

01-味仙餐飲【味仙自助餐、好時光】：營養分析表

類別	項次	品項名稱	售價	食材	每價 (公克)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)	資料來源	食藥署資料編 號	販售品項照片
類別一01便當(7品項)												
01	01	炸雞腿便當	95	帶骨雞腿	200	41.7	31.7	0	483.6	衛福部資料	I0404102	
				白飯	200	6.2	0.6	82	358.2	衛福部資料	A047014	
				青菜四份	320	13.7	1	11.4	86.7	衛福部資料	E039400	
				沙拉油	10	0	10	0	90	包裝食品	包裝食品	
				總計	730	61.6	43.3	93.4	1018.5			
01	02	控肉便當	95	控肉	150	16.7	14.3	24.7	268.5	衛福部資料	I0304101	
				青菜四份	320	13.7	1	11.4	86.7	衛福部資料	E039400	
				白飯	200	6.2	0.6	82	358.2	衛福部資料	A047014	
				沙拉油	10	0	10	0	90	包裝食品	包裝食品	
				總計	680	36.6	25.9	118.1	803.4			
01	03	滷排骨便當	95	滷排骨	150	18.6	23.5	8.6	342.7	衛福部資料	I0300501	
				青菜四份	320	13.7	1	11.4	86.7	衛福部資料	E039400	
				白飯	200	6.2	0.6	82	358.2	衛福部資料	A047014	
				沙拉油	10	0	10	0	90	包裝食品	包裝食品	
				總計	680	38.5	35.1	102	877.6			
01	04	蒲燒鯛魚便當	95	蒲燒鯛魚	200	47.4	17.8	0	386.7	衛福部資料	J0412104	
				青菜四份	320	13.7	1	11.4	86.7	衛福部資料	E039400	
				白飯	200	6.2	0.6	82	358.2	衛福部資料	A047014	
				沙拉油	10	0	10	0	90	包裝食品	包裝食品	
				總計	450	57.1	29.2	90.7	970.4			
01	05	滷雞腿便當	95	滷雞腿	150	26.4	16.7	4.1	257.8	衛福部資料	I0404102	
				青菜四份	320	13.7	1	11.4	86.7	衛福部資料	E039400	
				白飯	200	6.2	0.6	82	358.2	衛福部資料	A047014	
				沙拉油	10	0	10	0	90	包裝食品	包裝食品	
				總計	680	46.3	28.3	97.5	792.7			
01	06	雞排便當	100	炸雞排	130	24.6	18.2	14.7	386.1	衛福部資料	I0404403	
				青菜四份	320	13.7	1	11.4	86.7	衛福部資料	E039400	
				白飯	200	6.2	0.6	82	358.2	衛福部資料	A047014	
				沙拉油	10	0	10	0	90	包裝食品	包裝食品	
				總計	660	44.5	29.8	108.1	921			
01	07	蒜泥白肉飯	90	蒜泥白肉	150	22.5	30.1	1.6	374.6	衛福部資料	I0308101	
				青菜四份	320	13.7	1	11.4	86.7	衛福部資料	E039400	
				白飯	200	6.2	0.6	82	358.2	衛福部資料	A047014	
				沙拉油	10	0	10	0	90	包裝食品	包裝食品	
				總計	680	42.4	41.7	95	909.5			
類別一02早餐類(7品項)												
02	01	玉米蛋吐司	45	玉米粒罐頭	60	1.5	0.5	6.4	47.6	衛福部資料	R1600101	
				荷包蛋	47	5.8	4.1	0.7	76.8	衛福部資料	K0123201	
				吐司	78	7.2	3.4	47.1	243.7	衛福部資料	Q1000101	
				生菜	26	0.4	0.1	1	8.8	衛福部資料	E5300104	
				總計	211	14.9	8.1	55.2	376.9			

02	02	豬排蛋漢堡	55	豬排肉餅	150	28.6	14.7	7.4	248.6	衛福部資料	I0304101	
				生菜	26	0.4	0.1	1	8.8	衛福部資料	E5300104	
				荷包蛋	47	5.8	4.1	0.7	76.8	衛福部資料	K0123201	
				漢堡麵包	68	7.6	4.7	38.6	246.7	衛福部資料	Q1001001	
				總計	291	41.8	23.6	47.7	580.9			
02	03	牛肉起司漢堡	80	牛肉餅	150	27.4	23.5	0	348.7	衛福部資料	I0102201	
				生菜	26	0.4	0.1	1	8.8	衛福部資料	E5300104	
				荷包蛋	47	5.8	4.1	0.7	76.8	衛福部資料	K0123201	
				起司	24	6.2	8.4	0.5	117.4	衛福部資料	L0500101	
				漢堡麵包	68	7.6	4.7	38.6	246.7	衛福部資料	Q1001001	
				總計	315	47.4	40.8	40.8	798.4			
02	04	牛肉起司吐司	75	牛肉餅	150	27.4	23.5	0	348.7	衛福部資料	I0102201	
				生菜	26	0.4	0.1	1	8.8	衛福部資料	E5300104	
				吐司	78	7.2	3.4	47.1	243.7	衛福部資料	Q1000101	
				荷包蛋	47	5.8	4.1	0.7	76.8	衛福部資料	K0123201	
				起司	24	6.2	8.4	0.5	117.4	衛福部資料	L0500101	
				總計	325	47	39.5	49.3	795.4			
02	05	玉米蛋餅	35	玉米粒罐頭	60	1.5	0.5	6.4	47.6	衛福部資料	R1600101	
				荷包蛋	47	5.8	4.1	0.7	76.8	衛福部資料	K0123201	
				蛋餅皮	27	3.7	4.1	1.7	84.2	衛福部資料	R2700301	
				總計	134	11	29.7	38.4	208.6			
02	06	味啦雞蛋漢堡	60	味啦雞腿排	150	28.1	27.6	14.7	449.1	衛福部資料	I04044	
				荷包蛋	47	5.8	4.1	0.7	76.8	衛福部資料	K0123201	
				生菜	26	0.4	0.1	1	8.8	衛福部資料	E5300104	
				漢堡麵包	68	7.6	4.7	38.6	246.7	衛福部資料	Q1001001	
				總計	291	41.9	36.5	55	781.4			
02	07	豬排蛋餅	50	豬排肉餅	150	28.6	14.7	7.4	248.6	衛福部資料	I0304101	
				荷包蛋	47	5.8	4.1	0.7	76.8	衛福部資料	K0123201	
				蛋餅皮	27	3.7	4.1	1.7	84.2	衛福部資料	R2700301	
				總計	224	38.1	22.9	9.8	409.6			