



附件 2

【核桃牛奶甜湯圓】

一、 材料 (5 人份):

核桃 35 公克、低脂鮮奶 500 毫升、六福小湯圓 30 顆

二、 作法:

(一) 先將核桃打成粉狀，加入低脂鮮奶內攪拌均勻。

(二) 湯圓煮熟後，加入核桃牛奶糊中即完成(可以依照個人口味加入紅棗調味)。

三、 營養分析 (1 人份):

熱量(大卡)	醣類(克)	蛋白質(克)	脂質(克)	鈣(毫克)
167.5	21.2	5.6	6.7	100.0

