

新聞稿附件：沙拉罐食譜及營養成分分析

表 1：材料及做法（1 人份）

「我的餐盤」口訣	材料	份量	重量
每天早晚一杯奶	起司片	2 片	45 克
每餐水果拳頭大	小蕃茄	1 個拳頭	80 克
	無加糖葡萄乾		15 克
菜比水果多一點	綠花椰	1.5 個拳頭	80 克
	紅黃甜椒		40 克
	美生菜		30 克
飯跟蔬菜一樣多	全麥螺旋麵（熟）	1.5 個拳頭	160 克
豆魚蛋肉一掌心	去皮雞胸肉	1 掌心	60 克
堅果種子一茶匙	無調味綜合堅果	1 茶匙	5 克
義式風味油醋醬	紅酒醋	40 c.c.	
	初榨橄欖油	2 茶匙	
	柑桔果汁	2 茶匙	
	蒜泥	1 茶匙	
	黑胡椒粉	適量	
	鹽	1/5 茶匙	
做法：			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 螺旋麵燙熟（水滾後煮約 8~10 分鐘），拌少許橄欖油後放涼 2. 雞胸肉以鹽、義式綜合香料醃 15~20 分鐘，薄薄抹上太白粉，燙熟後剝粗絲（滾水放入，熄火燜 8 分鐘，要確認肉較厚處有熟透） 3. 小蕃茄洗淨，對切備用（味道較易釋出），起司片切丁備用 4. 綠花椰及甜椒洗淨後截切，水滾後燙 1 分鐘，撈起放入冰開水中冷卻 5. 生菜洗淨，切粗條（約 1 公分寬） 6. 醬汁部份：將所有材料混勻 7. 裝入沙拉罐的順序（最底層→最上層）： 醬汁→螺旋麵→蕃茄→綠花椰→甜椒→雞肉→生菜→起司→堅果→葡萄乾 8. 食用前上下均勻搖晃，使醬汁均勻分布 			

備註：

1. 為確保食品衛生安全，製作完成的沙拉罐應於 1 小時內食用完畢或置於冰箱冷藏保鮮
2. 營養成分分析：
總熱量 652 大卡，蛋白質 38 克，脂質 20 克，碳水化合物 80 克



圖 1：參考成品圖