

柚香酪梨烤肉蘇打三明治

<p>◆ 菜品特色介紹及營養價值： 使用蘇打餅乾取代傳統吐司，不但能保留麥香，更能增加爽脆口感，整體搭配相較傳統吐司烤肉生菜三明治，<u>熱量減少約 76%、鈉減少 70%</u>。用<u>單元不飽和脂肪酸高的酪梨</u>增加滑順口感，並選擇低脂雞肉取代牛小排或豬五花肉，清爽又健康。</p> <p>◆ 六大類食物份量：</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-bottom: 5px;"> <tr> <td style="width: 50%;">全穀雜糧類：0.5 份</td> <td style="width: 50%;">豆魚蛋肉類：0.4 份</td> </tr> <tr> <td>乳品類：0.2 份</td> <td>蔬菜類：0.2 份</td> </tr> <tr> <td>水果類：0.1 份</td> <td>油脂與堅果種子類：0.3 份</td> </tr> </table>				全穀雜糧類：0.5 份	豆魚蛋肉類：0.4 份	乳品類：0.2 份	蔬菜類：0.2 份	水果類：0.1 份	油脂與堅果種子類：0.3 份	份量	1 人份
				全穀雜糧類：0.5 份	豆魚蛋肉類：0.4 份						
				乳品類：0.2 份	蔬菜類：0.2 份						
				水果類：0.1 份	油脂與堅果種子類：0.3 份						
				熱量	124 大卡						
醣類	11.8 公克										
蛋白質	6.6 公克										
				脂質	6.6 公克						

材 料		重量/單位		備註	作法
柚 子	果肉	20 克		—	1. 把烤肉時的食材切小塊拌入柚子果肉。 2. 再加上酪梨微微輕輕拌勻。 3. 用蘇打餅乾將起司、蔬菜、烤肉夾成三明治即可。
	全麥蘇打餅乾	2	片	—	
	雞肉	15	克	—	
	起司	10	克	半片	
	酪梨	10	克	-	照片示意圖
食 材	烤蔬菜	15	克	—	

五彩蔬菜串串炆烤雞腿

<p>◆ 菜品特色介紹及營養價值： 多種高纖蔬菜搭配低脂雞肉，除了營養多元，且飽足感十足！組合搭配相較烤蔬菜豬五花肉<u>熱量約減少一半</u>，選擇台灣在地高纖秋葵、茭白筍、杏鮑菇及鳳梨等，<u>纖維增加 4 倍</u>，<u>維生素 A 增加 2.8 倍</u>，清爽高纖又能補充所需營養素！</p> <p>◆ 六大類食物份量：</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <tr> <td style="width: 50%;">全穀雜糧類：0 份</td> <td style="width: 50%;">豆魚蛋肉類：1.5 份</td> </tr> <tr> <td>乳品類：0 份</td> <td>蔬菜類：1 份</td> </tr> <tr> <td>水果類：0.1 份</td> <td>油脂與堅果種子類：0 份</td> </tr> </table>	全穀雜糧類：0 份	豆魚蛋肉類：1.5 份	乳品類：0 份	蔬菜類：1 份	水果類：0.1 份	油脂與堅果種子類：0 份	份量	1 人份
	全穀雜糧類：0 份	豆魚蛋肉類：1.5 份						
	乳品類：0 份	蔬菜類：1 份						
	水果類：0.1 份	油脂與堅果種子類：0 份						
	熱量	133 大卡						
	醣類	8.8 公克						
蛋白質	13.9 公克							
脂質	5.5 公克							

材 料		重 量/單 位	備 註	作 法
烤 肉	雞腿肉	60 克	—	1.雞腿切小塊，加入鳳梨醃製，使肉質更軟嫩。 2.取雞腿肉與各種蔬菜，以竹籤相間串起來。 3.善用雞腿肉天然油脂，以用平底鍋乾煎微焦即可。 ※備註：配合食材特性，吃食材原味就清爽好吃！對於吃不習慣的民眾，主廚也建議可以佐檸檬汁、天然果汁混合適量胡椒鹽調味，可減少鈉含量，同時降低熱量。
食 材	秋葵	25 克	—	照片示意圖 
	紅甜椒	15 克	—	
	鳳梨	15 克	—	
	茭白筍	25 克	—	
	杏鮑菇	37 克	—	

