

White Rice 白飯



Photo reference: http://lancastria.net/blog/wp-content/uploads/2012/03/white_rice.jpg

White Rice 白飯



Photo reference: http://lancastria.net/blog/wp-content/uploads/2012/03/white_rice.jpg

White Rice 白飯

Nutrition Facts/營養標示	
Serv. Size/每一份 1 cup cooked (158 g) 湯匙	
Servings per container/份 -	
Amount Per Serving/每份	
Calories/能量 205 kcal/千卡	Fat cal./脂肪卡 4
% Daily Value* /每日攝取量百分比*	
Total Fat/總脂肪 0 g/克	0%
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 0 g/克	
Monounsat. Fat/單不飽和脂肪 0 g/克	
Cholesterol/膽固醇 0 mg/毫克	0%
Sodium/鈉 0 mg/毫克	0%
Potassium/鉀 55 mg/毫克	1%
Total Carb./碳水化合物 45 g/克	35%
Fiber/纖維 0.6 g/克	2%
Sugars/糖 0 g/克	
Protein/蛋白質 4 g/克	
Vitamin A/維他命 A 0%	• Vitamin C/維他命 C 0%
Calcium/鈣 1.6%	• Iron/鐵 10.5%
* 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: white rice

White Rice 白飯

Nutrition Facts/營養標示	
Serv. Size/每一份 1 cup cooked (158 g) 湯匙	
Servings per container/份 -	
Amount Per Serving/每份	
Calories/能量 205 kcal/千卡	Fat cal./脂肪卡 4
% Daily Value* /每日攝取量百分比*	
Total Fat/總脂肪 0 g/克	0%
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 0 g/克	
Monounsat. Fat/單不飽和脂肪 0 g/克	
Cholesterol/膽固醇 0 mg/毫克	0%
Sodium/鈉 0 mg/毫克	0%
Potassium/鉀 55 mg/毫克	1%
Total Carb./碳水化合物 45 g/克	35%
Fiber/纖維 0.6 g/克	2%
Sugars/糖 0 g/克	
Protein/蛋白質 4 g/克	
Vitamin A/維他命 A 0%	• Vitamin C/維他命 C 0%
Calcium/鈣 1.6%	• Iron/鐵 10.5%
* 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: white rice