| 胖胖 | 旭泰 | 楊 OG | 棋盛 |
| --- | --- | --- | --- |
| | | | |
| **涼拌檸檬雞絲** | **乾煎雞腿排飯** | **雞胸健康餐** | **五穀醉雞風味飯** |
| 主食:米飯 250 克<br>主菜:雞絲 50 克<br>副菜:小黃瓜 香菜 清雞肉 檸檬 蒜頭 蔥 辣椒(50 克) | 以五行蔬菜搭配餐盒菜色<br>水煮後用橄欖油加入鹽巴黑胡椒適量調味加入黑米飯設計而成少油少鹽的健康餐盒<br>主食：黑米飯 130g<br>主菜：乾煎雞腿排 110g<br>副菜:高麗菜 80g、綠色蔬菜 40g 香菇 20g(約 2 朵) 、 玉米筍 20g(約 2 支) 杏鮑菇 20g 紅蘿蔔 30g 蛋半顆 | 主食：白飯<br>主菜：雞胸 100 克<br>副菜: 水煮蛋、高麗菜、花椰菜(每日蔬菜食材隨季節變動) | 主食：五穀米（200g）<br>主菜：醉雞<br>副菜：蕃茄炒蛋、高麗菜、青花菜、燴鮮菇（小黃瓜、洋蔥、香菇、金針菇 |
| **90 元** | **100 元** | **85 元** | **100 元** |
| 熱量:556 大卡<br>碳水化合物:96 公克<br>蛋白質:25 公克<br>油脂:8 公克 | 熱量:523 大卡<br>碳水化合物:59 公克<br>蛋白質:38 公克<br>油脂:15 公克 | 熱量:518 大卡<br>碳水化合物:56 公克<br>蛋白質:38 公克<br>油脂:15 公克 | 熱量:615 克大卡<br>碳水化合物:81 公克<br>蛋白質:36 公克<br>油脂:17 公克 |

| 翁媽咪 | 香味鮮 | 元氣 | |
|---|---|---|---|
| | | | |
| 椒鹽松阪豬健康餐 | 醬燒雞便當 | 健康舒肥餐盒 | |
| 主餐松阪豬的部分，健康不油膩的鹹豬肉，不會像鹹豬肉那麼肥，松阪豬外皮爽脆，肉質香Q帶嚼勁且細緻，帶咬勁口感讓松阪豬香氣韻味在口中緩緩劃開。<br>主食：白飯 120 公克<br>主食：松板豬 40 克<br>副菜：蕃茄蛋 40 克、菠菜 40 克、高麗菜 40 克 | 白飯（少許黑芝麻）200克<br>醬燒雞肉（雞丁肉、黑木耳、豆乾）120克<br>清燙花椰菜50克<br>水煮蛋50克<br>黑胡椒豆芽炒金針菇70克 | 主食：白飯 200 克<br>主菜：雞胸肉 78 克<br>副菜：高麗菜 88 克、長豆 40 克、黑木耳 12 克、地瓜 21 克、水煮蛋 22 克、小黃瓜 12 克 | |
| 100 元 | 70 元 | 100 元 | |
| 熱量：416 大卡<br>碳水化合物：52 公克<br>蛋白質：20 公克<br>油脂：14 公克 | 熱量：605 大卡<br>碳水化合物：75 公克<br>蛋白質：35 公克<br>油脂：19 公克 | 熱量：650 大卡<br>碳水化合物：91 公克<br>蛋白質：35 公克<br>油脂：17 公克 | |