三禾火雞肉飯

嘉義火雞肉飯 營養分析



火雞肉飯 245克

蛋白質	12.8	克
油脂	7.4	克
醣類	71.8	克
熱量	412.1	大卡



紅蘿蔔炒蛋 79克

蛋白質	1.9	克
油脂	8.8	克
醣類	5.9	克
熱量	103.6	大卡



魯油豆腐 57克

蛋白質	7.1	克
油脂	7.1	克
醣類	0.9	克
熱量	94.5	大卡



燙地瓜葉 143克

蛋白質	4.1	克
油脂	0.7	克
醣類	5	克
熱量	30	大卡



白菜滷 80克

蛋白質	0.9	克
油脂	2.2	克
醣類	3.4	克
熱量	33.8	大卡



滷筍乾 96克

蛋白質	13.1	克
油脂	3	克
醣類	26.6	克
熱量	137.5	大卡



皮蛋豆腐 216克

蛋白質	21.5	克
油脂	6.2	克
醣類	10.3	克
熱量	211.7	大卡



蔬菜冷盤 188.5克

蛋白質	4.3	克
油脂	5.4	克
醣類	10	克
熱量	89.2	大卡



味噌湯 194克

蛋白質	4	克
油脂	2.5	克
醣類	2.7	克
熱量	47.2	大卡

暢銷組合



餐盒 392克 701.9熱量大卡

飯	191	克
火雞肉絲	37	克
蔬菜	59	克
滷蛋	60	克
油豆腐	21	克
自製醬油	2	大匙
雞油+豬油	1	大匙

蛋白質	26.9	克
油脂	27.6	克
醣類	86.2	克
膳食纖維	2.5	克

健康組合

雞肉飯 油與自製醬汁減半
蔬菜冷盤
味噌湯

627.5克 532.5熱量大卡

飯	175 克
火雞肉絲	35 克
蔬菜	181 克
油豆腐	18 克
豆腐	21 克
味噌	5 克
洋蔥	4 克
美乃滋	1 茶匙
自製醬油	2 大匙
雞油+豬油	1 大匙
油蔥酥	些許

蛋白質	21	克
油脂	13.6	克
醣類	84.2	克
膳食纖維	6.2	克

傳統美食

熱騰香Q的米飯鋪上當日現製的火雞肉絲，撒上些許自製油蔥酥，再拌上少許雞油及獨門醬汁搭配，每一口都吃得到多汁雞肉與鮮甜的白米，以真材實料孕育出濃郁與豐富多元化的口感。

營養特色

本店選用天然食材且少油少鹽烹調方式，建議搭配燙青菜或蔬菜冷盤增加膳食纖維量，讓三餐老外的外食族，能吃得既健康又美味!

嘉義市政府衛生局 關心您　菸捐挹注經費 匯figure