

**Tofu 豆腐**



**Tofu 豆腐**



Photo reference: <http://www.foodsubs.com/Photos/tofufirm.jpg>

Photo reference: <http://www.foodsubs.com/Photos/tofufirm.jpg>

## Tofu 豆腐

<b>Nutrition Facts/營養標示</b>	
Serv. Size/每一份 1/5 block (79 g) 湯匙	
Servings per container/份 5	
<b>Amount Per Serving/每份</b>	
<b>Calories/能量</b> 80 kcal/千卡	<b>Fat cal./脂肪卡</b> 35
<b>% Daily Value*/每日攝取量百分比*</b>	
<b>Total Fat/總脂肪</b> 4 g/克	6%
Saturated Fat/飽和脂肪 0.5 g/克	1%
Trans Fat/反式脂肪 0 g/克	
Polyunsat. Fat/多不飽和脂肪 2 g/克	
Monounsat. Fat/單不飽和脂肪 1 g/克	
<b>Cholesterol/膽固醇</b> 0 mg/毫克	0%
<b>Sodium/鈉</b> 0 mg/毫克	0%
<b>Potassium/鉀</b> 250 mg/毫克	7%
<b>Total Carb./碳水化合物</b> 2 g/克	1%
Fiber/纖維 1 g/克	5%
Sugars/糖 0 g/克	
<b>Protein/蛋白質</b> 8 g/克	
Vitamin A/維他命 A 0%	• Vitamin C/維他命 C 0%
Calcium/鈣 6%	• Iron/鐵 6%
* 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:** water, soy beans, magnesium chloride

## Tofu 豆腐

<b>Nutrition Facts/營養標示</b>	
Serv. Size/每一份 1/5 block (79 g) 湯匙	
Servings per container/份 5	
<b>Amount Per Serving/每份</b>	
<b>Calories/能量</b> 80 kcal/千卡	<b>Fat cal./脂肪卡</b> 35
<b>% Daily Value*/每日攝取量百分比*</b>	
<b>Total Fat/總脂肪</b> 4 g/克	6%
Saturated Fat/飽和脂肪 0.5 g/克	1%
Trans Fat/反式脂肪 0 g/克	
Polyunsat. Fat/多不飽和脂肪 2 g/克	
Monounsat. Fat/單不飽和脂肪 1 g/克	
<b>Cholesterol/膽固醇</b> 0 mg/毫克	0%
<b>Sodium/鈉</b> 0 mg/毫克	0%
<b>Potassium/鉀</b> 250 mg/毫克	7%
<b>Total Carb./碳水化合物</b> 2 g/克	1%
Fiber/纖維 1 g/克	5%
Sugars/糖 0 g/克	
<b>Protein/蛋白質</b> 8 g/克	
Vitamin A/維他命 A 0%	• Vitamin C/維他命 C 0%
Calcium/鈣 6%	• Iron/鐵 6%
* 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:** water, soy beans, magnesium chloride