



## 全穀及未精製雜糧-業者示範餐點

菜名	<b>台式香蔥手撕雞(飯)</b> 	<b>厚切嫩雞胸弁当</b> 
店名	少點鹽健康餐盒	樂坡 BONBOX
熱量	509kcal	598 kcal
份數	全穀及未精製雜糧為 1.8 份	全穀及未精製為 2.5 份
食材挑選	雞胸肉、黑米飯、地瓜、水煮蛋、當季時蔬 2 種	黑米、燕麥米、當季食蔬 5 種、地瓜球(泥)、水煮蛋、雞胸肉
餐點特色	以黑米飯為基底，富含花青素，增加餐點膳食纖維含量同時也較不易引起脹氣等問題。 地瓜富含胡蘿蔔素	黑米富含花青素，燕麥膳食纖維高，提供飽足感，有利遠離三高 地瓜富含胡蘿蔔素

菜名	<b>美式雞丁蔬穀盒</b> 	<b>香烤雞胸鮮蔬餐</b> 
店名	全家便利商店 FamilyMart	統一超商 7-ELEVEN
熱量	372kcal	345kcal
份數	全穀及未精製為 3.5 份	全穀及未精製雜糧為 2.6 份
食材挑選	糙米、大麥仁、白花椰米、去皮雞腿丁、蘑菇、綠花椰菜、蛋、高麗菜	五穀飯、烤雞胸、高麗菜、溏心蛋、青花菜、紅蘿蔔、白蘿蔔、杏鮑菇
餐點特色	以糙米、大麥仁、白花椰米為基底，部分主食為蔬菜，餐盒整體熱量較低。	以五穀飯為基底，增加多元食材攝取，富含膳食纖維、維生素及礦物質。

五穀食蔬套餐(雙人份)



菜名

五穀豐收慶豐年



店名

福容大飯店台北二館

寧菠小館

熱量

238Kcal/人

291kcal

份數

全穀及未精製雜糧為 2.4 份/人

全穀及未精製雜糧為 3 份

食材挑選

籠蒸 5 穀米：大麥、紅藜麥、蕎麥、紫米、糙米、燕麥、芽麻仁籽、發芽米  
 金瓜豆腐燒：南瓜泥、豆腐、三色豆  
 燕麥奶濃湯：燕麥、牛奶、玉米醬、玉米粒

小米、糙米、糯米、紅藜、芋頭、地瓜、魷魚、香菇、肉絲、蓮子、鷹嘴豆、黑豆、紅薏仁

餐點特色

運用多種穀物搭配，增加多元食材攝取，富含膳食纖維、維生素及礦物質。

以五穀米為基底，搭配原住民復育小米及芋頭、地瓜、蓮子、鸚嘴豆、紅薏仁等各式未精製雜糧，讓營養素更多元。