能適康均衡含纖配方 沖調表
250cc=250大卡

人數 (個)	奶粉 Milk powder (公克/g)	湯匙數 Spoon(匙/T)	水量 (毫升/ml)	沖調後熱量與容量 (大卡/Kcal)
1	56	2	200	250
2	112	4	400	500
3	168	6	600	750
4	224	8	800	1000
5	280	10	1000	1250
6	336	12	1200	1500
7	392	14	1400	1750
8	448	16	1600	2000
9	504	18	1800	2250
10	560	20	2000	2500
11	616	22	2200	2750
12	672	24	2400	3000
13	728	26	2600	3250
14	784	28	2800	3500
15	840	30	3000	3750
16	896	32	3200	4000
17	952	34	3400	4250
18	1008	36	3600	4500
19	1064	38	3800	4750
20	1120	40	4000	5000

1. 每人每餐250cc，一天6餐，可達到每日1500大卡熱量需求。
2. 如需攝取300大卡，請每餐供應300cc。
3. 量匙介紹 1平匙= 25公克
   1滿匙= 28公克

※共秤沖泡請注意：沖泡後倒入每位住民專用杯之前，需再度攪拌以免沉澱現象造成營養素的分布不均。