

馬偕醫學大學- 學生餐廳早餐營養標示



漢堡類

營養標示一覽表

★ 美味早餐 · 聰明選擇 · 吃得健康 ★



均衡營養小提醒

選擇適合自己的餐點，
搭配蔬菜與飲品，
讓每一天都元氣滿滿！



編號	品名	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化合物 (公克)	糖 (公克)	鈉 (毫克)	熱量 (kcal)
1	漢堡蛋	13.3	8.1	27.3	6.5	469	260
2	鮮蔬蛋堡	14.7	11.7	31.6	6.5	464	340
3	玉米蛋堡	15.9	12.4	33.9	7.3	672	365
4	火腿蛋堡	16.4	12.2	35.6	6.2	669	370
5	起司蛋堡	16.1	13.7	35	6	614	380
6	鮮蝦蛋堡	17.4	12.7	35.5	6.7	617	380
7	肉鬆蛋堡	19.7	13.3	37.1	7.1	593	390
8	培根蛋堡	18.4	13.1	38	6.2	654	400
9	熱狗蛋堡	18.1	13.4	38.7	5.8	689	410
10	鮭魚蛋堡	20	14	40	5.5	693	430
11	薯餅蛋堡	16.6	16.7	46.3	4.8	581	460
12	漢堡蛋堡	20.7	16.5	45.3	6	656	480
13	豬排蛋堡	22.1	17	45.1	6.3	721	490
14	檸檬雞蛋堡	22.7	17.6	45.7	6.1	609	500
15	漢堡蛋吐司	21.2	17.5	44.6	6.7	624	500
16	卡拉雞蛋堡	25.8	20.4	50.7	6.4	821	560
17	招牌總匯堡	28.4	19.8	59.7	7.6	854	600

★ 營養小知識

蛋白質：有助於肌肉生長與修復

脂肪：提供身體能量來源

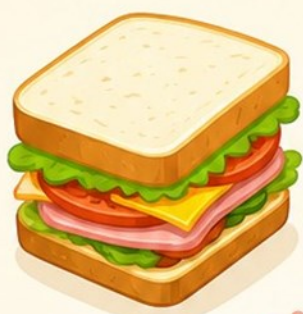
碳水化合物：主要能量來源

糖：提供能量，建議適量攝取

鈉：與體內水分平衡有關，
建議適量攝取

聰明選擇
健康加分！





三明治/吐司類

營養標示一覽表

美味早餐 · 聰明選擇 · 吃得健康

💡 均衡營養小提醒

選擇適合自己的餐點，
搭配蔬菜與飲品，
讓每一天都元氣滿滿！

編號 	品 名	蛋白質 (公克) 	脂肪 (公克) 	碳水化合物 (公克) 	糖 (公克) 	鈉 (毫克) 	熱量 (kcal) 
1	吐司蛋	11.0	11.0	41.6	3.2	479	330
2	鮮蔬蛋吐司	12.2	12.1	45.2	3.4	517	360
3	火腿蛋吐司	13.5	13.4	46.5	3.6	625	390
4	玉米蛋吐司	13.6	13.4	46.4	3.6	584	385
5	起司蛋吐司	14.1	14.0	46.1	3.6	588	400
6	鮮蝦蛋吐司	15.9	15.9	47.4	3.8	601	400
7	肉鬆蛋吐司	15.8	15.8	46.8	4.8	633	410
8	培根蛋吐司	16.2	16.2	46.2	3.8	639	420
9	熱狗蛋吐司	16.1	16.1	47.4	4.3	669	430
10	鮭魚蛋吐司	18.3	18.3	47.4	3.9	682	450
11	薯餅蛋吐司	18.4	18.3	49.4	4.5	688	480
12	豬排蛋吐司	21.4	21.2	47.4	4.1	726	510
13	檸檬雞蛋吐司	21.6	21.4	49.0	4.2	729	520
14	卡拉雞蛋吐司	25.7	25.6	51.0	4.6	873	580

