



# 田中區商圈三星認證營養早餐推薦

習慣不吃早餐的人，可能造成以下兩種情況：

- ①「越來越瘦」：不吃早餐，飢餓過度導致食慾不振。
- ②「越來越胖」：不吃早餐，飢餓難耐可能使下一餐吃更多。

不吃早餐減少約30%的每日營養來源，影響工作情緒、學習能力降低和導致腸胃道功能疾病，想要健康又聰明嗎？推薦您一定要吃健康早餐，讓一天的活力滿滿，健康有動力喔~

<b>店名</b> 楊玉敏早點 <b>地址</b> 彰化縣田尾鄉田尾村光復路三段16號 <b>營業時間</b> AM 05:30~10:00 <b>電話</b> 04-8835535	<b>推薦商品</b> <b>素</b> 尚鈣鮮蔬組  ● 玉米蛋餅+國農牛乳 60元	<b>推薦商品</b> <b>素</b> 活力燕麥組  ● 素食漢堡+黑芝麻燕麥 75元
<b>店名</b> 弘爺漢堡東閩店 <b>地址</b> 彰化縣田中鎮東閩路二段260號 <b>營業時間</b> AM 05:00~12:00 <b>電話</b> 04-8749323	<b>推薦商品</b> <b>葷</b> 高纖滿分組  ● 鮮蔬蛋餅+黑芝麻牛奶 55元	<b>推薦商品</b> <b>葷</b> 活力滿滿組  ● 招牌總匯+黑芝麻堅果 85元
<b>店名</b> 美芝城中州店 <b>地址</b> 彰化縣田中鎮中州路一段360號 <b>營業時間</b> AM 05:00~12:15 <b>電話</b> 04-8745738	<b>推薦商品</b> <b>葷</b> 薯泥起士蛋餅組  ● 薯泥起士蛋餅+無糖豆漿 70元	<b>推薦商品</b> <b>葷</b> 營養佛卡夏組  ● 蛋沙拉佛卡夏+無糖豆漿 70元
<b>店名</b> 美芝城新生店 <b>地址</b> 彰化縣田中鎮南北街198號 <b>營業時間</b> AM 05:00~12:00 <b>電話</b> 04-8750995	<b>推薦商品</b> <b>葷</b> 蘋果核桃組合  ● 蘋果核桃夾蛋燒餅+無糖豆漿 80元	<b>推薦商品</b> <b>葷</b> 總匯吐司組合  ● 招牌總匯吐司+無糖豆漿 90元
<b>店名</b> 老油條早點 <b>地址</b> 彰化縣田中鎮中州路一段279號 <b>營業時間</b> AM 04:00~10:30 <b>電話</b> 04-8758110	<b>推薦商品</b> <b>葷</b> 健康滿分組  ● 蔬菜蛋刈包+無糖豆漿 50元	<b>推薦商品</b> <b>葷</b> 營養十足組  ● 玉米蛋餅+無糖豆漿 40元



# 田中區商圈三星認證營養早餐推薦

習慣不吃早餐的人，可能造成以下兩種情況：

- ①「越來越瘦」：不吃早餐，飢餓過度導致食慾不振。
- ②「越來越胖」：不吃早餐，飢餓難耐可能使下一餐吃更多。

不吃早餐減少約30%的每日營養來源，影響工作情緒、學習能力降低和導致腸胃道功能疾病，想要健康又聰明嗎？推薦您一定要吃健康早餐，讓一天的活力滿滿，健康有動力喔~

<b>店名</b> 阿根早點田中店 <b>地址</b> 彰化縣田中鎮中州路一段231號 <b>營業時間</b> AM 06:00~11:30 <b>電話</b> 04-8742187	<b>推薦商品</b> <b>葷</b> 傳統炒麵組  ● 炒麵+蛋+黑芝麻豆漿 60元 <b>葷</b> 蓋健康蛋餅組  ● 蔬菜蛋餅+胚芽豆漿 60元
<b>店名</b> 阿雪早點 <b>地址</b> 彰化縣田中鎮中州路一段216號 <b>營業時間</b> AM 06:00~13:30 <b>電話</b> 0910-033951	<b>推薦商品</b> <b>素</b> 全穀南瓜粥組  ● 南瓜粥+燙青菜+黑芝麻牛奶+荷包蛋 75元 <b>素</b> 素心早晨組  ● 蘿蔔糕+燙青菜+荷包蛋 75元
<b>店名</b> RAMBLE CAFE漫步藍咖啡 <b>地址</b> 彰化縣田中鎮中正路447號 <b>營業時間</b> AM 08:00~19:00 <b>電話</b> 04-8748666	<b>推薦商品</b> <b>葷</b> 鮭魚薯泥三明治組  ● 鮭魚薯泥三明治+新鮮水果茶 115元 <b>葷</b> 迷迭香雞腿排組  ● 迷迭香雞腿排三明治+新鮮水果茶 135元
<b>店名</b> 城市漢堡田中中洲店 <b>地址</b> 彰化縣田中鎮中州路一段407號 <b>營業時間</b> AM 05:30~12:00 <b>電話</b> 04-8755669	<b>推薦商品</b> <b>葷</b> 營養米漢堡組  ● 檸檬雞蛋米漢堡+無糖豆漿 90元 <b>葷</b> 豬肉捲餅組  ● 里肌豬捲餅+薏仁漿 85元
<b>店名</b> 123早點 <b>地址</b> 彰化縣田中鎮文化街48號 <b>營業時間</b> AM 05:00~11:30 <b>電話</b> 04-8755908	<b>推薦商品</b> <b>葷</b> 活力滿滿組  ● 嫩煎里肌蛋吐司+無糖豆漿 65元 <b>葷</b> 營養均衡組  ● 蔬菜起士蛋餅+黑芝麻燕麥 70元



