

優質蛋白天天有  
均衡飲食營養夠



增肌提升免疫力  
友善長者餐點多

福玉

## 綜合豆花

豆花是優良蛋白質來源，質地軟嫩，  
適合年長者、牙口不好者食用  
含綠豆、紅豆、花豆…等全穀類，  
富涵多種維生素及礦物質  
花生是堅果類含有豐富的不飽和脂肪酸，  
每天一小把促進健康



單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	735	29	15	61	10	60
熱量%	-	16%	18%	33%	-	33%



優質蛋白天天有  
均衡飲食營養夠



增肌提升免疫力  
友善長者餐點多

50嵐(深坑)

## 鮮奶豆漿

鮮奶及豆漿都是優良蛋白質來源，  
適合年長者、牙口不好者食用。  
鮮奶是鈣質的良好來源，  
能強化骨密度、預防骨質疏鬆。  
豆漿富含多種維生素、  
礦物質、膳食纖維、  
不含膽固醇、熱量又低，  
最適合高齡者食用。



單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	267	14	11	17	128	11
熱量%	-	21%	37%	25%	-	16%



30X30公分-PP相紙上霧+合成板+立牌

優質蛋白天天有  
均衡飲食營養夠

增肌提升免疫力  
友善長者餐點多

海灣假日酒店

### 冷盤總匯

吃的好不如吃的巧！

六大類營養素一盤搞定，輕鬆享用均衡營養



單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	132	11.4	6.4	7.4	118	1.9
熱量%	-	34.5%	43.3%	22.4%	-	5.7%

多利魚肉質細緻好入口，為優良蛋白質食材  
麵衣輕薄酥脆，輕鬆享用營養美食

### 酥炸 多利魚



單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	147	21.3	4.7	3.7	107	0.2
熱量%	-	57.8%	28.9%	10.1%	-	0.5%



### 勃根地紅酒燉牛肉

精選牛臉頰肉，加入勃根地紅酒細心熬煮，  
肉質軟嫩，口感高雅

單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	52	5.1	1.5	3	27	0.5
熱量%	-	44.4%	29.4%	26.2%	-	3.8%



## 優質蛋白天天有 均衡飲食營養夠 增肌提升免疫力 友善長者餐點多

### 三合院

#### 糖醋魚

鱸魚有豐富EPA和DHA，是很好的健腦食物

洋蔥含多種的硫化物，可預防心血管疾病

鳳梨含膳食纖維、維生素C、維生素B1、類胡蘿蔔素…等，可養顏美容

單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	986	135.3	25.2	18.1	698	14
熱量%	-	55%	23%	7%	-	15%



蝦子有豐富的氨基酸和礦物質磷、鋅、鈣、鐵，是補充蛋白質很好的食物

鳳梨含膳食纖維、鳳梨酶、鳳梨蛋白，搭配蝦球一起食用，可解油膩

#### 鳳梨蝦球



#### 茶香 松阪豬

松阪豬含豐富蛋白質，口感軟嫩

苦茶油含有山茶甘素、單元不飽和脂肪酸、芝麻素及多酚成分，具保護心血管及抗氧化的功效



單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	869	34	82	1.3	-	-
熱量%	-	15%	84%	1%	-	-



優質蛋白天天有  
均衡飲食營養夠

增肌提升免疫力  
友善長者餐點多

## 故鄉的口味



### 焗烤臭豆腐

地中海飲食在這裡！  
起司、彩虹蔬菜、荷蘭芹，  
從視覺、嗅覺、味覺多方面誘發食慾

單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	741	64	40	34	699	8
熱量%	-	34.6%	48.3%	18.4%	-	4.5%

軟嫩的松阪豬好入口  
麻油含豐富不飽和脂肪酸，保護血管和心臟  
體質燥熱者宜斟酌食用

### 川七 松阪豬



### 翡翠豆腐 海鮮羹

豐富食材胺基酸品質高  
湯頭特別加上豆漿，輕鬆享用營養滿滿的料理

單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	472	36	16	49	1290	12
熱量%	-	29.7%	29.7%	40.5%	-	9.9%



優質蛋白天天有  
均衡飲食營養夠

增肌提升免疫力  
友善長者餐點多

## 古早厝



### 深坑梅醋魚

鱸魚含豐富的EPA和DHA，可活化大腦及預防心血管疾病  
一尾鱸魚約含有16份蛋白質，適合3-5人食用

單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	975	136.7	10.2	45.7	3428	375
熱量%	-	56%	10%	19%	-	15%

雞蛋含豐富的蛋白質、維生素及卵磷脂  
搭配肉燥及豆腐，是一道營養豐富的料理

單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	527	32.7	30.4	20	592	-
熱量%	-	27%	56%	17%	-	-

