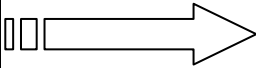


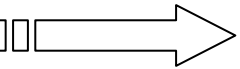
# Worksheet

## Activity 1 Reference amount exchange

**Convert to less amount :**  
**Energy/Nutrients value ÷ Factor**

**Convert to greater amount :**  
**Energy/Nutrients value X Multiple**

Energy/Nutrients	Per 100 g	$\div 3.3$	30 g per package
Energy (kcal)	450		
Energy (kcal)	615		

Energy/Nutrients	20 g per package		Per 100 g
Total Fat (g)	4.5		
Sugar (g)	2.9		
Sodium (mg)	60		

## Activity 2



<b>Nutrition Information 營養資料</b>		
Servings Per Package / 每包裝所含食用分量數目：1		
Serving Size / 食用分量：40 g / 克		
	Per 100g / 每 100 克	Per Serving / 每食用分量
Energy / 能量	475 kcal / 千卡	190 kcal / 千卡
Protein / 蛋白質	5.5 g / 克	2.2 g / 克
Total Fat / 總脂肪	21.0 g / 克	8.4 g / 克
Saturated Fat / 飽和脂肪	10.3 g / 克	4.1 g / 克
Trans Fat / 反式脂肪	0 g / 克	0 g / 克
Total Carbohydrates / 總碳水化合物	68.5 g / 克	27.4 g / 克
Dietary Fibre / 膳食纖維	2.5 g / 克	1.0 g / 克
Sugar / 糖	5.6 g / 克	2.2 g / 克
Sodium / 鈉	981 mg / 毫克	393 mg / 毫克
Calcium / 鈣	86 mg / 毫克	34 mg / 毫克

成分：小麥麵粉、植物油、蝦、糖、粟米澱粉、蕃薯澱粉、馬鈴薯粉、食鹽、增味劑 (E621、E635、E627、E531)、蔬菜、麥芽糊精、牛肉粉、膨脹劑 (E500*i*、E500*ii*)、調味料、水解植物蛋白、香辛料、酵母提取物、醬油、醋粉、麵粉處理劑 (E510)、穩定劑 (E336)、酸度調節劑 (E522)、色素 (E150)

Ingredients: Wheat Flour, Vegetable Oil, Prawns, Sugar, Corn Starch, Sweet Potato Starch, Potato Starch, Salt, Flavour Enhancer (E621, E635, E627, E631), Vegetables, Maltodextrin, Beef Powder, Raising Agent (E500*i*, E500*ii*), Flavour, Hydrolysed Vegetable Protein, Spices, Yeast Extract, Soy sauce, Vinegar Powder, Flour Treatment Agent (E510), Stabilizer (E336), Acidity Regulator (E522), Colour (E150c)

產品資料只作參考用      The product information is for reference only.



### Nutrition Information 營養資料

Servings Per Package / 每包裝所含食用分量數目：1

Serving Size / 食用分量：100 g / 克

	Per 100g / 每 100 克	Per Serving / 每食用分量
Energy / 能量	778 kJ / 千焦	778 kJ / 千焦
Protein / 蛋白質	5.8 g / 克	5.8 g / 克
Total Fat / 總脂肪	1.5 g / 克	1.5 g / 克
Saturated Fat / 飽和脂肪	0 g / 克	0 g / 克
Trans Fat / 反式脂肪	0 g / 克	0 g / 克
Total Carbohydrates / 總碳水化合物	35.6 g / 克	35.6 g / 克
Sugar / 糖	11.7 g / 克	11.7 g / 克
Sodium / 鈉	0 mg / 毫克	0 mg / 毫克

配料：甘栗（木本堅果）

Ingredient: Chestnut (Tree Nuts)

產品資料只作參考用

The product information is for reference only.



營養資料 / Nutrition Information	
每 100 毫升 / Per 100mL	
Energy / 能量	25 kcal / 千卡
Protein / 蛋白質	0 g / 克
Total Fat / 總脂肪	0 g / 克
Saturated Fat / 飽和脂肪	0 g / 克
Trans Fat / 反式脂肪	0 g / 克
Total Carbohydrates / 總碳水化合物	6.2 g / 克
Sugar / 糖	6.2 g / 克
Sodium / 鈉	30 mg / 毫克

配料：水、竹蔗汁、紅蘿蔔、馬蹄、糖、酸度調節劑（331）、鹽、茅根萃取物

Ingredients; Water, Sugar Cane, Juice, Carrot, Water Chestnut, Sugar, Acidity Regulator (331), Salt, Imperatae Extract

產品資料只作參考用      The product information is for reference only.



乳酪  
飲品

Yogurt  
Drink



營養資料 / Nutrition Information	
Servings Per Package / 每包裝所含食用分量數目：2	
Serving Size / 食用分量：110 g / 克	
	Per Serving / 每食用分量
Energy / 能量	76 kcal / 千卡
Protein / 蛋白質	1.2 g / 克
Total Fat / 總脂肪	0.8 g / 克
- Saturated Fat / 飽和脂肪	0 g / 克
- Trans Fat / 反式脂肪	0 g / 克
Cholesterol 膽固醇	30 mg / 毫克
Total Carbohydrates / 總碳水化合物	15.7 g / 克
- Sugar / 糖	15.7 g / 克
Sodium / 鈉	65 mg / 毫克

配料：水、糖、芒果、奶固體、脂肪、酸度調節劑 (E3550、E331)、穩定劑 (E440)、酵母精、雙歧桿菌 (每瓶 10 億個)、調味劑

Ingredients: Water, Sugar, Mango, Milk Solid, Fat, Acidity Regulator (E330, E331), Stabilizer (E440), Yeast Extract, Bifidobacterium (1 billion per bottle), Flavouring

產品資料只作參考用      The product information is for reference only.