

新聞稿附件-年菜大改造料理

菜名	營養素 / 一人份	改造說明
財源飽飽全穀飯糰(手作米糕飯糰) / 葷	1. 全穀雜糧類 4 份 2. 豆魚蛋肉類 1 份 3. 蔬菜類 0.4 份 4. 油脂及堅果種子類 1 份 熱量：400 卡	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。
財源飽飽全穀飯糰(手作米糕飯糰) / 素	1. 全穀雜糧類 4 份 2. 豆魚蛋肉類 1 份 3. 蔬菜類 0.4 份 4. 油脂及堅果種子類 1 份 熱量：400 卡	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，除了加入素豆皮外，更可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。
核家杏福拌沙拉(涼拌雞絲沙拉)	1. 全穀雜糧類 1 份 2. 豆魚蛋肉類 2 份 3. 蔬菜類 1.5 份 4. 油脂及堅果種子類 1 份 熱量：270 卡	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，搭配各色蔬菜如小黃瓜、紅蘿蔔、美生菜等，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，避免身材走鐘。
彩長年賀新歲(彩椒長年炒臘腸)	1. 豆魚蛋肉類 1 份 2. 蔬菜類 1.5 份 3. 油脂及堅果種子類 1 份 熱量：180 卡	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。可將高鹽高油的臘肉臘腸切絲，搭配各色蔬菜如長年菜、甜椒等進行拌炒。在攝取蔬菜量的同時也獲取多種營養素，維持身體健康。
虎年多福味噌湯(味噌豆腐雞湯)	1. 全穀雜糧類 1 份 2. 豆魚蛋肉類 1.5 份 3. 蔬菜類 0.5 份 熱量：150 卡	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，再加入海帶芽、白蘿蔔等新鮮蔬菜，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。
富貴有餘奶香燉飯(菇菇魚肉燉飯)	1. 全穀雜糧類 2.5 份 2. 豆魚蛋肉類 2 份 3. 蔬菜類 1 份 4. 油脂及堅果種子類 1 份 5. 乳品類 0.5 份 熱量：450 卡	乳製品是鈣質的重要來源，足夠攝取補充存骨本，才能避免骨質疏鬆。將剩餘的魚肉剝下，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。