能適康均衡含纖配方 沖調表
300cc=300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	67	2又1/4	250	300
2	134	4又2/4	500	600
3	201	6又3/4	750	900
4	268	9	1000	1200
5	335	11又1/4	1250	1500
6	402	13又2/4	1500	1800
7	469	15又3/4	1750	2100
8	536	18	2000	2400
9	603	20又1/4	2250	2700
10	670	22又2/4	2500	3000
11	737	24又3/4	2750	3300
12	804	27	3000	3600
13	871	29又1/4	3250	3900
14	938	31又2/4	3500	4200
15	1005	33又3/4	3750	4500
16	1072	36	4000	4800
17	1139	38又1/4	4250	5100
18	1206	40又2/4	4500	5400
19	1273	42又3/4	4750	5700
20	1340	45	5000	6000

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。