



附件

【彩蔬蠶饗宴】

一、材料（1份共7個品項）：

（一）鮮蔬玉米串：

玉米 100g、小黃瓜 20g、紅椒 10g

（二）時蔬彩椒串：

玉米筍 1根(10g)、筊白筍 10g、黃椒 10g、青椒 10g

（三）豆干香菇串：

小方豆干 2片、香菇 10g

（四）鮮蝦蕃茄串：

蝦子 1隻、小蕃茄 1顆

（五）魷魚鮮蔬串：

魷魚 50g、小黃瓜 10g、玉米筍 10g、筊白筍 10g、金針菇 10g

（六）文蛤金針菇：

文蛤 5顆(約 50g)、金針菇 30g

（七）蠶烤鯛魚片：

鯛魚片 50g、金桔半顆

二、營養分析（1份共7個品項）：

熱量 (大卡)	醣類 (公克)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	膳食纖維 (公克)
318.1	25.1	36.1	9.2	8.1





【減鹽植萃醬】

一、材料：

(一) 食材：

蘋果泥 30 公克、蒜仁 10 公克

(二) 調味料：

香菇素蠔油 50 公克、米酒 10 毫升、味醂 10 毫升、水 20 毫升

二、作法：

(一) 將蘋果、蒜仁加冷開水 20 公克，用調理棒攪成泥。

(二) 再加入香菇素蠔油、米酒、味醂，攪拌均勻，最後依口味喜好加入辣椒粉。

三、營養分析(每 10 公克)：

品項	熱量 (大卡)	鈉 (毫克)
減鹽植萃醬	8.5	127.4





【柚見金秋】

一、材料：

柚子 30 公克、金桔 1 顆(約 10g)、綠茶茶葉 5 公克

二、作法：

(一) 將綠茶茶葉約 5 公克放入玻璃杯中，加入熱水沖泡。

(二) 柚子剝一片肉，稍微弄散，並將金桔 1 顆擠出，稍作攪拌即可飲用。

三、營養分析(每杯)：

熱量 (大卡)	醣類 (公克)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)
14.5	3.6	0.2	0.1