### 私房煎蛋



### 正紅燒豆腐

豆腐和煙燻豆包，提供蛋白質、磷、鈣…等，  
其中植物固醇可預防心血管疾病，適合全家一同享用

單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	657	51.4	57.6	23.5	430	-
熱量%	-	24%	65%	11%	-	-



優質蛋白天天有  
均衡飲食營養夠

增肌提升免疫力  
友善長者餐點多

## 光復樓



深坑  
豆腐羹

豐富的蛋白質食材：蝦仁、豆腐、瘦肉  
乾金針、黑木耳、杏鮑菇提供豐富膳食纖維

單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	476	44.9	13.8	45.8	703	-
熱量%	-	37%	26%	37%	-	-

## 白斬黃金閣雞

雞肉油脂含量低、口感軟嫩，是增加肌肉量很好的蛋白質來源



單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	1128	91.3	80.8	1.8	271	-
熱量%	-	32%	65%	3%	-	-

## 白灼蝦

蝦子的口感軟嫩，含豐富氨基酸及微量元素  
磷、鋅、鈣、鐵…等，是補充蛋白質很好的食物



單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	176	39.1	0.6	4.5	479	-
熱量%	-	96%	2%	2%	-	-



社區營養推廣中心

優質蛋白天天有  
均衡飲食營養夠

增肌提升免疫力  
友善長者餐點多

## 陳家豆腐



### 招牌鍋

臭豆腐、毛豆提供豐富的蛋白質  
桂竹筍提供膳食纖維

單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	470	42.6	24.4	22.5	363	-
熱量%	-	36%	45%	19%	-	-

特殊香氣讓料理別具特色  
香椿極具抗氧化力，可以保護血管、抗發炎、抗老化

單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	510	30.7	35.2	19.2	420	-
熱量%	-	24%	62%	14%	-	-

### 香椿 豆腐



### 三杯黑豆腐

黑豆腐含有黑豆色素、黑豆多糖和異黃酮，幫助維持人體機能  
提供優良蛋白質和豐富植化素，是蔬食料理的首選

單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	693	51	38.9	35.1	262	-
熱量%	-	29%	51%	20%	-	-



優質蛋白天天有  
均衡飲食營養夠



增肌提升免疫力  
友善長者餐點多

## 源春豆腐



### 糖醋豆腐

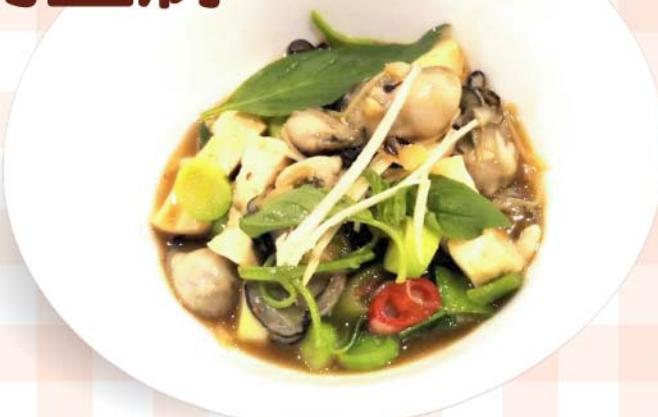
使用大豆卵磷脂減少油之用量，讓美味與健康不再只能二選一

單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	127	3.5	7.3	7.5	190	4.4
熱量%	-	11%	51.6%	23.5%	-	13.9%

使用豆腐及鮮蚵，味道鮮美且易咀嚼好吸收  
具備優質蛋白，也富含鐵、鈣及鋅等微量元素  
適合老年人的口味及食用

單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	107	8.4	7.4	1.6	89	0.2
熱量%	-	31.3%	62%	6%	-	0.7%

### 鮮蚵豆腐



### 豆腐鮮羹



使用高蛋白的豆腐  
易咀嚼之五花肉肉絲  
新鮮筍片調理，具獨特香氣

單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	77	5	4.9	2.3	66	1
熱量%	-	25.9%	57.1%	11.9%	-	5.1%



優質蛋白天天有  
均衡飲食營養夠

增肌提升免疫力  
友善長者餐點多

## 豆腐娘

### 金沙豆腐

滑嫩雞蛋豆腐融合鹹蛋黃的香氣，  
香酥易入口不帶油膩，絕對不可錯過



單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	136	8	11	1.5	381	-
熱量%	-	23.5%	72.1%	4.4%	-	-

### 滷高山桂竹筍

桂竹筍含膳食纖維，有助腸胃蠕動，鮮美滋味讓人讚不絕口



單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	108	0.8	10	3.8	100	-
熱量%	-	2.7%	83.3%	14%	-	-

### 豆腐羹

使用高營養食材：豆腐、雞蛋、紅蘿蔔精心調配  
運用金針菇取代太白粉勾芡，風味鮮美、口感滑順



單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	94	6	3.2	3.1	2020	7.5
熱量%	-	25.3%	30.3%	12.7%	-	31.7%



