



附件 2

【桂圓紅棗甜湯圓】

一、 材料 (10 人份)：

桂圓肉 100 公克、紅棗 10 顆、枸杞少許、七彩豆湯圓 70 顆

二、 作法：

(一) 紅棗、枸杞洗乾淨，紅棗拍破去籽備用。

(二) 鍋中放入 500 毫升水，加入步驟一材料，大火煮滾後，小火繼續煮 15 分鐘左右即可。

(三) 湯圓煮熟加入桂圓紅棗甜湯即可食用。

三、 營養分析 (1 人份)：

熱量(大卡)	醣類(克)	蛋白質(克)	脂質(克)
140	30	3.2	0.8

