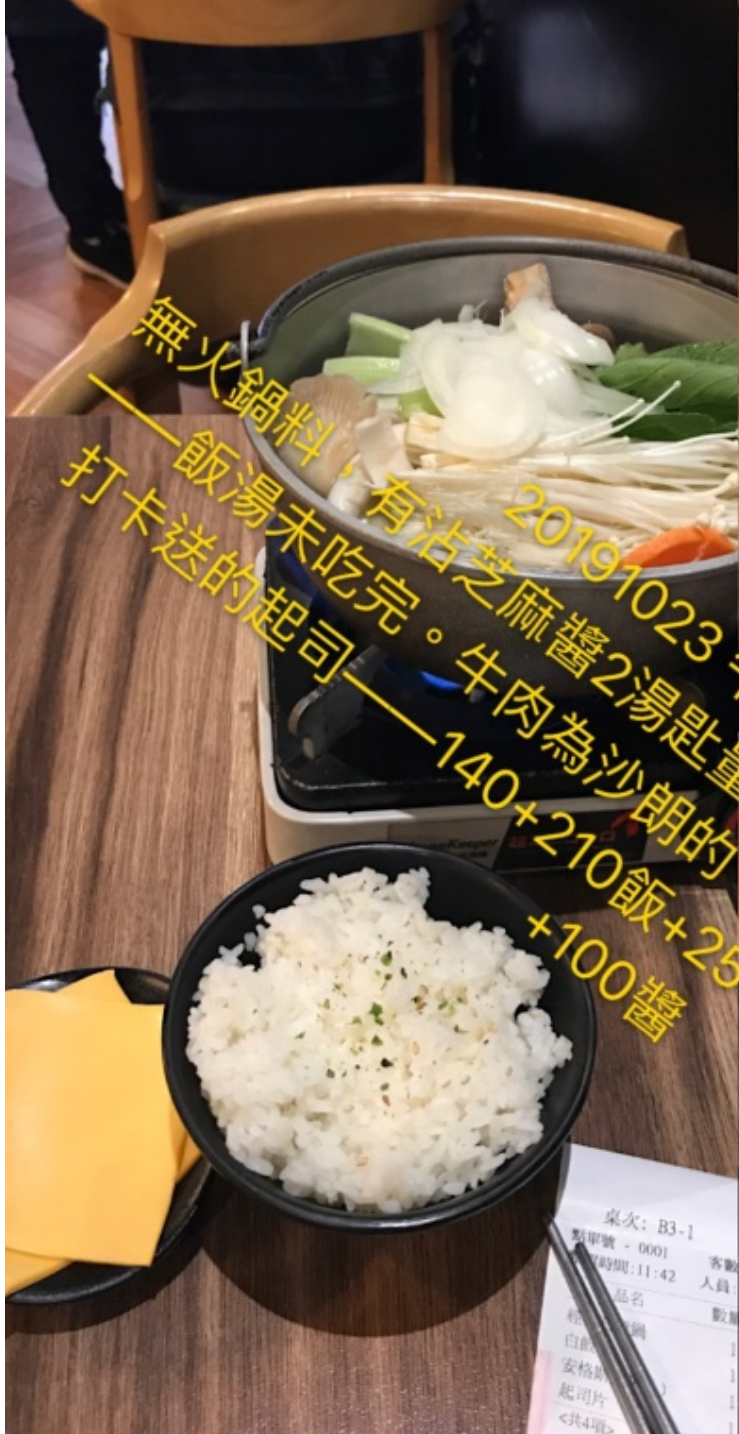


20191022-午餐



20191022-一早  
半杯7-11豆漿  
一個芭樂

評估在250內





一片









# 頒獎

凡期間內減重超過1公斤者,並定時上傳表單  
皆可獲得**SPARK**高蛋白點心一塊(市價40元)



# 前三名

- 凡期間內減重前三名者  
皆可獲得獎狀乙張

SPARK高蛋白點心一盒(市價320元)