優質蛋白天天有  
均衡飲食營養夠

增肌提升免疫力  
友善長者餐點多

## 茴味



### 麻辣鴨血 臭豆腐

在地深坑豆腐與鴨血  
加入木耳、金針菇，增加口感及蔬菜攝取

單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	518	41.2	37.5	5	1010	-
熱量%	-	31.9%	65.1%	3.9%	-	-

### 蒜泥鮮蚵

天然蚵仔加上蒜頭及薑絲，口感軟、無腥味，精力百倍！



單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	469	41.2	26	4	820	5
熱量%	-	42.5%	49.9%	3.4%	-	4.2%

### 鮮果蝦球

蘋果、高麗菜絲、低脂優格搭配起司脆酥蝦球  
高纖又爽口的好滋味



單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	660	31	34	57.5	1000	-
熱量%	-	18.8%	46.4%	34.8%	-	-



30X30公分-PP相紙上霧+合成板+立牌

優質蛋白天天有  
均衡飲食營養夠



增肌提升免疫力  
友善長者餐點多

福川蛋糕店



### 雜糧綜合乳酪麵包

使用天然食材：葡萄乾、核桃、乳酪、南瓜子  
看的到原型食物，質地柔軟好入口

單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	388	10.2	15.5	52	388	7.4
熱量%	-	10.5%	35.9%	53.6%	-	7.6%

使用天然食材：紫米  
麵包質地柔軟不黏牙  
外層裹上芝麻，增添香氣

### Q心紫米 麵包



單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	266	8	7.3	42.1	241	3.8
熱量%	-	12%	24.7%	63.3%	-	5.7%



### 養生八寶麵包

使用天然食材：葡萄乾、核桃、枸杞、南瓜子、麥片、葵花子  
吃的到食材原味，口感豐富

單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	311	8.6	11.2	44	241	3.8
熱量%	-	11.1%	32.4%	56.6%	-	4.9%



優質蛋白天天有  
均衡飲食營養夠

增肌提升免疫力  
友善長者餐點多

## 嘉義閣



**芙蓉絲瓜湯** 豆腐、鮮蚵、雞蛋，多種蛋白質  
搭配軟嫩絲瓜  
鮮甜美味與健康滿分的代表

單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	75	6.5	3.7	4	133	-
熱量%	-	34.7%	44.1%	21.2%	-	-

## 鮮炒香菇

香菇營養多多熱量低，有豐富纖維素，可促進腸道蠕動  
適合做為平日保養食物



單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	81	2.4	6.2	4.2	240	-
熱量%	-	12%	67.7%	20.3%	-	-

## 紅燒豆腐

油脂低，軟嫩好入口，蔬食長輩首選  
享用營養牙口無負擔料理



單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	104	9.1	11.5	-	600	-
熱量%	-	26%	74%	-	-	-



30X30公分-PP相紙上霧+合成板+立牌

優質蛋白天天有  
均衡飲食營養夠



增肌提升免疫力  
友善長者餐點多

大團圓

### 紅糟香豆腐

使用雞蛋豆腐，非常軟嫩  
紅麴是商家自製低鹽的產品



單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	340	21.5	23.6	16.4	2358	5.3
熱量%	-	23.6%	58.4%	18%	-	6.20%

### 皮蛋炒地瓜葉

選用嫩地瓜葉，搭配皮蛋鹹味，不加過多調味料  
2個人吃剛剛好



單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	370	19.9	21.2	11.6	1815	-
熱量%	-	25.2%	60.2%	14.6%	-	-

### 清蒸鱈魚

鱈魚肉質軟嫩，是優良的蛋白質來源



單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	821	53.6	62.4	8.1	864	1.7
熱量%	-	26.5%	69.5%	4%	-	0.8%



30X30公分-PP相紙上霧+合成板+立牌

優質蛋白天天有  
均衡飲食營養夠

增肌提升免疫力  
友善長者餐點多

榕榕園



### 海鮮豆腐煲

選用軟嫩蝦仁、豆腐，蛋白質多多  
減油烹調少負擔，適合長者

單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	419	35.5	17.5	30	600	-
熱量%	-	34%	37%	28.5%	-	-

魚類的肉質軟嫩  
鯛魚片屬於低脂肉類，適合年長者補充蛋白質

### 清蒸魚片



單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	576	63	36	-	600	-
熱量%	-	44%	56%	-	-	-



### 鹹蛋苦瓜

苦瓜是膳食纖維的來源  
多吃蔬菜可幫忙降血糖、改善血脂  
提供軟硬度調整及減油服務

單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	223	9.5	15	12.5	1500	-
熱量%	-	17%	60.5%	22.5%	-	-