營養小知識

蛋白質：有助於肌肉生長與修復

脂 肪：提供身體能量來源

碳水化合物：主要能量來源

糖：提供能量，建議適量攝取

鈉：與體內水分平衡有關，
建議適量攝取





蛋餅類

營養標示一覽表

美味早餐 · 聰明選擇 · 吃得健康



均衡營養小提醒

選擇適合自己的餐點，
搭配蔬菜與飲品，
讓每一天都元氣滿滿！



編號	品名 	蛋白質 (公克) 	脂肪 (公克) 	碳水化合物 (公克) 	糖 (公克) 	鈉 (毫克) 	熱量 (kcal) 
1	原味蛋餅	11.0	11.0	41.6	3.2	479	340
2	鮮蔬蛋餅	12.3	12.1	45.0	3.4	517	370
3	火腿蛋餅	13.6	13.5	46.9	3.6	628	400
4	玉米蛋餅	13.7	13.5	46.9	3.6	587	395
5	起司蛋餅	14.2	14.0	46.5	3.7	592	410
6	鮮蝦蛋餅	16.0	15.9	47.6	3.9	605	410
7	肉鬆蛋餅	15.9	16.0	46.8	4.8	636	420
8	培根蛋餅	16.3	16.3	46.9	3.8	644	430
9	熱狗蛋餅	16.3	16.3	47.6	4.0	680	440
10	鮪魚蛋餅	18.3	18.4	47.6	4.0	700	460
11	薯餅蛋餅	18.2	18.1	48.7	4.0	589	490
12	漢堡蛋餅	18.5	18.9	48.7	4.6	684	510
13	豬排蛋餅	19.3	19.2	48.8	4.1	732	520
14	檸檬雞蛋餅	19.5	19.6	48.9	4.2	635	530
15	卡拉雞蛋餅	22.5	22.2	52.1	4.5	866	590

營養小知識

蛋白質：有助於肌肉生長與修復

脂肪：提供身體能量來源

碳水化合物：主要能量來源

糖：提供能量，建議適量攝取

鈉：與體內水分平衡有關，
建議適量攝取



聰明選擇
健康加分！



蔥抓餅類

營養標示一覽表

美味早餐・聰明選擇・吃得健康



均衡營養小提醒

選擇適合自己的餐點，
搭配蔬菜與飲品，
讓每一天都元氣滿滿！



編號	品名 	蛋白質 (公克) 	脂肪 (公克) 	碳水化合物 (公克) 	糖 (公克) 	鈉 (毫克) 	熱量 (kcal) 
1	原味蔥抓餅	7.0	15.0	38.5	1.8	476	330
2	鮮蔬蛋蔥抓餅	12.8	21.6	48.5	2.8	574	450
3	玉米蛋蔥抓餅	13.4	22.8	51.2	3.3	612	475
4	火腿蛋蔥抓餅	14.2	22.9	51.6	3.4	642	480
5	起司蛋蔥抓餅	14.6	24.3	52.1	3.5	667	490
6	肉鬆蛋蔥抓餅	15.2	24.4	53.2	3.6	691	500
7	培根蛋蔥抓餅	15.6	25.0	53.7	3.6	703	510
8	熱狗蛋蔥抓餅	15.9	25.5	54.8	3.7	726	520
9	鮭魚蛋蔥抓餅	16.6	26.5	55.1	3.8	746	540
10	豬排蛋蔥抓餅	19.3	31.0	58.1	4.2	862	600



營養小知識

蛋白質：有助於肌肉生長與修復

脂肪：提供身體能量來源

碳水化合物：主要能量來源

糖：提供能量，建議適量攝取

鈉：與體內水分平衡有關，
建議適量攝取

聰明選擇
健康加分！





點心類 營養標示一覽表



美味搭配 · 聰明選擇 · 吃得健康



均衡營養小提醒

選擇適合自己的餐點，
搭配蔬菜與飲品，
讓每一天都元氣滿滿！



品項	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	醣類 (g)	鈉 (mg)	熱量 (kcal)
 薯條	4.0	14.0	40.0	2.0	320	300
 薯餅	2.0	10.0	18.0	0.8	280	170
 熱狗	5.0	11.0	3.0	1.0	620	130
 蛋餅	16.0	11.5	33.0	1.5	720	300
 雞塊	15.0	15.0	16.0	0.6	560	250
 檸檬雞柳	18.0	14.0	17.0	1.2	540	260
 勁辣卡啦	16.0	18.0	15.0	0.7	560	280
 豬排	20.0	17.0	5.0	0.2	500	250
 荷包蛋	6.5	7.0	0.5	0.0	170	90



營養小知識

蛋白質：有助於肌肉生長與修復

脂肪：提供身體能量來源

碳水化合物：主要能量來源

醣類：提供能量，建議適量攝取

鈉：與體內水分平衡有關，

建議適量攝取



※本表營養資訊係依餐點標準份量及食材資料進行初步估算，僅供參考；實際餐點內容及份量仍以現場供應為準。正式公開使用前，建議由餐飲業者依實際食材、製作方式及供應份量確認營養數值。