

簡單火雞肉飯



營養分析



火雞肉飯(小) 182克

蛋白質	9.6	克
油脂	8.6	克
醣類	65.6	克
熱量	386.4	大卡



火雞肉飯(大) 273克

蛋白質	14.4	克
油脂	9.4	克
醣類	98.4	克
熱量	548.3	大卡



爌肉飯(小) 235克

蛋白質	12.7	克
油脂	18.8	克
醣類	66.6	克
熱量	495	大卡



芥末章魚 35克

蛋白質	4.6	克
油脂	0.2	克
醣類	0.3	克
熱量	21.3	大卡



涼拌芥藍菜 87克

蛋白質	1.8	克
油脂	0.3	克
醣類	2.8	克
熱量	18.6	大卡



皮蛋豆腐 157克

蛋白質	15.6	克
油脂	7.9	克
醣類	7.2	克
熱量	152.9	大卡



滷油豆腐(3塊) 66克

蛋白質	8.4	克
油脂	6	克
醣類	1	克
熱量	83.2	大卡



筍白筍沙拉 60克

蛋白質	1.1	克
油脂	5.4	克
醣類	3.5	克
熱量	64.3	大卡



味噌湯 60克

蛋白質	5.1	克
油脂	2.1	克
醣類	3.6	克
熱量	49.3	大卡

暢銷組合

火雞肉飯

皮蛋豆腐

味噌湯

750.5 大卡

飯	1.2	碗	蛋白質	35.1	克
豆魚肉蛋類	2.4	份	油脂	19.4	克
油	2	大匙	醣類	109.2	克
油脂類	1.5	份	膳食纖維	2.2	克

健康組合

火雞肉飯(大)

涼拌芥藍菜

味噌湯

610.5 大卡

飯	1.2	碗	蛋白質	21.3	克
蔬菜	1.5	份	油脂	11.8	克
豆魚肉蛋類	1.9	份	醣類	104.8	克
油	1.5	份	膳食纖維	4.6	克
湯	2	大匙			

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

在不失傳統的美味下，搭配燙青菜或蔬菜冷盤增加膳食纖維量，降低熱量的攝取，讓傳統的美味也能兼具健康的理念。