



附件 1

### 【六福小湯圓】

一、 材料 (6 人份)：

南瓜 20 公克、紫色地瓜 20 公克、黑木耳 20 公克、白木耳 20 公克、紅蘿蔔 20 公克、綠色青菜 20 公克、糯米粉 240 公克、水 120 公克

\*備註:請依實際用餐人數，依比例調整份量。

二、 作法：

- (一) 將南瓜、紫色地瓜、黑木耳、白木耳、紅蘿蔔、綠色青菜蒸熟後，加水分別打成汁。
- (二) 在每一種食材中，分別加入在糯米粉 40g 揉成團狀，並搓成小湯圓。
- (三) 將各色小湯圓煮熟後(浮在水上)，即可出鍋，可依個人口味加入鹹或甜的湯底。

三、 營養分析 (1 人份，6 顆小湯圓)：

熱量(大卡)	醣類(克)	蛋白質(克)	脂質(克)	膳食纖維(克)
73.1	16.0	2.2	0.0	0.3