# 社頭區商圈三星認證營養早餐推薦

習慣不吃早餐的人，可能造成以下兩種情況：

- ①「越來越瘦」：不吃早餐，飢餓過度導致食慾不振。
- ②「越來越胖」：不吃早餐，飢餓難耐可能使下一餐吃更多。

不吃早餐減少約30%的每日營養來源，影響工作情緒、學習能力降低和導致腸胃道功能疾病，想要健康又聰明嗎？推薦您一定要吃健康早餐，讓一天的活力滿滿，健康有動力喔~

<b>店名</b> 麥味登 <b>地址</b> 彰化縣社頭鄉員集路一段559號 <b>營業時間</b> AM 06:00~13:00 (每周一公休) <b>電話</b> 04-8725001	<b>推薦商品</b> <b>素</b> 麥營養早餐  ● 地瓜沙拉-和風醬+豆漿 100元	<b>葷</b> 穀morning早餐  ● 鮮蛋沙拉-和風醬+豆漿 110元
<b>店名</b> 晨吉司漢肉排蛋土司 <b>地址</b> 彰化縣社頭鄉員集路二段133號 <b>營業時間</b> AM 06:00~11:30 (每周二公休) <b>電話</b> 0902-256798	<b>推薦商品</b> <b>葷</b> 滿分早餐  ● 沙拉蛋全麥吐司+豆漿 60元	<b>葷</b> 元氣早餐  ● 起士蛋全麥吐司+豆漿 60元
<b>店名</b> 陽光早晨 <b>地址</b> 彰化縣社頭鄉社斗路一段428號 <b>營業時間</b> AM 06:00~11:50 <b>電話</b> 04-8713333	<b>推薦商品</b> <b>素</b> 「sun」均衡早餐  ● 水果全麥三明治+豆漿 45元	<b>葷</b> 「sun」營養早餐  ● 玉米蛋餅+五穀奶 55元
<b>店名</b> 弘爺漢堡社頭店 <b>地址</b> 彰化縣社頭鄉員集路二段148號 <b>營業時間</b> AM 06:00~11:00 (每周四休) <b>電話</b> 04-8725058	<b>推薦商品</b> <b>葷</b> 健康早餐  ● 鮪魚蛋餅+燕麥薏仁漿 65元	<b>葷</b> 鈣健康早餐  ● 起士蛋餅+燕麥薏仁漿 55元
<b>店名</b> 微笑早點 <b>地址</b> 彰化縣社頭鄉員集路二段40號 <b>營業時間</b> AM 06:00~11:00 (不固定公休日提前公告) <b>電話</b> 04-8723218	<b>推薦商品</b> <b>蛋奶素</b> 「微」均衡早餐  ● 玉米蛋全麥吐司+豆漿 40元	<b>素</b> 「go」均衡早餐  ● 蔬果捲+豆漿 45元