咖哩酥菠羅炒飯

<p>◆ 菜品特色介紹及營養價值： 用台灣傳統咖哩酥及鳳梨酥入菜，搭配大量高纖維的台灣在地茭白筍碎碎取代部分白飯。以新鮮蝦子作為主要蛋白質來源，炒出傳統新滋味，跟咖哩酥月餅+鳳梨酥+炒飯比起來，輕鬆減少約一半的糖！</p> <p>◆ 六大類食物份量：</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>全穀雜糧類：1.6 份</td> <td>豆魚蛋肉類：0.8 份</td> </tr> <tr> <td>乳品類：0 份</td> <td>蔬菜類：0.6 份</td> </tr> <tr> <td>水果類：0.1 份</td> <td>油脂與堅果種子類：2.2 份</td> </tr> </table>				全穀雜糧類：1.6 份	豆魚蛋肉類：0.8 份	乳品類：0 份	蔬菜類：0.6 份	水果類：0.1 份	油脂與堅果種子類：2.2 份	份量	1 人份
				全穀雜糧類：1.6 份	豆魚蛋肉類：0.8 份						
				乳品類：0 份	蔬菜類：0.6 份						
				水果類：0.1 份	油脂與堅果種子類：2.2 份						
				熱量	319 大卡						
醣類	33.3 公克										
蛋白質	15 公克										
				脂質	14.6 公克						
材 料		重量/單位	備註	作法							
月 餅	咖哩酥月餅	15 克	—	1. 將咖哩酥月餅切碎，鳳梨酥月餅切碎備用。 2. 炒香雞蛋，加入蝦子。 3. 加入白飯及茭白筍米，咖哩酥，咖哩粉拌炒均勻調味加入。 4. 用鳳梨皮當容器，裝入咖哩炒飯，擺飾鳳梨果肉灑上碎鳳梨酥即可。							
	鳳梨酥月餅	15 克	—								
食 材	蝦子	25 克	—								
	鳳梨果肉	16 克	—								
	蛋	30 克	—								
	白飯	30 克	—	照片示意圖							
	茭白筍米	60 克	—								
調 味 料	咖哩粉	2.5 克	—								
	橄欖油	5 克	—								
	鹽巴	0.7 克	—								

蜂蜜地瓜綠豆糕

<p>◆ 菜品特色介紹及營養價值：</p> <p>簡單的手作甜點吃得到綠豆糕的綿密及台灣在地地瓜的香甜，更加入了脆脆堅果，與一顆大小差不多的蛋黃酥比起來，<u>熱量減少 19%</u>，<u>脂肪減少 69%</u>，清爽少負擔！</p> <p>◆ 六大類食物份量：</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">全穀雜糧類：2 份</td> <td style="width: 50%;">豆魚蛋肉類：0.8 份</td> </tr> <tr> <td>乳品類：0 份</td> <td>蔬菜類：0 份</td> </tr> <tr> <td>水果類：0 份</td> <td>油脂與堅果種子類：0.6 份</td> </tr> </table>			全穀雜糧類：2 份	豆魚蛋肉類：0.8 份	乳品類：0 份	蔬菜類：0 份	水果類：0 份	油脂與堅果種子類：0.6 份	份量	1 人份
			全穀雜糧類：2 份	豆魚蛋肉類：0.8 份						
			乳品類：0 份	蔬菜類：0 份						
			水果類：0 份	油脂與堅果種子類：0.6 份						
			熱量	216 大卡						
醣類	38.4 公克									
蛋白質	8.0 公克									
脂質	4.9 公克									
材 料		重量/單位	備註	作法						
月 餅	綠豆糕	25 克	—	<ol style="list-style-type: none"> 1. 綠豆糕加入烤地瓜搗成泥狀。 2. 加入堅果碎、適量蜂蜜並拌勻簡單提味。 3. 手捏成形，最後灑上黃豆粉即可。 						
	烤地瓜	37 克	—							
食 材	堅果	4 克	—							
	無糖黃豆粉	15 克	—	照片示意圖						
調 味 料	蜂蜜	5 克	—							

柚子多多綠

<p>◆ 菜品特色介紹及營養價值： 用在地當季的柚子做成新鮮飲料，吃得到<u>啾啾顆粒</u>還能增加<u>維生素C</u>、<u>葉酸</u>攝取，吃得到<u>膳食纖維</u>增加飽足，加入豐富<u>兒茶素</u>的無糖綠茶及酸甜多多，恰到好處的酸甜滋味又能攝取到多種營養！此外，柚子多多綠的<u>糖量</u>只有碳酸飲料約一半，清爽又能減少身體負擔！</p> <p>◆ 六大類食物份量：</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-bottom: 5px;"> <tr> <td style="width: 50%;">全穀雜糧類：1.1 份</td> <td style="width: 50%;">豆魚蛋肉類：0 份</td> </tr> <tr> <td>乳品類：0 份</td> <td>蔬菜類：0 份</td> </tr> <tr> <td>水果類：0.2 份</td> <td>油脂與堅果種子類：0 份</td> </tr> </table>				全穀雜糧類：1.1 份	豆魚蛋肉類：0 份	乳品類：0 份	蔬菜類：0 份	水果類：0.2 份	油脂與堅果種子類：0 份	份量	1 人份
				全穀雜糧類：1.1 份	豆魚蛋肉類：0 份						
				乳品類：0 份	蔬菜類：0 份						
				水果類：0.2 份	油脂與堅果種子類：0 份						
				熱量	91 大卡						
醣類	21.3 公克										
蛋白質	1.5 公克										
		脂質	0 公克								

材 料	重 量/單 位	備 註	作 法
柚 子	柚子果肉 40 克	—	綠茶泡好冰鎮再加入養樂多及柚子果肉即可
食 材	乳酸飲料	1 瓶	—
	無糖綠茶	190 CC	—

