



附件 1

【彩蔬烤肉串】

一、材料 (1 份 5 串)：

(一) 里肌蔥肉串：

豬里肌肉片 40 公克、蔥 20 公克

(二) 里肌番茄串：

豬里肌肉片 40 公克、小番茄 30 克(約 2 顆)

(三) 洋蔥彩椒板腱牛：

板腱牛肉丁 30 公克、洋蔥 10 公克、彩椒 5 公克、青蒜 5 公克

(四) 金針菇雞肉串：

雞腿肉 30 公克、金針菇 10 公克

(五) 四季豆雞肉串：

雞腿肉 30 公克、四季豆 10 公克

二、營養分析(1 份 5 串)：

品項	熱量 (大卡)	醣類 (公克)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)
彩椒烤肉串	334	6	35	18





附件 2

## 【果香烤肉醬】

### 一、材料：

#### (一) 食材：

蘋果泥 10 公克、洋蔥泥 10 公克、蒜仁 10 公克

#### (二) 調味料：

醬油 25 公克、米酒 10 公克、香油 5 公克、辣椒粉 2 公克

### 二、作法：

(一) 將蘋果、洋蔥、蒜仁加冷開水 10 公克，用調理棒攪成泥。

(二) 再加入醬油、米酒、香油，攪拌均勻，最後依口味喜好加入辣椒粉。

### 三、營養分析(每 10 公克)：

品項	熱量(大卡)	鈉(毫克)
果香烤肉醬	13	156



附件 3

【柚見百香氣泡飲】

一、 材料：

柚子 10 公克、百香果 1 顆、無糖氣泡水 500 毫升

二、 作法：

(一) 柚子剝一片肉，稍微弄散，並將百香果肉與果汁取出備用。

(二) 將材料放入玻璃杯中，最後加入無糖氣泡水，稍作攪拌即可飲用。

三、 營養分析(每杯)：

品項	熱量 (大卡)	醣類 (公克)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)
柚見百香氣 泡飲	37	6	1	1