



Poke all day 칼로리 성분표

| 영양성분 표시 기준 | 열량(Kcal) | 나트륨(mg) | 탄수화물(g) | 당류(g) | 단백질(g) | 지방(g) | 콜레스테롤(mg) | 포화지방산(g) | 트랜스지방(g) |
|------------|----------|---------|---------|-------|--------|-------|-----------|----------|----------|
| | · | 2000 | 324 | 100 | 55 | 54 | 300 | 15 | 0 |

베이스

| 메뉴명 | 원재료 용량(g) | 열량(Kcal) | 나트륨(mg) | 탄수화물(g) | 당류(g) | 단백질(g) | 지방(g) | 콜레스테롤(mg) | 포화지방산(g) | 트랜스지방(g) |
|------------------|-----------------|----------|---------|---------|-------|--------|-------|-----------|----------|----------|
| 곡물밥 POKE | 340 | 464.59 | 698.87 | 67.8 | 8.1 | 14.36 | 15.13 | 2.25 | 3.85 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 34.9% | 20.9% | 8.1% | 26.1% | 28.0% | 0.8% | 26.2% | · |
| 메밀면 POKE | 340 | 414.06 | 1291.47 | 59.28 | 13.23 | 13.13 | 13.85 | 2.25 | 3.85 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 64.6% | 18.3% | 13.2% | 23.9% | 25.6% | 0.8% | 25.7% | · |
| 채소만 POKE | 270 | 289.69 | 715.92 | 32.93 | 8.02 | 9.5 | 13.36 | 2.25 | 3.85 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 35.8% | 10.2% | 8.0% | 17.3% | 24.7% | 0.8% | 25.7% | · |
| 비건 (곡물밥) POKE | 315 | 439.23 | 410.22 | 64.37 | 7.32 | 11.71 | 15.01 | 0 | 3.94 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 20.5% | 19.9% | 7.3% | 21.3% | 27.8% | 0.0% | 26.3% | · |
| 비건 (메밀면) POKE | 315 | 388.7 | 1002.82 | 55.85 | 12.45 | 10.49 | 13.73 | 0 | 3.86 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 50.1% | 17.2% | 12.5% | 19.1% | 25.4% | 0.0% | 0.0% | · |
| 비건 (채소만) POKE | 245 | 264.33 | 427.27 | 29.5 | 7.25 | 6.85 | 13.24 | 0 | 3.86 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 21.4% | 9.1% | 7.3% | 12.5% | 24.5% | 0.0% | 25.7% | · |

메인 토핑

| 메뉴명 | 원재료 용량(g) | 열량(Kcal) | 나트륨(mg) | 탄수화물(g) | 당류(g) | 단백질(g) | 지방(g) | 콜레스테롤(mg) | 포화지방산(g) | 트랜스지방(g) |
|------------|-----------------|----------|---------|---------|-------|--------|-------|-----------|----------|----------|
| 연어 | 60 | 60.18 | 57 | 0.12 | 0 | 12.36 | 1.14 | 0 | 0 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 2.9% | 0.0% | 0.0% | 22.5% | 2.1% | 0.0% | 0.0% | · |
| 스파이시 연어 | 60 | 64.06 | 207.36 | 4.29 | 2.8 | 9.76 | 0.87 | 0 | 0 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 10.4% | 1.3% | 2.8% | 17.7% | 1.6% | 0.0% | 0.0% | · |
| 훈제오리 | 70 | 200.41 | 420.7 | 2.24 | 1.33 | 10.85 | 16.45 | 45.5 | 4.34 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 21.0% | 0.7% | 1.3% | 19.7% | 30.5% | 15.2% | 28.9% | · |
| 육회 | 70 | 135.54 | 330.47 | 0.55 | 0.2 | 13.86 | 8.66 | 0 | 0.72 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 16.5% | 0.2% | 0.2% | 25.2% | 16.0% | 0.0% | 4.8% | · |
| 스파이시 참치 | 70 | 78.06 | 186.06 | 4.26 | 2.8 | 14 | 0.56 | 0 | 0 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 9.3% | 1.3% | 2.8% | 25.5% | 1.0% | 0.0% | 0.0% | · |
| 소불고기 | 70 | 115.5 | 266 | 4.2 | 4.2 | 10.5 | 6.3 | 16.8 | 1.4 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 13.3% | 1.3% | 4.2% | 19.1% | 11.7% | 5.6% | 9.3% | · |
| 닭가슴살 | 70 | 82.88 | 252 | 0.7 | 0.7 | 17.5 | 1.12 | 0 | 0 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 12.6% | 0.2% | 0.7% | 31.8% | 2.1% | 0.0% | 0.0% | · |
| 새우 | 60 | 56.14 | 73.09 | 0.09 | 0 | 12.69 | 0.55 | 22.42 | 0.15 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 3.7% | 0.0% | 0.0% | 23.1% | 1.0% | 7.5% | 1.0% | · |

