



雞
台式蔥香手撕雞
110元

雞
川味椒麻手撕雞
110元

雞
台式香蒜嫩雞胸
110元

雞
起士炙燒嫩雞胸
120元

雞
泰味墨香嫩雞腿
120元



雞
送香梅林嫩雞腿
120元

鴨
水嫩法式櫻桃鴨胸
185元

豬
韓式泡菜梅花豬
120元

豬
蔥香椒鹽松阪豬
140元

牛
蔥香椒鹽牛五花
120元



牛
舒肥炙燒嫩牛肋
145元

牛
鐵板舒肥板腱牛
210元

牛
鐵板嚴選骰子牛
220元

海鮮
香檸義式台灣鯛
115元

海鮮
日式鹽焗烤鯖魚
145元



海鮮
羅勒玫瑰嫩鮭魚
195元

海鮮
蒔蘿檸香鮭魚菲力
230元

海鮮
秘制醬燒鮮魷魚
175元

奶蛋
季節田園時蔬
90元

奶蛋
清炒彩椒綜合菇
115元

別再傻傻分不清楚！
黑米 VS 紫米

高敏敏 營養師

黑米-黑糙米	紫米-黑糙米
可跟白米一起煮 營養更加分 富含花青素、G值較低	屬於糯米 敏感者吃多易脹氣 多做甜品/八寶粥、米糕、糯米飯糰
360	357
3.5	3.3
較多	較少
0.37	0.46
223	302
較低 飯後血糖較平穩	較高 飯後血糖波動大

©以上每100g之數值，數值來源為食品營養成分資料庫，資料以實際提供為準。
版權所屬 © https://remincare.com/高敏敏營養師

✓低卡 ✓低脂 ✓低油鹽

顛覆傳統水煮餐盒印象，當天新鮮食材現烹調，少油少鹽呈現食物的原味，每口都新鮮，簡單卻又不失美味。餐盒包含黑米飯、水煮蛋、地瓜泥，多種不同的肉品可挑選，每日更換4種配菜，讓營養更均衡到位。

我們使用比較高單價的黑米+白米下去煮。較不容易脹氣