

## 菓一道健康餐廳

鄒碧儀小姐  
鍾德錦先生

## 菓一道健康餐廳的理念

- 我們本著以人為本的精神，十多年來一直對健康飲食的執著與堅持，不段追求更好的食材。全因為顧客的一句鼓勵與認同，菓一道用心來灌溉生命。

一間有心有誠意的餐廳，以顧客健康為先

## 辛苦經營

- 1994在尖沙咀星光行
- 1995銅鑼灣
- 1996中環
- 1998尖沙咀東
- 2000星光行
  - →海港城
- 2003沙田分店開幕
- 2005黃埔
- 2005銅鑼灣利舞台
- 2006海港城
  - →中港中心
- 2006旺角新世紀

## 旺角新世紀 1



## 旺角新世紀 2



## 旺角新世紀 3



## 菓一道有甚麼不同?

- 與營養師緊密配餐
- 有生命的米
- 非一般的材料
- 配蔬菜特別多，佔食物成本20%
- 沒有炸、沒牛、沒豬
- 食雞、魚、海鮮、羊、素食

## 菓一道有甚麼不同?

- 多用女師傅，細心、乾淨、穩定
  - 較小器、多計較、鬧情緒、家庭問題
- 前線員工較年青、活力、新思維
  - 較沒準時、沒負責感
- 客人比較長情、忠誠度高
  - 由讀書→結婚→生子→家庭

## 選擇較健康的材料

- 以特純橄欖油烹調為主
- 也有食物本身的油脂



## 沒錢買味精

- 我們沒有預購貨錢買味精、雞粉
- 用甚麼調味???
- 用新鮮材料帶出食物本身原味
- 用鹽，用比味精還要貴的海鹽、香草、原蔗糖



## 卡路里餐牌

- 客人容易計算進食熱量
- 餐牌清楚列明材料和做法，經評估之熱量卡路里
- 減少食物敏感危機
- 用沒漂白的原蔗糖



## 紅糙米飯好嗎?

- 供應
- 有機紅米
- 有機糙米
- 有機小米
- 有機黑米
- 三色米
- 五穀米



## 對不起，我們沒汽水啤酒

- 不鼓勵飲奶茶、咖啡
- 提供自家製有機黑豆漿、日本洋金菊茶代替其他常見飲品
- 自家製零脂肪零膽固醇雪糕



## 50卡路里的沙糖包

- 標準普通沙糖包，但沒有15克重量
- 寫上50卡路里
- 提醒顧客加入沙糖的熱量



## 食物的營養成份比較 (1)

營養素 食物 (來源)	熱量 (千卡 路里)	碳水 化合物 (克)	蛋白質 (克)	總脂肪 (克)	飽和脂肪 (克)	單元不 飽和脂肪 (克)	多元不 飽和脂肪 (克)	膽固 醇 (毫克)	膳食 纖維 (克)
*仲夏果園 香蕉雞扒 配紅糙米 飯 (果一道健 康餐廳)	443.5	59.3	29.3	9.5	1.8	4.8	1.7	84.7	6.4
#燻豬扒飯 1碟 (其他餐廳)	950.0	100.0	3.7	44.0	-	-	-	110.0	5.0

資料來源: \* Nutritionist Five; 中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所  
# 美國農業部轄下的營養資料實驗室; 食物環境衛生署(食環署)轄下的食物研究化驗所

## 食物的營養成份比較 (2)

營養素 食物 (來源)	熱量 (千卡 路里)	碳水 化合物 (克)	蛋白質 (克)	總脂肪 (克)	飽和脂肪 (克)	單元不 飽和脂肪 (克)	多元不 飽和脂肪 (克)	膽固 醇 (毫克)	膳食 纖維 (克)
*秘製龍蝦 汁野茶龍 廚師配黑 米薯芋 (果一道健 康餐廳)	360.0	41.6	33.6	6.5	1.0	3.7	1.1	72.0	5.4
#巨無霸1 個+中薯條 1包 (快餐店)	947.0	90.9	29.8	53.2	-	-	-	79.0	8

資料來源: \* Nutritionist Five; 中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所  
# 美國農業部轄下的營養資料實驗室; 食物環境衛生署(食環署)轄下的食物研究化驗所

### 食物的營養成份比較 (3)

營養素 食物 (來源)	熱量 (千卡 路里)	碳水 化合物 (克)	蛋白質 (克)	總脂 肪 (克)	飽和脂 肪(克)	單元不 飽和脂 肪(克)	多元不 飽和脂 肪(克)	膽固 醇 (毫克)	膳食 纖維 (克)
*蜂花紅甜 椒香煎鮑 魚扒配有 機糙米飯 (果一道健 康餐廳)	405.0	53.4	26.6	9.0	1.6	4.6	1.5	77	4.5
#干炒牛河 1碟(約 880g)(茶 餐廳)	1232.0	176.0	35.2	44.9	-	-	-	60.7	19.4

資料來源: \* Nutritionist Five; 中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所

# 美國農業部轄下的營養資料實驗室; 食物環境衛生署(食環署)轄下的食物研究化驗所