| 메뉴명 | 원재료 용량(g) | 열량(Kcal) | 나트륨(mg) | 탄수화물(g) | 당류(g) | 단백질(g) | 지방(g) | 콜레스테롤(mg) | 포화지방산(g) | 트랜스지방(g) |
|-------------|--------------|----------|---------|---------|-------|--------|-------|-----------|----------|----------|
| 구운 새우 | 60 | 55.61 | 73.2 | 0 | 0 | 12.7 | 0.53 | 22.49 | 0.15 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 3.7% | 0.0% | 0.0% | 23.1% | 1.0% | 7.5% | 1.0% | · |
| 구운 버섯 | 70 | 25.07 | 4.55 | 3.51 | 0.09 | 2.5 | 0.12 | 0 | 0 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 0.2% | 1.1% | 0.1% | 4.5% | 0.2% | 0.0% | 0.0% | · |
| 스테이크 | 100 (조리 전) | 252.16 | 57.14 | 0.21 | 0.15 | 20.4 | 18.86 | 68.03 | 6.59 | 0.34 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 2.9% | 0.1% | 0.2% | 37.1% | 34.9% | 22.7% | 43.9% | · |
| 비건 슷볼 직화 미트 | 70 | 172.2 | 329 | 10.5 | 6.3 | 10.5 | 9.8 | 0 | 1.82 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 16.5% | 3.2% | 6.3% | 19.1% | 18.1% | 0.0% | 12.1% | · |
| 직화 닭다리살 | 90 | 135 | 423 | 3.6 | 0.9 | 14.4 | 7.2 | 72 | 2.07 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 21.2% | 1.1% | 0.9% | 26.2% | 13.3% | 24% | 13.8% | · |
| 훈제 꼬들목살 | 60 | 231.7 | 298.6 | 7.3 | 0.7 | 8.3 | 18.8 | 50.1 | 3.5 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 14.9% | 2.2% | 0.7% | 15.1% | 34.8% | 16.7% | 23.2% | · |
| 스파이시 육회 | 70 | 130.2 | 442.4 | 5.6 | 3.5 | 11.2 | 7 | 0 | 0.63 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 22.1% | 1.7% | 3.5% | 20.4% | 13% | 0.0% | 4.2% | · |
| 스파이시 골뱅이 | 70 | 74.2 | 460.6 | 12.6 | 7.7 | 402 | 0.63 | 25.9 | 0 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 23% | 3.9% | 7.7% | 7.6% | 1.2% | 8.6% | 0.0% | · |

