# 蔬菜類

青花椰菜

含維他命A、B、B2、維他命c、蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈣、磷、鐵、β胡蘿蔔素等

**200g$40**

牛蕃茄

含果糖、葡萄糖、維他命P、C、A、B6、蕃茄紅素、蛋白質、碳水化合物、鈣、磷、鐵、鉀等。

200g$25

綠櫛瓜

含維生素A、B1、B2、C、碳水化合物、蛋白質、核黃素、果糖、胡蘿蔔素、磷、鈣和鐵等。

200g$50

絲瓜

含維生素A、C、碳水化合物、蛋白質、葉酸、β-胡蘿蔔素、磷、鈣和鉀等。

400g$45

秋葵

含維生素A、C、膳食纖維、碳水化合物、葉酸、β-胡蘿蔔素、鈉、鎂、磷、鈣和鉀等。

400g$69

彩椒

含維生素A、C、鎂、磷和鉀等。

300g$69

蓮藕

含維生素A、B、C、膳食纖維、碳水化合物水解胺基酸、鈉、鎂、磷、鈣和鉀等。

400g$69

栗子

含維生素A、B、C、E、碳水化合物、水解胺基酸、鋅、鈉、鎂、鐵、鈣和鉀等。

300g$69

冬瓜

含維生素B、C、E、水份、鋅、鈉、鎂、鐵、鈣和鉀等。

600g$15

四季豆

含維生素A、B、E、水解胺基酸、鎂、鈣、磷和鉀等。

300g$40

地瓜葉

含維生素A、B、E、水解胺基酸、鈣、磷和鉀等。

300g$20

山藥

含維生素B、C、E、水解胺基酸、鈣、磷和鉀等。

600g$149

白菜

含維生素A、B、C、α-胡蘿蔔素、鈣、磷和鉀等。

250g$25

胡蘿蔔

含豐富的β-胡蘿蔔素，維生素A、B、C、E、鈣、磷和鉀等。

500g$45

小黃瓜

含維生素A、C和鉀等。

300g$39

茄子

含維生素A、E、葉酸、鐵、銅、鎂、磷、鈣和鉀等。

400g$39

胡瓜

含維生素A、C、葉酸、鐵、鎂、磷、鈣和鉀等。

500g$49

空心菜

含維生素A、C、葉酸、鐵、鈉、鎂、鈣和鉀等。

250g$25

# 水果類

火龍果

含維生素B、C、E、糖質、鐵、銅、鎂、磷、鈣和鉀等。

600g$69

芒果

含維生素A、B、C、糖質、鎂、磷、鈣和鉀等。

600g$69

木瓜

含維生素A、B、C、E、糖質、碳水化合物、葉酸、鋅、鎂、磷、鈣和鉀等。

600g$59

蘋果

含維生素A、B、C、E、糖質、鐵和鉀等。

600g$50

葡萄

含維生素A、B、C、E、糖質、碳水化合物、水解胺基酸、鋅、鎂、鐵、鈣和鉀等。

600g$99

楊桃

含維生素A、C、水解胺基酸、鋅、鐵和鉀等。

600g$59

番石榴

含維生素B、C、鎂、鐵、鈣和鉀等。

1000g$59

酪梨

含維生素A、C、飽和脂肪、脂肪酸、鎂、鐵、磷和鉀等。

600g$79d

新興梨

含維生素C、E、碳水化合物、鎂、磷和鉀等。

600g$59

# 肉類

冷凍美國嫩肩巨無霸牛排

約600克(約21盎司)

$330

冷凍澳洲牛沙朗烤肉片

約250克

$170

冷凍美國帶骨牛小排

約250克

$280

冷凍美國帶骨牛小排

400g

$220

雞胸肉

300g

$59

雞腿切塊

300g

$99

梅花肉

600g

$130

五花肉

600g

$130

里肌肉

600g

$150

豬排骨

600g

$100

豬小排

600g

$150

# 海鮮類

草蝦

400g

$160

鮮蚵

含豐富的水解胺基酸、鋅、脂肪酸、鐵、鈉和鎂等。

600g

$105

吳郭魚

含豐富的水解胺基酸，脂肪酸、鋅、鉀和鎂等。

600g

$100

蛤蜊

含豐富的維生素A、B，水解胺基酸、脂肪酸、鐵、鋅和鎂等。

600g

$100

鱸魚

含豐富的水解胺基酸、維生素A、鐵、鋅、磷和鎂等。

600g

$155

虱目魚

含豐富的水解胺基酸、脂肪酸、鐵、鋅、磷和鎂等。

600g

$105

石斑魚

含豐富的水解胺基酸、鐵、鋅、磷和鎂等。

600g　$399