優質蛋白天天有  
均衡飲食營養夠

增肌提升免疫力  
友善長者餐點多

## 小師父



### 不辣招牌臭豆腐

原味臭豆腐搭配新鮮木耳，口味清淡且增加纖維質  
黑木耳為「身體的清道夫」，有補氣血、益腸胃、潤燥、通順的作用

單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	251	23.6	9.4	18	1605	-
熱量%	-	37.6%	33.7%	28.7%	-	-

### (枸杞)蛤蜊絲瓜

「一年四季吃枸杞，人可與天地齊壽」枸杞可清肝明目、滋陰潤肺、滋腎益精  
蛤蜊含豐富的蛋白質、鈣、維生素B12、牛磺酸…等

單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	119	3.3	5.5	14	2094	-
熱量%	-	11.1%	41.7%	47.2%	-	-



### (鮮菇)滑蛋蝦仁

使用新鮮雪白菇加上雞蛋及蝦仁，一道蛋白質豐富營養又美味的佳餚  
菇類成份為多醣體，含膳食纖維、維生素B群，香滑可口

單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	598	41.1	43.6	10.4	2708	-
熱量%	-	27.5%	65.5%	7%	-	-



30X30公分-PP相紙上霧+合成板+立牌

優質蛋白天天有  
均衡飲食營養夠

增肌提升免疫力  
友善長者餐點多

舜德農莊



### 山藥棗雞湯

雞湯內加堅果，搭配原本煮至軟嫩的雞肉，  
是一道補充蛋白與好油的優質選擇

單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	1096	66.5	63.7	64.2	8000	-
熱量%	-	24.3%	52.3%	23.3%	-	-

是一道高蛋白料理，  
搭配松菇與麻油，營養同時滋補身體

單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	1063	55	62	71.2	4000	-
熱量%	-	20.7%	52.5%	26.8%	-	-

### 麻油 松菇煲



### 蒜蓉鮮蚵

軟質料理，加入煮軟的高麗菜，  
便於牙口不好的長者增加纖維攝取量

單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	748	63.6	45.3	36.8	715	-
熱量%	-	34%	54.5%	4.9%	-	-



30X30公分-PP相紙上霧+合成板+立牌

優質蛋白天天有  
均衡飲食營養夠

增肌提升免疫力  
友善長者餐點多

八家餐廳



白斬雞

使用在地放山雞，用最簡單的烹調，  
吃到雞肉的鮮甜

單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每人份	83	11.1	4.3	0.2	250	-
熱量%	-	53%	46%	1%	-	-

桂竹筍烘肉

桂竹筍與在地食材黑毛豬，形成完美的搭配，軟嫩好入口

單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每人份	222	12.5	18.1	2.3	366	-
熱量%	-	23%	73%	4%	-	-



蟹黃豆腐

軟嫩好入口香氣十足  
紅蘿蔔的護眼營養素充分融於湯汁  
調整鹹蛋黃的用量少負擔



單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每人份	84	7.1	4.5	3.7	507	-
熱量%	-	34%	48%	18%	-	-



優質蛋白天天有  
均衡飲食營養夠



增肌提升免疫力  
友善長者餐點多

港鑫茶餐廳

### 金沙豆腐煲

口感滑潤，富含優良蛋白質，  
是一道牙口無負擔料裡



### 蒜蓉蒸甜蝦

新鮮甜蝦，肉質軟嫩，少油的烹調方式，  
襯出蝦子的鮮甜，是一道適合年長者的料理



### 生滾海鮮粥

海鮮粥使用新鮮食材，  
慢慢熬煮出鮮美湯底加上  
魚片與蝦子，豐富營養又暖胃



### 櫻花蝦炒高麗菜

新鮮櫻花蝦取代調味料使用，  
更襯托出高麗菜的鮮甜美味



單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	605	15.7	48.7	29.7	869	-
熱量%	-	10.4%	72.5%	19.6%	-	-

單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	153	4.2	2.3	25.5	1277	-
熱量%	-	10.9%	22.3%	66.8%	-	-



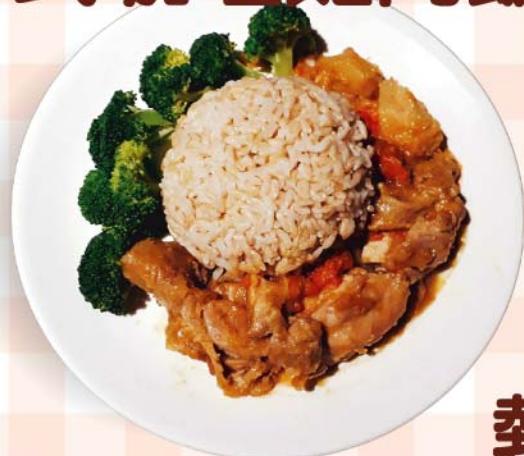
社區營養推廣中心  
Community Nutrition Promotion Center

