

財源飽飽全穀飯糰



手作米糕飯糰

目的

全穀雜糧富含多種膳食纖維及維生素，傳統米糕油脂含量高，加入藜麥及黑米等富含維生素、礦物質的全穀雜糧，手作元氣飯糰，適合回娘家攜帶的輕食，讓健康營養帶著走。



食材(六人份)

櫻花蝦米糕-米糕	720g
櫻花蝦米糕-栗子	60g
紅燒五花三層肉-豬肉	180g
小黃瓜	90g
紅蘿蔔	90g
地瓜	180g
南瓜	120g
藜麥	60g
黑米	60g

營養素(一人份)

全穀雜糧類	4.5份
豆魚蛋肉類	1份
蔬菜類	0.3份
油脂及堅果種子類	1.5份

步驟

1. 櫻花蝦米糕(包括栗子)、紅燒五花三層肉復熱
2. 紅燒五花三層肉切絲，地瓜、南瓜切丁
3. 地瓜、南瓜、黑米和藜麥以電鍋蒸熟
4. 將南瓜、地瓜壓成泥狀
5. 把米糕、黑米和藜麥混合後以湯匙鋪平，再將地瓜、南瓜鋪在上面
6. 小黃瓜、紅蘿蔔洗淨，後放入滾水中汆燙
7. 把汆燙好的小黃瓜、紅蘿蔔切絲，和三層肉，共同鋪在壓平的米糕、地瓜、南瓜、黑米和藜麥上
8. 將食材包起，做成一球，即可完成!

熱量/一人 熱量/六人

約450卡 約2700卡

財源飽飽全穀飯糰



手作米糕飯糰(素)

目的

全穀雜糧富含多種膳食纖維及維生素，傳統米糕油脂含量高，加入藜麥及黑米等富含維生素、礦物質的全穀雜糧，手作元氣飯糰，適合回娘家攜帶的輕食，讓健康營養帶著走。



食材(六人份)

素米糕-米糕	720g
素米糕-栗子	60g
紅燒豆皮-豆皮	180g
小黃瓜	90g
紅蘿蔔	90g
地瓜	180g
南瓜	120g
藜麥	60g
黑米	60g

營養素(一人份)

全穀雜糧類	4.5份
豆魚蛋肉類	1份
蔬菜類	0.3份
油脂及堅果種子類	1.5份

步驟

1. 素米糕(包括栗子)、紅燒豆皮復熱
2. 紅燒豆皮切絲，地瓜、南瓜切丁
3. 地瓜、南瓜、黑米和藜麥以電鍋蒸熟
4. 將南瓜、地瓜壓成泥狀
5. 把米糕、黑米和藜麥混合後以湯匙鋪平，再將地瓜、南瓜鋪在上面
6. 小黃瓜、紅蘿蔔洗淨，後放入滾水中汆燙
7. 把汆燙好的小黃瓜、紅蘿蔔切絲，和豆皮，共同鋪在壓平的米糕、地瓜、南瓜、黑米和藜麥上
8. 將食材包起，做成一球，即可完成!

熱量/一人 熱量/六人

約450卡 約2700卡

核家杏福拌沙拉



涼拌雞絲沙拉

目的

堅果種子含有健康的油脂組成，可補充不飽和脂肪酸以及具有抗氧化能力的維生素E。將白斬雞手撕成雞絲，搭配各色蔬菜，最後再撒上無調味堅果。多蔬涼拌菜及適量原味堅果，清爽可口，緩解傳統年菜的油膩感，也減少熱量攝取。



食材(六人份)

白斬雞-雞肉	360g
小黃瓜	90g
紅蘿蔔	90g
甜椒	180g
黑木耳	120g
美生菜	300g
花椰菜	120g
蓮藕	300g
無調味杏仁果	30g

營養素(一人份)

