

## Brown Rice 糙米飯



Photo reference: <http://www.womansday.com/cm/womansday/images/TS/4-bowl-brown-rice-lgn.jpg>

## Brown Rice 糙米飯



Photo reference: <http://www.womansday.com/cm/womansday/images/TS/4-bowl-brown-rice-lgn.jpg>

## Brown Rice 糙米飯

Nutrition Facts/營養標示	
Serv. Size/每一份 1 cup cooked (195 g) 湯匙	
Servings per container/份 -	
Amount Per Serving/每份	
Calories/能量 216 kcal/千卡	Fat cal./脂肪卡 16
% Daily Value*/每日攝取量百分比*	
Total Fat/總脂肪 2 g/克	3%
Saturated Fat/飽和脂肪 0 g/克	0%
Trans Fat/反式脂肪 0 g/克	
Polyunsat. Fat/多不飽和脂肪 1 g/克	
Monounsat. Fat/單不飽和脂肪 1 g/克	
Cholesterol/膽固醇 0 mg/毫克	0%
Sodium/鈉 0 mg/毫克	0%
Potassium/鉀 84 mg/毫克	2%
Total Carb./碳水化合物 45 g/克	35%
Fiber/纖維 3.5 g/克	18%
Sugars/糖 0 g/克	
Protein/蛋白質 5 g/克	
Vitamin A/維他命 A 0% • Vitamin C/維他命 C 0%	
Calcium/鈣 2% • Iron/鐵 4.5%	
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.	
* 每日建議攝取量的百分比是基於2,000卡路里熱量的食物要求	

Ingredients / 成分: brown rice

## Brown Rice 糙米飯

Nutrition Facts/營養標示	
Serv. Size/每一份 1 cup cooked (195 g) 湯匙	
Servings per container/份 -	
Amount Per Serving/每份	
Calories/能量 216 kcal/千卡	Fat cal./脂肪卡 16
% Daily Value*/每日攝取量百分比*	
Total Fat/總脂肪 2 g/克	3%
Saturated Fat/飽和脂肪 0 g/克	0%
Trans Fat/反式脂肪 0 g/克	
Polyunsat. Fat/多不飽和脂肪 1 g/克	
Monounsat. Fat/單不飽和脂肪 1 g/克	
Cholesterol/膽固醇 0 mg/毫克	0%
Sodium/鈉 0 mg/毫克	0%
Potassium/鉀 84 mg/毫克	2%
Total Carb./碳水化合物 45 g/克	35%
Fiber/纖維 3.5 g/克	18%
Sugars/糖 0 g/克	
Protein/蛋白質 5 g/克	
Vitamin A/維他命 A 0% • Vitamin C/維他命 C 0%	
Calcium/鈣 2% • Iron/鐵 4.5%	
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.	
* 每日建議攝取量的百分比是基於2,000卡路里熱量的食物要求	

Ingredients / 成分: brown rice