優質蛋白天天有  
均衡飲食營養夠

增肌提升免疫力  
友善長者餐點多

## 爐灶咖啡

### 日式咖哩雞肉飯



日式咖哩香味加上雞腿肉的軟嫩口感，讓人忍不住一口接一口  
搭配含豐富維生素B的糙米，健康紅不讓！

單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	739	40.6	22.5	92	538	1.6
熱量%	-	21.9%	27.4%	49.8%	-	0.9%

### 熱壓鮪魚帕里尼

鮪魚含有豐富的蛋白質，是人體的必需營養素！

搭配一份的生菜水果，口感清爽無負擔

單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	403	27.5	7.4	54.7	716	2
熱量%	-	27.3%	16.4%	54.2%	-	2%



### 水果 乳酪蛋糕

豐富花青素的火龍果  
維生素 C 之王的奇異果  
口感滑嫩的奶酪蛋糕  
美味與健康兼具

單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	409	14.5	23.2	24.1	191	11.7
熱量%	-	14.1%	50.9%	23.6%	-	11.4%



30X30公分-PP相紙上霧+合成板+立牌

優質蛋白天天有  
均衡飲食營養夠



增肌提升免疫力  
友善長者餐點多

ARC café

### 十穀牛奶



全穀雜糧提供身體所需能量

搭配濃醇香的牛奶，滑順好入口，一杯就給您滿滿營養  
長輩健康飲品的好選擇

單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	256	9.4	12.2	27.4	161	5.6
熱量%	-	14%	43%	43%	-	8.75%

### 起司雞肉千層麵

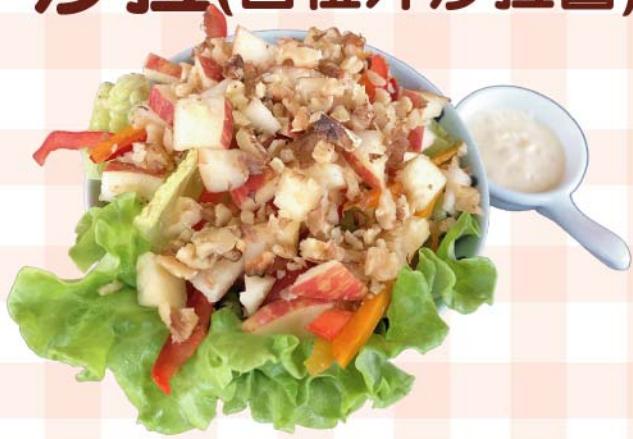
香濃焗烤，滑順入口，老少咸宜，祖孫同享

雞胸肉、雞蛋、乳酪提供優質蛋白質，  
加入蔬菜提供膳食纖維，給您全方位的營養



單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	1000	55.4	46.9	88.9	4049	9.78
熱量%	-	22%	42%	36%	-	4%

### 沙拉(含橙汁沙拉醬)



提供一整碗膳食纖維的新鮮蔬果  
撒上富含Omega-3脂肪酸的細碎核桃，輕鬆吃出暢快人生  
輕輕咬，慢慢嚼，配上少許橙汁沙拉醬，清爽無負擔！

單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	162	0.9	13.6	9	112	-
熱量%	-	2.2%	75.6%	22.2%	-	-



優質蛋白天天有  
均衡飲食營養夠

增肌提升免疫力  
友善長者餐點多

## 冠順涮涮鍋



### 魚片鍋

台灣鯛魚片含多元不飽和脂肪酸DHA  
易消化好吸收，是牙口無負擔的好料理

單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	760	52.8	18.7	95.2	272	-
熱量%	-	27.8%	22.1%	50.1%	-	-

### 上選豬肉鍋

大豆研磨出香氣十足的豆漿  
搭配豬肉的動物性蛋白質，營養加倍

單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	786	55.2	20.7	94.8	379	-
熱量%	-	28.1%	23.7%	48.2%	-	-



### 低脂 牛肉鍋

天然食材熬煮湯底  
吃得到牛肉鮮嫩口感  
品嚐到蔬菜的天然甜味



單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	768	52.1	17	101.6	296	-
熱量%	-	27.1%	19.9%	52.9%	-	-



30X30公分-PP相紙上霧+合成板+立牌

優質蛋白天天有  
均衡飲食營養夠



增肌提升免疫力  
友善長者餐點多

允美西點麵包坊



紫米桂圓  
吐司

紫米富含花青素，融入烘焙產品中增添風味  
質地柔軟適合長者食用

單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	206	6.6	4.12	35.8	279	3.5
熱量%	-	12.8%	17.9%	69.3%	-	6.8%

裸麥乳酪麵包

麵包中添加裸麥，增加纖維量  
添加乳酪，麵包口感柔軟，長者可輕易食用

單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	309	12.6	11.8	38.2	810	3.4
熱量%	-	16.3%	34.3%	49.4%	-	4.4%



燻雞沙拉麵包

雞肉富含蛋白質  
生菜提供膳食纖維

單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	312	14.1	13.7	33.1	463	2.7
熱量%	-	18.1%	39.5%	42.4%	-	3.5%



