



附件 1

【酪梨牛奶葛月餅】

一、 材料 (2 顆):

葛粉 30 克、低脂牛奶 240 毫升、酪梨 40 克、蜂蜜 1 茶匙

二、 作法:

- (一) 酪梨肉壓成泥狀後，加入蜂蜜調味作為內餡備用。
- (二) 將牛奶慢慢加入葛粉，攪拌至均勻成葛粉糊。
- (三) 將葛粉糊開小火煮不停攪拌，加熱至透明糊狀並具彈性就可離火，倒入耐熱模型二分之一滿，餡放在中間，再倒入葛粉糊至滿。
- (四) 待冷卻後冷藏保存至冰涼即可食用，並於 2 天內食用完畢。

三、 營養分析 (1 顆):

熱量(大卡)	醣類 (克)	蛋白質(克)	脂質(克)
121	20	4	3



附件 2

【宇治金時葛月餅】

一、 材料 (2 顆):

葛粉 30 克、低脂牛奶 240 毫升、抹茶粉 3 克、市售紅豆餡 30 克、堅果 1/2 茶匙

二、 作法:

- (一) 堅果切碎拌入紅豆餡中備用
- (二) 葛粉及抹茶粉攪拌均勻。
- (三) 牛奶慢慢加入作法(二)之粉末中攪拌至均勻成葛粉糊。
- (四) 將葛粉糊開小火煮不停攪拌，加熱至透明糊狀並具彈性即可離火，倒入耐熱模型二分之一滿，餡放在中間，再倒入葛粉糊至滿。

(五) 待冷卻後冷藏保存至冰涼即可食用，並於 2 天內食用完畢。

三、 營養分析 (1 顆):

熱量(大卡)	醣類(克)	蛋白質(克)	脂質(克)
130	23	5	2