全穀雜糧類	0.5份
豆魚蛋肉類	2份
蔬菜類	1.5份
油脂及堅果種子類	1份

步驟

1. 白斬雞復熱，撕成絲
2. 將蔬菜(小黃瓜、紅蘿蔔、甜椒、黑木耳、美生菜、花椰菜)洗淨，汆燙後切絲
3. 將蓮藕洗淨，蒸熟，再切片
4. 所有食材拌入均勻，最後撒上無調味杏仁果，完成

熱量/一人 熱量/六人

約230卡 約1380卡

彩椒長年賀新歲



彩椒長年炒臘腸

目的

各式各色蔬菜提供多元具抗氧化的植化素，以及促進腸胃蠕動的膳食纖維。將高鹽高油的臘肉臘腸切絲，搭配各色蔬菜進行拌炒。在攝取蔬菜量的同時也獲取多種營養素，維持身體健康。



食材(六人份)

臘腸	180g
長年菜	720g
甜椒	180g
大豆油	30g
蒜頭	適量

營養素(一人份)

豆魚蛋肉類	1份
蔬菜類	1.5份
油脂及堅果種子類	1份

步驟

1. 臘腸切絲備用
2. 長年菜、甜椒洗淨後切絲
3. 熱鍋，加入大豆油及蒜頭後，加入長年菜和甜椒拌炒，待快熟前，放入臘腸拌炒，即可完成

熱量/一人

約180卡

熱量/六人

約1080卡

虎年多福味噌湯



味噌豆腐雞湯

目的

豆製品是蛋白質良好來源，而且脂肪更低，對身體更有益，此外還能減碳愛地球，是蛋白質的優先選擇！將剩餘雞湯加入味噌及板豆腐，再加入新鮮蔬菜，鮮甜美味的湯頭也無須再添加油脂或其他調味，減少身體額外的負擔。



食材(六人份)

元氣燉雞湯-雞湯	1800g
板豆腐	360g
蘿蔔	420g
玉米	240g
山藥	240g
味噌	30g
海帶芽	20g

營養素(一人份)

全穀雜糧類	1份
豆魚蛋肉類	1.5份
蔬菜類	0.5份

步驟

1. 蘿蔔、玉米、山藥，洗淨後切塊
2. 蘿蔔預先汆燙
3. 板豆腐切塊
4. 雞湯放入小鍋中，加入味噌、海帶芽滾煮，添入蘿蔔、玉米、山藥、板豆腐共同烹調，待煮沸即可完成

熱量/一人

約150卡

熱量/六人

約900卡

富貴有餘奶香燉飯



菇菇魚肉燉飯

目的

乳製品是鈣質的重要來源，足夠攝取補充存骨本，避免骨質疏鬆。將剩餘的魚肉撥下，與鴻禧菇、洋蔥、花椰菜等，放入煮好的胚芽米、紅藜麥中，最後加入牛奶燉煮。手法簡單，輕鬆攝取，為健康打底。



食材(六人份)

紅燒魚肉-魚肉	270g
鴻禧菇	240g
洋蔥	180g
花椰菜	180g
胚芽米	240g
紅藜麥	120g
橄欖油	30g
鮮奶	720g

營養素(一人份)

全穀雜糧類	3份
豆魚蛋肉類	1.5份
蔬菜類	1份
油脂及堅果種子類	1份
乳品類	0.5份

步驟

1. 紅燒魚肉的魚肉撥下備用
2. 將鴻禧菇、洋蔥、花椰菜洗淨，鴻禧菇去底、洋蔥切丁、花椰菜切小朵
3. 預先將胚芽米、紅藜麥以電鍋蒸熟
4. 熱鍋，加入橄欖油、添加洋蔥拌炒，再加入鴻禧菇、花椰菜慢慢炒熟，最後加上鮮奶燉煮
5. 將煮好的胚芽米、紅藜麥一同放入，待吸附湯汁後即完成

熱量/一人

約450卡

熱量/六人

約2700卡