## 優質蛋白天天有 均衡飲食營養夠 增肌提升免疫力 友善長者餐點多

### 天空之城



#### 時蘿奶油 雞肉燉飯

義式香料醃製雞胸肉，肉質軟嫩多汁  
奶香四溢的白醬搭配五彩蔬菜燉煮  
每口都能享受浪漫的地中海義式風情

單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	755	39.5	25.2	90.4	1406	6
熱量%	-	20.9%	30.1%	47.9%	-	1.1%

低卡零負擔的新選擇！  
搭配高品質「初榨橄欖油」以及五色蔬菜丁  
含有單元不飽和脂肪酸以及膳食纖維  
保護血管和腸道的好幫手

單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	704	34.2	19	96.1	1287	3
熱量%	-	19.4%	24.3%	54.6%	-	1.7%

#### 雞肉蔬菜 義大利麵



#### 水果義式 奶酪

長者點心就是要這樣吃！  
優質鮮乳製作而成，搭配繽紛水果丁  
補充鈣質同時還能攝取到豐富的膳食纖維哦！

單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	100	4.3	3.5	9.3	74	3.45
熱量%	-	17.2%	31.9%	37.2%	-	13.7%



30X30公分-PP相紙上霧+合成板+立牌

優質蛋白天天有  
均衡飲食營養夠

增肌提升免疫力  
友善長者餐點多

MAZU CAFE



### 瑪芬燻雞 鮮蔬堡

柔軟的瑪芬麵包搭配嫩煎雞胸肉絲  
嚴選新鮮蔬菜口口爽脆  
適合高齡者的輕食新選擇

單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	385	22.5	11	46.3	343	2.7
熱量%	-	23.4%	25.8%	48%	-	2.8%

綿密口感味道柔和的蛋沙拉，  
搭配口感爽脆、微帶甘甜的生菜，吃得巧健康不煩惱

單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	519	19.2	12.9	81.6	310	-
熱量%	-	14.8%	222.4%	62.8%	-	-

### 蛋沙拉 吐司



### 奇異果 百香果汁

水果之王奇異果富含豐富維生素C  
百香果的鉀含量豐富堪稱高鉀水果  
營養滿分的天然果汁尚好

單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	55	-	-	99	1.5	3.8
熱量%	-	-	-	72.4%	-	27.6%



30X30公分-PP相紙上霧+合成板+立牌

優質蛋白天天有  
均衡飲食營養夠

增肌提升免疫力  
友善長者餐點多

WOW CAFE

### 鮪魚沙拉



使用多種細嫩萐苣生菜搭配特製鮪魚醬，  
柔軟好入口且富含魚油，是高CP值的輕食首選！

單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	140	11	9.5	3	80	-
熱量%	-	31%	60%	9%	-	-

滑順多汁的燉飯中，有足量的蛋白質(達一天建議量的40%)  
豐富的彩虹蔬果(達一天建議量的90%)  
結合高齡飲食及地中海飲食的完美作品！

### 蕃茄鮭魚燉飯



### 鮪魚蔬菜鬆餅

營養滿點鮪魚提供豐富蛋白質，蔬菜達一天建議量的50%



單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	1054	33.2	28.2	130.8	270	36
熱量%	-	13%	24%	50%	-	14%



優質蛋白天天有  
均衡飲食營養夠

增肌提升免疫力  
友善長者餐點多

## 阿柔洋房



### 蔬菜鮪魚 義大利麵

現煮義大利麵搭配大量新鮮的蔬菜加上含豐富DHA、EPA的鮪魚  
充滿地中海的異國風味，美味健康又健腦

單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	566	22	20.2	74	2298	-
熱量%	-	15.6%	32.1%	52.3%	-	-

當蘋果遇上了牛奶，水果的香甜與牛奶的滑順口感交融  
豐富的維生素C與高蛋白質，帶給您滿滿的活力

單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	276	7.8	8.8	41.5	118	-
熱量%	-	11.3%	28.7%	60%	-	-

### 現打蘋果 牛奶



### 水果鬆餅

鬆餅是大人小孩都喜歡的點心，把水果加在鬆餅裡，  
增加酸酸甜甜的口感，還能補充豐富的維生素

單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	806	7.7	24.2	114.9	376	24.5
熱量%	-	3.8%	27.1%	57%	-	12.1%



優質蛋白天天有  
均衡飲食營養夠

增肌提升免疫力  
友善長者餐點多

## ● 素緣天然素食 ●

### 香椿鮮菇 豆干

使用香椿醬調味搭配鴻喜菇增加菜餚的鮮甜味  
菇類含有寡糖、膳食纖維、多醣體，可提升免疫力，促進身體健康



單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	117	7.2	8	1	480	3
熱量%	-	24.6%	61.5%	3.4%	-	10.5%