소스

| 메뉴명 | 원재료 용량(g) | 열량(Kcal) | 나트륨(mg) | 탄수화물(g) | 당류(g) | 단백질(g) | 지방(g) | 콜레스테롤(mg) | 포화지방산(g) | 트랜스지방(g) |
|------------|--------------|----------|---------|---------|-------|--------|-------|-----------|----------|----------|
| 스리라차마요 | 35 | 168 | 228.5 | 8.2 | 5.1 | 0.4 | 15 | 6.6 | 2.6 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 11.4% | 2.5% | 5.1% | 0.7% | 27.8% | 2.2% | 17.3% | · |
| 참깨 간장 | 35 | 50 | 584.8 | 10.3 | 8 | 0.1 | 0.3 | 0 | 0 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 29.2% | 3.2% | 8.0% | 0.2% | 0.6% | 0.0% | 0.0% | · |
| 와사비 간장 | 35 | 42 | 766.7 | 8.4 | 7.8 | 0.2 | 0.1 | 0 | 0 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 38.3% | 2.6% | 7.8% | 0.4% | 0.2% | 0.0% | 0.0% | · |
| 유자 간장 | 35 | 80 | 364.7 | 18.6 | 11.2 | 0.2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 18.2% | 5.7% | 11.2% | 0.4% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | · |
| 네오 쌈장 | 35 | 112 | 450.4 | 11 | 7 | 1.9 | 7.2 | 3 | 1 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 22.5% | 3.4% | 7.0% | 3.5% | 13.3% | 1.0% | 6.7% | · |
| 비건 스리라차 | 35 | 80 | 324.9 | 10 | 5.9 | 0.5 | 4.3 | 0 | 0.7 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 16.2% | 3.1% | 5.9% | 0.9% | 8.0% | 0.0% | 4.7% | · |
| 비건 크림이 어니언 | 35 | 67 | 246.6 | 9.6 | 5.6 | 0.2 | 3.1 | 1 | 1 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 12.3% | 3.0% | 5.6% | 0.4% | 5.7% | 0.3% | 6.7% | · |
| 저당 참깨 소스 | 35 | 136.15 | 277.15 | 6.37 | 0.44 | 0.74 | 11.97 | 4.96 | 1.43 | 0.03 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 13.9% | 2% | 0.4% | 1.3% | 22.2% | 1.7% | 9.5% | · |

추가 토핑

| 메뉴명 | 원재료 용량(g) | 열량(Kcal) | 나트륨(mg) | 탄수화물(g) | 당류(g) | 단백질(g) | 지방(g) | 콜레스테롤(mg) | 포화지방산(g) | 트랜스지방(g) |
|---------------|-----------------|----------|---------|---------|-------|--------|-------|-----------|----------|----------|
| (추가) 야채 | 30 | 8.31 | 24.45 | 1.65 | 0 | 0.36 | 0.03 | 0 | 0 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 1.2% | 0.1% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | · |
| (추가) 곡물밥 | 100 | 183.21 | 7.4 | 36.52 | 0.08 | 5.23 | 1.8 | 0 | 0.08 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 0.4% | 1.8% | 0.0% | 0.3% | 0.1% | 0.0% | 0.0% | · |
| (추가) 메밀면 | 100 | 132.68 | 600 | 28 | 5.2 | 4 | 0.52 | 0 | 0 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 30.0% | 1.4% | 0.3% | 0.2% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | · |
| 계살 | 30 | 26.46 | 223.5 | 3.9 | 0.78 | 2.58 | 0.06 | 2.25 | 0 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 11.2% | 0.2% | 0.0% | 0.1% | 0.0% | 0.1% | 0.0% | · |
| 아보카도 | 50 | 101.55 | 3.5 | 3.1 | 0.35 | 1.25 | 9.35 | 0 | 1.6 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 0.2% | 0.2% | 0.0% | 0.1% | 0.5% | 0.0% | 0.1% | · |
| 초계란말이 | 2ea | 23.19 | 107.33 | 1.27 | 0.06 | 2.13 | 1.06 | 53 | 0.29 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 5.4% | 0.1% | 0.0% | 0.1% | 0.1% | 2.7% | 0.0% | · |
| 크루통 | 1통 (4oz) | 108 | 175.25 | 17.25 | 1.75 | 3 | 3 | 0 | 1.38 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 8.8% | 0.9% | 0.1% | 0.2% | 0.2% | 0.0% | 0.1% | · |
| 해초 샐러드 | 35 | 24.12 | 88.2 | 1.86 | 0 | 0.63 | 1.58 | 0 | 0.32 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 4.4% | 0.1% | 0.0% | 0.0% | 0.1% | 0.0% | 0.0% | · |
| 당근 라페 | 50 | 52.5 | 629 | 7.5 | 5.5 | 0 | 2.5 | 0 | 0.5 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 31.5% | 0.4% | 0.3% | 0.0% | 0.1% | 0.0% | 0.0% | · |
| 고구마큐브 | 70 | 110.17 | 3.5 | 26.54 | 10.14 | 0.77 | 0.11 | 0 | 0 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 0.2% | 1.3% | 0.5% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | · |
| 단호박 무스 | 70 | 124.46 | 82.6 | 11.2 | 5.67 | 0.7 | 8.54 | 7.35 | 1.4 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 4.1% | 0.6% | 0.3% | 0.0% | 0.4% | 0.4% | 0.1% | · |
| 낫또 | 1팩 (50g) | 113.5 | 3.5 | 7 | 2.45 | 9 | 5.5 | 0 | 0.8 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 0.2% | 0.4% | 0.1% | 0.5% | 0.3% | 0.0% | 0.0% | · |
| 에그슬라이스 | 1ea (45g) | 60.75 | 94.5 | 0.9 | 0 | 5.4 | 3.915 | 0 | 1.08 | 182.25 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 4.7% | 0.3% | 0.0% | 9.8% | 7.3% | 0.0% | 7.2% | · |
| 할라피뇨 | 20 | 5.4 | 334.2 | 0.948 | 0.428 | 0.184 | 0.188 | 0 | 0.02 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 16.7% | 0.3% | 0.4% | 0.3% | 0.3% | 0.0% | 0.1% | · |
| 가벼운 참치 (캔) | 35 | 42.777 | 129.63 | 1.30 | 0 | 6.48 | 1.25 | 10.37 | 0.31 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 6.5% | 0.4% | 0.0% | 11.8% | 2.3% | 3.5% | 2.1% | · |
| 날치알 | 10 | 9.6 | 130.5 | 0.83 | 0 | 1.02 | 0.22 | 0 | 0 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 6.5% | 0.3% | 0.0% | 1.9% | 0.4% | 0.0% | 0.0% | · |
| 자숙대두 | 15 | 14.25 | 0 | 2.1 | 0 | 1.05 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 0.0% | 0.6% | 0.0% | 1.9% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | · |

