



附件

【果香玉露湯圓】(1 人份)

一、材料：

玉露茶包 1 包、蘋果 1/5 顆、柳丁 1/5 個、百香果 1 顆、10 顆無餡小湯圓。

二、作法：

(一)準備水果配料，將蘋果、柳丁洗淨去皮切丁，百香果切半取籽備用。

(二)茶包泡熱水浸泡至出味後放涼，加入(一)水果配料。

(三)搭配 10 顆預先煮熟之無餡小湯圓，加入(二)湯底即完成。

熱量(1 人份) (大卡)	碳水化合物 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	鈉 (毫克)	膳食纖維 (克)
144.6	30.2	1.9	1.8	4.4	4.8





【五行時蔬湯圓】(1 人份)

一、材料：

紅蘿蔔 20 克、白蘿蔔 20 克、洋蔥 20 克、高麗菜 60 克、牛蒡 20 克、花椰菜 20 克、牛番茄 20 克、乾香菇 1 朵、2 顆鮮肉湯圓。

二、作法：

(一)紅、白蘿蔔、牛蒡洗淨去皮切塊，洋蔥去皮洗淨切片，花椰菜洗淨切小段，牛番茄、高麗菜洗淨切塊，乾香菇泡水備用。

(二)洋蔥、紅蘿蔔、白蘿蔔、牛蒡、洋蔥加水蓋過食材，湯煮滾後再加入香菇燉煮。

(三)燉煮 10 分鐘後加入高麗菜、花椰菜，待食材煮軟後加入 2 顆預先煮熟之鮮肉湯圓，些許鹽調味即可。

熱量(1 人份) (大卡)	碳水化合物 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	鈉 (毫克)	膳食纖維 (克)
192.8	30.6	5.9	5.2	296.8	5.4