# 社頭區商圈三星認證營養早餐推薦

習慣不吃早餐的人，可能造成以下兩種情況：

- ①「越來越瘦」：不吃早餐，飢餓過度導致食慾不振。
- ②「越來越胖」：不吃早餐，飢餓難耐可能使下一餐吃更多。

不吃早餐減少約30%的每日營養來源，影響工作情緒、學習能力降低和導致腸胃道功能疾病，想要健康又聰明嗎？推薦您一定要吃健康早餐，讓一天的活力滿滿，健康有動力喔~

<b>店名</b> 阿鐵早餐 <b>地址</b> 彰化縣社頭鄉社頭村員集路2段226號 <b>營業時間</b> AM 05:30~10:30 (每周日公休) <b>電話</b> 04-8730392	<b>推薦商品</b> <b>葷 鐵-營養早餐</b>  ● 薯泥生菜吐司+豆漿 60元 <b>葷 鐵-均衡早餐</b>  ● 炒蔬菜起士蛋餅+黑芝麻燕麥 65元
<b>店名</b> 統一超商股份有限公司 金佳旺門市 <b>地址</b> 彰化縣社頭鄉中山路一段516號 <b>營業時間</b> 24小時營業 <b>電話</b> 04-8713886	<b>推薦商品</b> <b>葷 均纖早餐</b>  ● 茶葉蛋+統一高纖燕麥穀奶 45元 <b>素 雙纖早餐</b>  ● 現烤地瓜+統一高纖豆漿 45元
<b>店名</b> 統一超商股份有限公司 金廣興門市 <b>地址</b> 彰化縣社頭鄉中山路一段766號 <b>營業時間</b> 24小時營業 <b>電話</b> 04-8737736	<b>推薦商品</b> <b>葷 均衡早餐</b>  ● 溏心蛋洋芋沙拉+光泉鮮奶豆漿 84元 <b>葷 雙「穀」早餐</b>  ● 薯泥鮮蔬蛋沙拉+堅果燕麥飲 95元
<b>店名</b> 統一超商股份有限公司 社集門市 <b>地址</b> 彰化縣社頭鄉員集路一段臨351號 <b>營業時間</b> 24小時營業 <b>電話</b> 04-8736715	<b>推薦商品</b> <b>葷 均衡早餐</b>  ● 雙蔬鮭魚倒飯糰+豆漿燕麥飲 65元 <b>葷 鈣早餐</b>  ● 鮭魚洋芋溏心蛋三明治+統一低脂鮮奶 76元
<b>店名</b> 統一超商股份有限公司 新社頭門市 <b>地址</b> 彰化縣社頭鄉員集路二段279號 <b>營業時間</b> 24小時營業 <b>電話</b> 04-8713851	<b>推薦商品</b> <b>葷 輕食早餐</b>  ● 茶葉蛋+光泉燕麥奶 48元 <b>素 百分百早餐</b>  ● 現烤地瓜+一日蔬果100%果汁 60元

# ★★★ 埔心區商圈三星認證營養早餐推薦

習慣不吃早餐的人，可能造成以下兩種情況：

- ①「越來越瘦」：不吃早餐，飢餓過度導致食慾不振。
- ②「越來越胖」：不吃早餐，飢餓難耐可能使下一餐吃更多。

不吃早餐減少約30%的每日營養來源，影響工作情緒、學習能力降低和導致腸胃道功能疾病，想要健康又聰明嗎？推薦您一定要吃健康早餐，讓一天的活力滿滿，健康有動力喔~

<b>店名</b> 全家便利商店股份有限公司 埔心永坡店 <b>地址</b> 彰化縣埔心鄉東門村中正路一段臨497號 <b>營業時間</b> 24小時營業 <b>電話</b> 04-8280399	<b>推薦商品</b> <b>葷</b> 鮭魚豆漿燕麥活力餐  ● 鮭魚飯糰+桂格豆漿燕麥飲 65元 <b>蛋奶素</b> 彩蔬洋芋牛奶套餐  ● 彩蔬洋芋三明治+光泉乳香世家鮮奶 72元
<b>店名</b> 統一超商股份有限公司 順心門市 <b>地址</b> 彰化縣埔心鄉中山路145號147號149號 <b>營業時間</b> 24小時營業 <b>電話</b> 04-8399902	<b>推薦商品</b> <b>五辛蛋奶素</b> 薯泥鮮蔬燕麥飲組合  ● 薯泥鮮蔬蛋沙拉+桂格豆漿燕麥飲 105元 <b>葷</b> 鮭魚洋芋鮮奶組合  ● 鮭魚洋芋滷心蛋+瑞穗低脂鮮奶 84元
<b>店名</b> 統一超商股份有限公司 員全門市 <b>地址</b> 彰化縣埔心鄉員林大道七段22號 <b>營業時間</b> 24小時營業 <b>電話</b> 04-8283150	<b>推薦商品</b> <b>葷</b> 鮮蔬烤雞燕麥豆漿組  ● 紐澳良風味鮮蔬烤雞+統一有機燕麥豆漿 88元 <b>葷</b> 雙蔬鮭魚燕麥豆漿組  ● 雙蔬鮭魚御飯糰+統一有機燕麥豆漿 69元
<b>店名</b> 瑞麟美而美 埔心中興店 <b>地址</b> 彰化縣埔心鄉中興路5號 <b>營業時間</b> AM 06:00~11:00 <b>電話</b> 0958-241888	<b>推薦商品</b> <b>葷</b> 玉米蔬菜蛋餅豆漿組合  ● 玉米蔬菜蛋餅+豆漿 65元 <b>葷</b> 鮭魚玉米吐司豆漿組合  ● 鮭魚玉米吐司+豆漿 55元
<b>店名</b> 統一超商股份有限公司 埔新門市 <b>地址</b> 彰化縣埔心鄉員鹿路一段145號 <b>營業時間</b> 24小時營業 <b>電話</b> 04-8284109	<b>推薦商品</b> <b>葷</b> 有機燕麥鮭魚餐  ● 雙蔬鮭魚御飯糰+統一有機燕麥豆漿 69元 <b>葷</b> 多蔬洋芋鮮奶餐  ● 鮭魚洋芋滷心蛋+瑞穗全脂鮮奶 76元