

附件 1、年菜列舉菜色熱量比較表

市售年菜(例)-6 人份					巧思年菜(例)-10 人份						
編號	照片	菜名	每份 熱量 (kcal)	每人 熱量 (kcal)	編號	照片	菜名	每份 熱量 (kcal)	每人 熱量 (kcal)	巧思重點	製備方式
1		圍爐火鍋	2310	385	1		清吉如意圍爐火鍋	2700	270	<ol style="list-style-type: none"> 額外加入蔬菜，增加蔬菜量。 加入未精製全穀類，增加全穀之多樣性。 加熱前可將鍋品上層浮油撈掉，減少油脂攝取。 	<ul style="list-style-type: none"> 增加食材：茼蒿 400 公克、玉米筍 200 公克、山藥 300 公克 製備方式：火鍋解凍加熱時加入玉米筍及山藥一同烹煮，最後加入茼蒿菜。
2		佛跳牆	2200	367	2		好彩頭佛跳牆	2450	245	<ol style="list-style-type: none"> 額外加入蔬菜，增加蔬菜量。 加熱前可將鍋品上層浮油撈掉，減少油脂攝取。 	<ul style="list-style-type: none"> 增加食材：杏鮑菇 200 公克、大白菜 400 公克、白蘿蔔 400 公克 製備方式：佛跳牆解凍加熱時加入欲增加之食材一同煮熟。
3		醬燒排骨	1160	193	3		花開富貴醬燒排骨	1270	127	以額外蔬菜擺盤，增加蔬菜量。	<ul style="list-style-type: none"> 增加食材：花椰菜 300 克、彩椒 100 克、豌豆莢 100 克 製備方式：以滾水川燙花椰菜、彩椒及豌豆，煮熟後撒些胡椒鹽調味即可擺盤。
4		牛肉冷盤	420	70	4		牛運亨通醬牛冷盤	480	48	以額外蔬菜擺盤	<ul style="list-style-type: none"> 增加食材：青江菜 200 公克、蔥 20 公克、蒜 20 公克、紅辣椒 20 公克 製備方式： <ol style="list-style-type: none"> 青江菜燙熟擺盤，餘備料切丁撒上

5		五味醬 花枝	300	50	5		富貴 鮮品 花枝 沙拉	430	43	<ol style="list-style-type: none"> 1. 不加入醬汁，花枝加入額外製備之入沙拉 2. 沙拉含有多樣蔬菜，增加蔬菜量。 3. 選用低油和風沙拉醬 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 增加食材：西洋芹 150 公克、小黃瓜 150 公克、小番茄 100 公克、洋蔥 80 公克、黃椒 20 公克、蔥蒜辣椒 20 公克 ➢ 製備方式：食材切塊，加入花枝，淋上適量沙拉醬即可。
6		鮮魚 料理	1440	240	6		五福 臨門 年年 有魚	1670	167	<ol style="list-style-type: none"> 1. 魚料理建議選擇清蒸，避免油炸之料理方式。 2. 額外加入蔬菜，增加蔬菜量。 3. 減少醬包量，減少鹽分攝取且較可吃出食材原味 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 增加食材：豆腐 300 公克、香菇(濕)30 公克、海帶芽(濕)20 公克、木耳(濕)50 公克、蔥絲 10 公克 ➢ 製備方式：豆腐切片平鋪於盤底後，將鮮魚置於豆腐上，加入香菇、海帶芽和木耳，淋上紅椒醬包(1/3 量)，以電鍋蒸熟。
7		米糕	3370	562	7		南瓜 紅豆 糙米 藜麥 飯(自 備)	1400	140	<ol style="list-style-type: none"> 1. 油飯常使用香腸、臘腸等配料，建議不購買香腸及油飯等加工肉品及油脂含量較高之主食。 2. 自行製備全穀飯增加未精製全穀雜糧量及增加多樣性。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 食材：南瓜 50 公克、紅豆 50 公克、糙米 170 公克、藜麥 20 公克 ➢ 製備方式： <ol style="list-style-type: none"> 1. 紅豆洗淨，加水煮滾 5 分鐘，再加入 1 杯水煮滾 5 分鐘，轉小火續煮 40 分鐘（紅豆微裂），放涼備用。 2. 糙米洗淨、浸泡後與藜麥、紅豆混和，南瓜切丁置於上方，加入適量水電鍋蒸熟。
8		芋泥 甜點	1400	233	8		吉利 平安 繽紛 優格 杯(自 備)	900	90	<ol style="list-style-type: none"> 1. 不購買市售甜品，市售甜品含糖量高。 2. 自行製備水果優格，可增加乳品類及水果類的攝取，營養價值高。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 食材：無糖優格 1000 公克、橘子 1 顆約 150 公克、蘋果 1 顆約 130 公克、小番茄 20 個約 220 公克、草莓 16 個約 160 克、無糖葡萄乾 20 公克 ➢ 製備方式：水果切丁加入無糖優格。 ➢ 每杯優格杯約含 0.5 杯乳品及 0.5 份水果。
熱量每桌(6 人份)/每人份			12600	2100	熱量每桌(10 人份)/每人份			1130 0	1130		

註：外帶年菜熱量為各業者所計算之熱量

附件 2、堅果熱量、油脂量一覽表

食物名稱	建議每日攝取份量(可食量)	購買量 100 公克所攝取熱量	攝取 100 公克脂肪含量
瓜子	約 1 湯匙(15 公克)	帶殼瓜子 100 公克可食量約 35 公克，熱量為 161 大卡	12 公克
花生	約 10 粒(13 公克)	帶殼花生 100 公克可食量約 56 公克，熱量為 297 大卡	24 公克
開心果	約 15 粒(10 公克)	帶殼開心果 100 公克可食量約 50 公克，熱量為 287 大卡	26 公克
腰果	約 5 粒(10 公克)	腰果可食量 100 公克，熱量為 556 大卡	44 公克
杏仁果	約 5 粒(7 公克)	杏仁果可食量 100 公克，熱量為 568 大卡	50 公克
核桃仁	約 2 粒(7 公克)	核桃仁可食量 100 公克，熱量為 655 大卡	68 公克
夏威夷豆	約 5 粒(7 公克)	夏威夷豆可食量 100 公克，熱量為 687 大卡	72 公克

資料來源：依據食品藥物管理署食品成分資料庫換算