

Dried Seaweed 紫菜



Photo by: Wing Shan Li, Hunter College, Dietetic Intern

Dried Seaweed 紫菜



Photo by: Wing Shan Li, Hunter College, Dietetic Intern

## Dried Seaweed 紫菜

<b>Nutrition Facts/營養標示</b>	
Serv. Size/每一份 20g/克	
Servings per container/份 4	
Amount Per Serving/每份	
<b>Calories/能量</b> 30 kcal/千卡	<b>Fat cal./脂肪卡</b> 0
% Daily Value*/每日攝取量百分比*	
<b>Total Fat/總脂肪</b> 0g/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	
<b>Cholesterol/胆固醇</b> 0 mg/毫克	0%
<b>Sodium/钠</b> 0mg/毫克	0%
<b>Potassium/钾</b> Not Available	
<b>Total Carb./碳水化合物</b> 4.6g/克	1.5%
Fiber/纤维 4.1g/克	12%
Sugars/糖 0 g/克	
<b>Protein/蛋白质</b> 3 g/克	
Vitamin/维他命 A 6%	• Vitamin/维他命 C 0%
Calcium/鈣 3%	• Iron/鐵 8%
* 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:** dried seaweed

## Dried Seaweed 紫菜

<b>Nutrition Facts/營養標示</b>	
Serv. Size/每一份 20g/克	
Servings per container/份 4	
Amount Per Serving/每份	
<b>Calories/能量</b> 30 kcal/千卡	<b>Fat cal./脂肪卡</b> 0
% Daily Value*/每日攝取量百分比*	
<b>Total Fat/總脂肪</b> 0g/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	
<b>Cholesterol/胆固醇</b> 0 mg/毫克	0%
<b>Sodium/钠</b> 0mg/毫克	0%
<b>Potassium/钾</b> Not Available	
<b>Total Carb./碳水化合物</b> 4.6g/克	1.5%
Fiber/纤维 4.1g/克	12%
Sugars/糖 0 g/克	
<b>Protein/蛋白质</b> 3 g/克	
Vitamin/维他命 A 6%	• Vitamin/维他命 C 0%
Calcium/鈣 3%	• Iron/鐵 8%
* 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:** dried seaweed