



附件 2

【年菜搭配示範菜單】(6 人份)

名稱	食材	烹調方式/ 特色
連年蒸有魚 (熱量 245 大卡)	鱸魚 1 尾 (500 公克)、青蔥 30 公克	清蒸/鱸魚屬低脂海鮮含蛋白質、Omega-3 脂肪酸、維生素 B 群、鎂、鐵及鋅等。
黃金富貴雞 (熱量 500 大卡)	雞肉 300 公克、芝麻少許	烤/雞肉屬低脂肉類，富含白胺酸，幫助肌肉生長，也含有維生素 A、菸鹼素及鎂。
金玉滿堂彩 (熱量 400 大卡，膳食纖維 8.3 克)	花枝 300 公克、鳳梨 120 公克、豌豆夾 30 公克、黑木耳 90 公克、香油及鹽	炒/花枝屬低脂海鮮膽固醇含量低，木耳含水溶性纖維，鳳梨含維生素 C、B 群、鉀及鳳梨酵素。
紹興醉蝦 (熱量 150 大卡)	蝦 360 公克、枸杞、紅棗、鹽、紹興酒、白胡椒粉	煮/蝦屬低脂海鮮，含蛋白質、鐵、鎂、鋅，水煮烹調，少油無負擔。
五彩燴時蔬 (熱量 255 大卡膳食纖維 14.5 克)	綠(白)花菜 300 公克、彩椒 120 公克、杏鮑菇 150 公克、鹽、蠔油、糖	炒/花椰菜為十字花科蔬菜含抗氧化之植化素及維生素 A、B2、C、鈣、鐵等，甜椒也含維生素 C。整道菜含滿滿膳食纖維，促進腸胃蠕動。
干貝長年菜 (熱量 205 大卡，膳食纖維 9.6 克)	長年菜 600 公克、干貝 30 公克、太白粉及鹽適量	炒/長年菜寓意長壽，含抗氧化之 β -胡蘿蔔素、維他命 A、黃體素、葉綠素等，搭配干貝，呈現鮮甜口感好滋味。



<p>鮮菇爭豔 (熱量 235 大卡，膳食纖維 14.1 克)</p>	<p>芹菜 90 公克、金針菇 120 公克、袖珍菇 120 公克、鴻喜菇 90 公克及胡蘿蔔 120 公克</p>	<p>炒/蕈菇類富含多醣體、維生素B群等，且為高纖食材，可幫助腸道蠕動，維持腸道菌叢平衡。</p>
---	--	---