

Steamed Bun 饅頭



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

Steamed Bun 饅頭



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

Steamed Bun 饅頭

Nutrition Facts/營養標示		
Serv. Size/每一份 135g/克		
Servings per container/份 2		
Amount Per Serving/每份		
Calories/能量 222 kcal /千卡	Fat cal./脂肪卡 21	
% Daily Value*/每日攝取量百分比*		
Total Fat/總脂肪 2g/克		3%
Saturated Fat/飽和脂肪 0g/克		0%
Trans Fat/反式脂肪 0g/克		0%
Polyunsat. Fat/多不飽和脂肪	Not Available	
Monounsat. Fat/單不飽和脂肪	Not Available	
Cholesterol/膽固醇 0 mg/毫克		0%
Sodium/鈉 96mg/毫克		4%
Potassium/鉀 Not Available		
Total Carb./碳水化合物 45g/克		13%
Fiber/纖維 1g/克		4%
Sugars/糖 9g/克		
Protein/蛋白質 6g/克		
Vitamin/維他命 A 0%	• Vitamin/維他命 C 6%	
Calcium/鈣 1%	• 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: flour, water , sugar

Steamed Bun 饅頭

Nutrition Facts/營養標示		
Serv. Size/每一份 135g/克		
Servings per container/份 2		
Amount Per Serving/每份		
Calories/能量 222 kcal /千卡	Fat cal./脂肪卡 21	
% Daily Value*/每日攝取量百分比*		
Total Fat/總脂肪 2g/克		3%
Saturated Fat/飽和脂肪 0g/克		0%
Trans Fat/反式脂肪 0g/克		0%
Polyunsat. Fat/多不飽和脂肪	Not Available	
Monounsat. Fat/單不飽和脂肪	Not Available	
Cholesterol/膽固醇 0 mg/毫克		0%
Sodium/鈉 96mg/毫克		4%
Potassium/鉀 Not Available		
Total Carb./碳水化合物 45g/克		13%
Fiber/纖維 1g/克		4%
Sugars/糖 9g/克		
Protein/蛋白質 6g/克		
Vitamin/維他命 A 0%	• Vitamin/維他命 C 6%	
Calcium/鈣 1%	• 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: flour, water , sugar