프로틴 포케

| 구분 | 원재료 용량(g) | 열량(Kcal) | 나트륨(mg) | 탄수화물(g) | 당류(g) | 단백질(g) | 지방(g) | 콜레스테롤(mg) | 포화지방산(g) | 트랜스지방(g) |
|------------------|--------------|----------|---------|---------|-------|--------|-------|-----------|----------|----------|
| 스파이시 연어 & 참치 | 493 | 731.06 | 912.48 | 100.67 | 10.44 | 35.22 | 20.83 | 2.25 | 4.08 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 45.6% | 31.1% | 10.4% | 64.0% | 38.6% | 0.8% | 27.2% | · |
| 낮또 & 닭가슴살 & 아보카도 | 593 | 955.28 | 970.2 | 105.06 | 8.84 | 52.41 | 36.16 | 2.25 | 6.5 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 48.5% | 32.4% | 8.8% | 95.3% | 67.0% | 0.8% | 43.3% | · |
| 육회 | 493 | 811.63 | 665.2 | 93.96 | 6.03 | 38.36 | 31.37 | 2.25 | 4.84 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 33.3% | 29.0% | 6.0% | 69.7% | 58.1% | 0.8% | 32.3% | · |

들기름 메밀면 샐러드

| 메뉴명 | 원재료 용량(g) | 열량(Kcal) | 나트륨(mg) | 탄수화물(g) | 당류(g) | 단백질(g) | 지방(g) | 콜레스테롤(mg) | 포화지방산(g) | 트랜스지방(g) |
|--------------------|--------------|----------|---------|---------|-------|--------|-------|-----------|----------|----------|
| 들기름 메밀면 샐러드 | 362 | 663.1 | 979 | 78.87 | 5.2 | 12.73 | 32.97 | 1.75 | 3.37 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 49.0% | 24.3% | 5.2% | 23.1% | 61.1% | 0.6% | 22.5% | · |
| 숯불직화미트 메밀면 샐러드 | 402 | 761.47 | 1166.95 | 84.87 | 8.8 | 18.73 | 38.56 | 1.75 | 4.4 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 58.3% | 26.2% | 8.8% | 34.1% | 71.4% | 0.6% | 29.3% | · |
| 육회 메밀면 샐러드 | 402 | 729.15 | 998.15 | 78.87 | 5.2 | 20.97 | 36.64 | 1.75 | 3.37 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 49.9% | 24.3% | 5.2% | 38.1% | 67.9% | 0.6% | 22.5% | · |
| 닭가슴살 메밀면 샐러드 | 402 | 710.43 | 1122.95 | 79.27 | 5.2 | 22.73 | 33.6 | 33.75 | 3.37 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 56.1% | 24.5% | 5.2% | 41.3% | 62.2% | 11.3% | 22.5% | · |
| 소불고기 메밀면 샐러드 | 402 | 729.07 | 1130.95 | 81.27 | 7.6 | 18.73 | 36.56 | 11.35 | 4.17 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 56.5% | 25.1% | 7.6% | 34.1% | 67.7% | 3.8% | 27.8% | · |
| 훈제오리 메밀면 샐러드 | 402 | 797.27 | 1219.35 | 85.07 | 5.96 | 18.93 | 42.36 | 27.75 | 5.85 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 61.0% | 26.3% | 6.0% | 34.4% | 78.4% | 9.3% | 39.0% | · |
| 구운 새우 메밀면 샐러드 | 402 | 700.14 | 1027.75 | 78.87 | 5.2 | 21.2 | 33.32 | 16.74 | 3.47 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 51.4% | 24.3% | 5.2% | 38.5% | 61.7% | 5.6% | 23.1% | · |
| 스파이시 육회 참매셀 | 458 | 722 | 1952 | 91 | 18 | 28 | 27 | 0 | 4.3 | 0 |
| with 타바스코® 고추장 핫소스 | 영양성분 표시기준(%) | · | 97.6% | 28.1% | 18.0% | 50.9% | 50% | 0.0% | 28.7% | · |
| 스파이시 골뱅이 참매셀 | 458 | 665 | 1971 | 98 | 22 | 21 | 21 | 26 | 3.6 | 0 |
| with 타바스코® 고추장 핫소스 | 영양성분 표시기준(%) | · | 98.6% | 30.2% | 22.0% | 38.2% | 38.9% | 8.6% | 24% | · |

