

食譜 1

創意粽名稱		夏季鮮蔬捲粽	份量	1人份	日期	6/16
<p>菜品特色介紹&營養價值： 夏季有多種好吃的時蔬青菜，包入傳統粽，捲出新滋味！</p> <p>蔬菜中有豐富的膳食纖維，加入有飽足感的優質蛋白質-豆腐，清爽可口解膩，方便食用又健康！</p>					熱量	230 大卡
					醣類	27.3 公克
					蛋白質	16.8 公克
					脂質	6.7 公克
材料		重量/單位	備註	烹飪程序		
主材料	傳統粽	60 克		<p>做法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.蝦子川燙切丁備用(毛豆川燙備用)。 2.筍子煮熟切丁備用。 3.絲瓜切丁炒熟備用。 4.豆腐切丁煎至金黃色備用。 5.粽子，蝦丁，筍丁，絲瓜丁，豆腐丁，生菜沙拉，混合後用美生菜包起來，淋上和風醬食用即可。 		
副材料	(葷)蝦	40 克				
	(素)毛豆	40 克				
	筍	20 克				
	絲瓜	20 克				
	火焰生菜	10 克				
	綠火焰生菜	10 克				
	美生菜	40 克				
豆腐	20 克					
調味料	和風醬	15 克		<p>照片示意圖</p> 		

食譜 3

創意粽名稱		凱薩粽沙拉	份量	1 人份	日期	6/16
菜品特色介紹&營養價值： 氣炸鍋取代油炸，減少不健康油的攝取，同時達到清爽不油膩！ 經過氣炸過後的傳統粽，無需加油，製作出酥脆口感，取代麵包與培根！ 撒入凱薩沙拉中，一道有口感又有飽足感料理完成！					熱量	470 大卡
					醣類	56.7 公克
					蛋白質	23.3 公克
					脂質	16.8 公克
材料		重量/單位	備註	烹飪程序		
主材料	傳統粽	80 克		做法 1. 粽子捏小塊，氣炸酥脆備用，雞肉氣炸熟備用(黃豆蒸熟備用)。 2. 美生菜剝小片，小黃瓜切塊，地瓜蒸熟切塊，紫色甘藍、紅甜椒及黃甜椒切絲，加入玉米粒，拌入凱撒沙拉醬。 3. 最後灑上酥脆粽子及腰果。		
副材料	美生菜	60 克				
	(葷)雞肉 (素)黃豆	50 克 30 克				
	小黃瓜	20 克				
	黃甜椒	20 克				
	紅甜椒	20 克				
	紫色甘藍	20 克				
	地瓜	55 克				
	玉米粒	40 克				
	腰果	10 克				
調味料	凱薩醬	10 克		照片示意圖		
						

食譜 4

創意粽名稱		粽子茶泡飯	份量	1 人份	日期	6/16
<p>菜品特色介紹&營養價值： 日式常見料理-茶泡飯，台日結合，打造出日式風味！</p> <p>碗中放入台灣在地石斑魚及各種健康菇類，菇類含較多的植物性蛋白質、膳食纖維、多醣體等營養素成分，搭配傳統粽中的糯米，具有較扎實口感，搭配綠茶，台日新吃法完成！</p>					熱量	265 大卡
					醣類	27.8 公克
					蛋白質	14.9 公克
					脂質	10.9 公克
材 料		重量/單位	備 註	烹飪程序		
主材料	傳統粽	70 克		<p>做法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.石斑魚(豆腐)煎至金黃色備用。 2.菇類炒熟備用。 3.芝麻研磨，加入薑末，醬油，味霖。 4.取大湯碗裝入粽子，加上菇類，再擺飾上石斑魚(豆腐)，淋上醬汁。 5.綠茶泡熱水，淋上 4。 6.灑上海苔即可。 		
	(葷)石斑魚片 (素)豆腐	40 克 85 克				
副材料	綜合菇類	30 克				
	嫩薑	20 克				
	海苔	5 克				
				照片示意圖		
調味料	味霖	適量				
	醬油	適量				
	日式芥末	適量				
	芝麻	適量				

食譜 5

創意粽名稱		鹼粽 QQ 水果茶	份量	1 人份	日期	6/16
菜品特色介紹 & 營養價值： 夏季飲品免不了來上一杯！ 鹼粽 QQ 彈牙口感，加上新鮮水果搭配紅茶，清涼解暑！ 新鮮水果的清甜，取代精製糖，還能減少糖的攝取 水果中富含維生素 A、C 及膳食纖維等營養成分 營養健康，美味升級！					熱量	135 大卡
					醣類	29.5 公克
					蛋白質	2.1 公克
					脂質	1.6 公克
材料		重量/單位	備註	烹飪程序		
主材料	鹼粽	50 克		做法 1. 鹼粽及芒果，鳳梨，蘋果小塊。 2. 一部份芒果，蘋果加百香果熬煮約 10 分鐘。 3. 杯中加入熬煮的水果醬，鹼粽小丁，水果小丁，加入紅茶拌勻即可。		
	芒果	45 克				
副材料	鳳梨	35 克				
	蘋果	40 克				
	百香果	25 克				
	紅茶	1 包				
				照片示意圖		
調味料						