小黃瓜切小丁方便入口，添加毛豆仁增加蛋白質  
紅蘿蔔丁及玉米粒富含維生素A及β - 胡蘿蔔素，維護視力健康

### 毛豆黃瓜 三丁



### 番茄白花椰菜

白花椰菜搭配番茄一起烹煮可增加天然酸甜風味，無論在味覺及視覺上均可促進食慾  
番茄富含維生素A、B、C、E，維護身體健康



單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	49	0.9	3	4.5	400	-
熱量%	-	7.5%	54.5%	38%	-	-



30X30公分-PP相紙上霧+合成板+立牌

優質蛋白天天有  
均衡飲食營養夠

增肌提升免疫力  
友善長者餐點多

深坑自助餐

紅燒  
吳郭魚便當

挑選三道軟質且不同顏色的  
蔬菜，纖維滿分  
魚類是質地軟又優良的蛋白質，  
搭配便當營養又均衡



單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	糖類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	805	40	35.8	70.5	1000	5
熱量%	-	19.9%	40%	36.2%	-	3.1%



30X30公分-PP相紙上霧+合成板+立牌

優質蛋白天天有  
均衡飲食營養夠



增肌提升免疫力  
友善長者餐點多

● 家口福自助餐 ●

## 鱈魚便當

鱈魚肉質軟嫩且魚刺少，  
為優良蛋白質，適合長者食用。  
瓜類及蘿蔔皆為蔬菜類，  
容易煮軟又好入口，  
可供長者們選擇。



單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	802	44.6	28	93	900	-
熱量%	-	22%	31%	46%	-	-



優質蛋白天天有  
均衡飲食營養夠



增肌提升免疫力  
友善長者餐點多

● 嘉義火雞肉飯 ●

## 火雞肉便當

火雞肉便當搭配豆干及多樣蔬菜，達到均衡又營養的一餐。建議長者在選擇便當時，盡量多選擇優良的蛋白質食材，如：豆類、魚類、雞蛋…



單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	583	25	16	86	800	-
熱量%	-	17%	59%	24%	-	-



30X30公分-PP相紙上霧+合成板+立牌

優質蛋白天天有  
均衡飲食營養夠



增肌提升免疫力  
友善長者餐點多

● 新龜屋日式便當 ●



### 雞腿便當

火烤雞腿便當，  
提供豐富蛋白質及一份蔬菜，  
給您滿滿的能量！

單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	907	30.6	40.3	105.6	1510	-
熱量%	-	13.5%	40%	46.5%	-	-

### 鯖魚便當

鯖魚含豐富EPA及DHA  
便當含豐富蛋白質及一份蔬菜，  
是營養滿滿的一道

單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	1107	31.8	61.3	105.6	1271	-
熱量%	-	11.5%	50.1%	38.4%	-	-



30X30公分-PP相紙上霧+合成板+立牌

優質蛋白天天有  
均衡飲食營養夠

增肌提升免疫力  
友善長者餐點多

東方美

## 鮮蔬鮪魚 起司堡

均衡營養早餐首選！

鮪魚含有豐富的EPA及DHA  
美生菜、洋蔥、番茄等，  
提供豐富的纖維質及維生素，  
開啟活力滿滿的一天



單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	441	20.3	28.7	36.8	419	-
熱量%	-	18%	49%	33%	-	-



30X30公分-PP相紙上霧+合成板+立牌

優質蛋白天天有  
均衡飲食營養夠

增肌提升免疫力  
友善長者餐點多

韭菜盒子

豬排蛋餅



蛋餅皮手工捏製，口感軟Q  
搭配軟嫩豬里肌肉，提供3份的蛋白質  
是維持肌肉量很好的早餐

單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	536	22.7	20.5	63.7	352	-
熱量%	-	17%	35%	48%	-	-



30X30公分-PP相紙上霧+合成板+立牌

優質蛋白天天有  
均衡飲食營養夠



增肌提升免疫力  
友善長者餐點多

好拾光2.0

## 蒲燒 鯛魚飯(套餐)



本套餐提供質地較軟的飯、足夠的熱量及優質蛋白質並減少18%的鹽分，咀嚼輕鬆、調味無負擔，可減少高血壓及肌肉流失的風險。

單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	758	45.7	24.8	83.6	1205	4.5
熱量%	-	24.1%	29.5%	44%	-	2.4%



優質蛋白天天有  
均衡飲食營養夠

增肌提升免疫力  
友善長者餐點多

## 101早餐店



### 番茄起士蛋 三明治

雞蛋為優良蛋白質的來源食物之一  
添加起司片可以增加蛋白質及鈣質攝取  
番茄富含維生素A、B、C、E有益身體健康

單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	365	17.7	17	33.5	500	-
熱量%	-	19.4%	41.9%	38.7%	-	-