사이드

| 메뉴명 | 원재료 용량(g) | 열량(Kcal) | 나트륨(mg) | 탄수화물(g) | 당류(g) | 단백질(g) | 지방(g) | 콜레스테롤(mg) | 포화지방산(g) | 트랜스지방(g) |
|--------------------------|-----------------|----------|---------|---------|-------|--------|-------|-----------|----------|----------|
| 포케타코 (불고기새우) | 167.5 | 258 | 533 | 26.5 | 5 | 15 | 10 | 20.5 | 4 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 26.7% | 8.2% | 5.0% | 27.3% | 18.5% | 6.8% | 26.7% | · |
| 포케타코 (구운로미연어) | 147.5 | 272.5 | 632.5 | 31.5 | 3.5 | 13.5 | 10.5 | 8 | 4.5 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 31.6% | 9.7% | 3.5% | 24.5% | 19.4% | 2.7% | 30.0% | · |
| 두부볼 (불고기) | 1ea | 172.96 | 320.5 | 11.25 | 6 | 14 | 7.99 | 16.75 | 2 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 16.0% | 3.5% | 6.0% | 25.5% | 14.8% | 5.6% | 13.3% | · |
| 두부볼 (랍스타) | 1ea | 176.17 | 338.83 | 11.98 | 5.36 | 11.87 | 8.98 | 21.09 | 1.96 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 16.9% | 3.7% | 5.4% | 21.6% | 16.6% | 7.0% | 13.1% | · |
| 두부볼 (아보카도) | 1ea | 202.8 | 228 | 12 | 4.75 | 11.13 | 12.3 | 10.76 | 2.62 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 11.4% | 3.7% | 4.8% | 20.2% | 22.8% | 3.6% | 17.5% | · |
| 두부볼 (크랩미트) | 1ea | 153.47 | 374.61 | 13.38 | 5.81 | 11.97 | 5.79 | 12.25 | 1.5 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 18.7% | 4.1% | 5.8% | 21.8% | 10.7% | 4.1% | 10.0% | · |
| 두부볼 (와사비참치) | 1ea | 171.03 | 372.83 | 12.14 | 4.76 | 14.13 | 7.33 | 19.31 | 2.1 | 0.07 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 18.6% | 3.7% | 4.8% | 25.7% | 13.6% | 6.4% | 14.0% | · |
| 크런치랩 (크리미 어니언치킨) | 159 | 325.22 | 535.61 | 39.98 | 12.39 | 15.57 | 11.45 | 33.29 | 3.91 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 26.8% | 12.3% | 12.4% | 28.3% | 21.2% | 11.1% | 26.1% | · |
| 크런치랩 (랍스타) | 162 | 266.81 | 666.1 | 38.37 | 6.78 | 10.12 | 8.1 | 4.12 | 3.16 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 33.3% | 11.8% | 6.8% | 18.4% | 15.0% | 1.4% | 21.1% | · |
| 크런치랩 (와사비 참치) | 1ea | 342.9 | 636.19 | 42.96 | 4.56 | 12.39 | 13.5 | 12.33 | 5.39 | 0.11 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 31.8% | 13.3% | 4.6% | 22.5% | 25.0% | 4.1% | 35.9% | · |
| 단호박 스프 | 300 | 213 | 390 | 30 | 15 | 3 | 9 | 0 | 8.7 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 19.5% | 9.3% | 15.0% | 5.5% | 16.7% | 0.0% | 58.0% | · |
| 양송이 스프 | 300 | 337.5 | 420 | 21 | 3 | 6 | 25.5 | 12.25 | 18 | 0.75 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 21.0% | 6.5% | 3.0% | 10.9% | 47.2% | 2.5% | 120.0% | · |
| 스무디볼 (퍼플) | 375 | 564.78 | 128.71 | 87.01 | 52.27 | 7.21 | 20.88 | 0.88 | 16.42 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 6.4% | 26.9% | 52.3% | 13.1% | 38.7% | 0.3% | 109.5% | · |
| (쉐이킷면) 들기름 메밀면 샐러드 | 163 | 254 | 522 | 31 | 10 | 7 | 11 | 0 | 1.3 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 26.1% | 9.6% | 10.0% | 12.7% | 20.4% | 0.0% | 8.7% | · |
| (쉐이킷면) 레몬 참깨 파스타 | 220 | 349 | 642 | 41 | 5 | 11 | 16 | 127 | 2.5 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 32.1% | 12.7% | 5.0% | 20.0% | 29.6% | 42.3% | 16.7% | · |

