海鮮去哪兒學習單

 **班級： 座號： 姓名：**

1. 請完成下表：
2. 計算出以下食品每包的熱量
3. 寫出「海鮮」成份
4. 勾選食品添加物

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 食品名稱 | 熱量計算(含計算過程) | 「海鮮」成份 | 食品添加物 |
| 鮮蝦條 |  |  | □抗氧化劑□膨脹劑□品質改良劑□著色劑□調味劑(含甜味劑)□黏稠劑□乳化劑 |
| 真魷味 |  |  | □抗氧化劑□膨脹劑□品質改良劑□著色劑□調味劑(含甜味劑)□黏稠劑□乳化劑 |
| 鱈魚香絲 |  |  | □抗氧化劑□膨脹劑□品質改良劑□著色劑□調味劑(含甜味劑)□黏稠劑□乳化劑 |
| 蚵仔煎口味洋芋片 |  |  | □抗氧化劑□膨脹劑□品質改良劑□著色劑□調味劑(含甜味劑)□黏稠劑□乳化劑 |

1. 上述四種食品你最想吃哪一種？最不想吃哪一種？為什麼？(考量熱量、海鮮成份、添加物等)

 (1) 我最想吃 ，因為

 (2) 我最不想吃 ，因為

三、上完今天的課，你會選擇什麼樣的食物來吃？

參考資料

|  |  |
| --- | --- |
| 食品名稱 | 成分及營養標示 |
| 鮮蝦條 | 小麥粉、樹薯澱粉、玉米澱粉、植物油【(椰子油、棕櫚油)含抗氧化劑】、糖、鹽(含碘化鉀)、蝦、調味劑【L-麩酸鈉、5'-次黃嘌呤核苷磷酸二鈉、5'-鳥嘌呤核苷磷酸二鈉】維生素A、著色劑【食用色素(黃色4號、紅色40號) 】 |
| 真魷味 | 麵粉、棕櫚油、樹薯澱粉、蝦醬、精鹽、調味劑、魷魚粉、細砂糖、膨脹劑、著色劑【食用黃色5號】 |
| 鱈魚香絲 | 魚漿(含鱈魚)、樹薯澱粉、砂糖、山梨醇（甜味劑）、鹽、味精、辣椒粉、醬油、調味劑 |
| 蚵仔煎口味洋芋片 | 馬鈴薯、棕櫚油(未經氫化)、糖粉、鹽粉、番茄粉、黑醋粉、調味劑(L麩酸鈉5‘-次黃嘌呤核苷磷酸二鈉、5’-鳥嘌呤核苷磷酸二鈉)、沙茶粉、海苔粉、 五香粉、乳糖、蔗糖素(甜味劑)、混合濃縮生育醇(抗氧化劑)  |