### 黃瓜玉米鮪魚蛋餅

鮪魚有豐富EPA與DHA皆屬於Omega-3不飽和脂肪酸，  
可避免心血管疾病、高血壓等的發生，還可以預防大腦老化，提升記憶力



單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	309	17.4	15	25	420	-
熱量%	-	22.5%	43.7%	33.8%	-	-

### 鮮菇義大利麵

番茄及紅蘿蔔中的β - 胡蘿蔔素是護眼營養素，對維護視力健康有很大幫助  
菇類含有寡糖、膳食纖維、多醣體等，可提升免疫力，促進身體健康



單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	418	15.8	10	64	500	-
熱量%	-	15.1%	21.5%	63.4%	-	-



30X30公分-PP相紙上霧+合成板+立牌

優質蛋白天天有  
均衡飲食營養夠

增肌提升免疫力  
友善長者餐點多

五號烘培坊

## 豆腐起司蛋糕

全店產品不加雞蛋，質地軟嫩

建議搭配豆漿或牛奶食用，營養更全面



單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	855	12	19.8	116	39	41.4
熱量%	-	7%	21%	54%	-	18%



30X30公分-PP相紙上霧+合成板+立牌

優質蛋白天天有  
均衡飲食營養夠



增肌提升免疫力  
友善長者餐點多

## 寶桂的店

### 豆腐乳酪條



獨家販售只此一家！

低鈉少糖的點心

建議搭配無糖的紅茶或咖啡食用

單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	247	3.6	12.8	32.2	141	7.6
熱量%	-	5.8%	46.6%	52.1%	-	12.3%

### 豆腐麻糬

當豆漿遇到麻糬，容易入口不黏牙！

單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	141	2.7	4.7	23.3	38	12.2
熱量%	-	7.6%	30%	66.2%	-	34.7%



### 豆腐蛋塔

蛋塔內餡香濃，添加豆漿營養加分，低糖低負擔



單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	283	3.3	16.8	29.7	101	8.3
熱量%	-	4.6%	53.4%	41.9%	-	11.7%



社區營養推廣中心  
Community Nutrition Promotion Center

30X30公分-PP相紙上霧+合成板+立牌

優質蛋白天天有  
均衡飲食營養夠

增肌提升免疫力  
友善長者餐點多

大春夯

台式泡菜  
烤豆腐

醬料調整，減少35%鹽分  
為長者提供切小塊的服務



單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	261	23.75	16.5	4.2	579	3
熱量%	-	36.8%	57.3%	5.7%	-	0.3%



30X30公分-PP相紙上霧+合成板+立牌

優質蛋白天天有  
均衡飲食營養夠

增肌提升免疫力  
友善長者餐點多

金大鼎

## 韓式泡菜 串燒臭豆腐

調整醬料及花生粉用量，  
減少鹽分及油脂攝取  
現場有剪刀供需要切小塊的人使用



單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	糖類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	297	28.2	12.7	4	579	5
熱量%	-	39.6%	52.6%	7.5%	-	0.3%



30X30公分-PP相紙上霧+合成板+立牌

優質蛋白天天有  
均衡飲食營養夠

增肌提升免疫力  
友善長者餐點多

麗芬肉粽

# 魚丸湯

調整湯頭濃淡，  
減少45%的鹽分攝取  
為長者提供配料切小塊的服務



單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	290	20.2	20	6.5	803	-
熱量%	-	27.8%	62%	9.9%	-	-



30X30公分-PP相紙上霧+合成板+立牌

優質蛋白天天有  
均衡飲食營養夠

增肌提升免疫力  
友善長者餐點多

●八方雲集深坑文化店●



### 醉醬麵

特製的炸醬，少去高鈉用餐更安心  
麵條軟硬與長短可依個人喜好客製化

單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	283	10.4	0.9	57.3	321	0.9
熱量%	-	14.7%	2.9%	81.1%	-	1.3%

### 珍珠炒手

炒手搭配和風醬，美味爽口  
提供軟質與容易咀嚼的服務



單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	217	9.29	6.54	20.52	892	9.8
熱量%	-	17%	27%	37.8%	-	18.2%

### 菜肉大餛飩湯

均衡營養的菜肉餛飩湯，口味清淡易咀嚼，  
不用擔憂牙口問題，滿足外食的需



單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	233	13.3	6.7	30	494	-
熱量%	-	22.8%	25.5%	51.7%	-	-



30X30公分-PP相紙上霧+合成板+立牌

優質蛋白天天有  
均衡飲食營養夠

增肌提升免疫力  
友善長者餐點多

昌旺亭

## 仙草凍尬鮮奶

鮮奶提供優質蛋白質及豐富的  
鈣、維生素B2、維生素A，  
適合年長者及牙口不好者食用  
仙草凍質地軟嫩，不會造成牙口負擔，  
店家可以提供切小塊服務



單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	糖類 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
每份	473	15	17	22	202	43
熱量%	-	13%	32%	19%	-	36%