음료

| 메뉴명 | 원재료 용량(g) | 열량(Kcal) | 나트륨(mg) | 탄수화물(g) | 당류(g) | 단백질(g) | 지방(g) | 콜레스테롤(mg) | 포화지방산(g) | 트랜스지방(g) |
|-----------------|--------------|----------|---------|---------|-------|--------|-------|-----------|----------|----------|
| 아메리카노 | 12oz/16oz | 10 | 5 | 2 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 0.3% | 0.6% | 0.0% | 1.8% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | · |
| 프로틴 곡물 라떼 | 12oz/16oz | 237.51 | 126.7 | 24.3 | 11.7 | 20.7 | 6.39 | 0 | 1.2 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 6.3% | 7.5% | 11.7% | 37.6% | 11.8% | 0.0% | 8.0% | · |
| 프로틴 초코 라떼 | 12oz/16oz | 203.86 | 127 | 21.9 | 9.9 | 19.3 | 4.34 | 0 | 0 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 6.4% | 6.8% | 9.9% | 35.1% | 8.0% | 0.0% | 0.0% | · |
| 시트러스 얼그레이 콤부 | 16oz | 54.21 | 481.06 | 13.03 | 0 | 0.4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 24.1% | 4.0% | 0.0% | 0.7% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | · |
| 피치 캐모마일 콤부 | 16oz | 48.01 | 481.01 | 12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 24.1% | 3.7% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | · |
| 애사비 콤부 | 16oz | 50.24 | 0 | 12.45 | 0.26 | 0.08 | 0.02 | 0 | 0.02 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 0.0% | 3.8% | 0.3% | 0.1% | 0.0% | 0.0% | 0.1% | · |
| 케일&사과 | 200ml | 121.06 | 15.08 | 28.64 | 27.24 | 1.38 | 0.1 | 0 | 0 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 0.8% | 8.8% | 27.2% | 2.5% | 0.2% | 0.0% | 0.0% | · |
| 비트&당근 | 200ml | 84.04 | 19.06 | 19.98 | 18.92 | 0.76 | 0.12 | 0 | 0.02 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 1.0% | 6.2% | 18.9% | 1.4% | 0.2% | 0.0% | 0.1% | · |
| 백포도&파인 | 200ml | 121.66 | 5.4 | 29.18 | 27.14 | 0.72 | 0.22 | 0 | 0 | 0 |
| | 영양성분 표시기준(%) | · | 0.3% | 9.0% | 27.1% | 1.3% | 0.4% | 0.0% | 0.0% | · |