郭家美食店

嘉義火雞肉飯 營養分析



火雞肉飯 210克

蛋白質	6.8	克
油脂	7.4	克
醣類	45	克
熱量	315	大卡



火雞片飯 230克

蛋白質	16.5	克
油脂	9.5	克
醣類	45	克
熱量	337.5	大卡



滷肉飯 227克

蛋白質	6.9	克
油脂	16	克
醣類	45	克
熱量	394.5	大卡



糯米腸 160克

蛋白質	6	克
油脂	11.3	克
醣類	45	克
熱量	356	大卡



紹興醉雞 115克

蛋白質	26.8	克
油脂	11.4	克
醣類	0.2	克
熱量	222.5	大卡



涼拌海蜇 123.6克

蛋白質	2.3	克
油脂	0	克
醣類	2.5	克
熱量	30.9	大卡



燙空心菜 150克

蛋白質	1.5	克
油脂	0.8	克
醣類	3.5	克
熱量	55.5	大卡



綜合粿仔湯 233克

蛋白質	21.3	克
油脂	7.1	克
醣類	30.9	克
熱量	239	大卡



綜合豬血湯 233克

蛋白質	11.9	克
油脂	9.1	克
醣類	0.9	克
熱量	130.3	大卡

暢銷組合



餐盒

362.7克

506.5熱量大卡

飯	3 4	碗
蔬菜	0.8	份
滷蛋	0.5	個
火雞肉絲	1.8	兩
油湯	2.5	大匙

蛋白質	20.4	克
油脂	20.6	克
醣類	4.1	克

傳統美食

雞肉飯是嘉義的特色，提供1包40cc的醬汁由顧客自行添加，每一口飯都吃到雞肉的鮮甜，搭配當季三樣蔬菜，簡單的傳統味，讓人難以忘懷。

營養特色

火雞肉飯便當只提供外帶喔!飯量是剛好的，在不失傳統的美味下，搭配涼拌海蜇、空心菜都是低熱量食物，降低熱量的攝取，讓傳統的美味也能兼具健康的理念。

嘉義市政府衛生局 關心您　　菸捐挹注經費