



菜單名稱：花花世界(三人份)		作 法					
食物材料/調味料	重量(公克)	1. 冷凍花椰菜洗淨蒸軟 2. 紅椒洗淨切小塊燙熟，蝦仁燙熟後片成二半 3. 熟花生及調味料全部混合調勻 4. 將熟花椰菜、紅椒、蝦仁片排盤，淋上調味醬及灑上花生粒即可食用 (以上食材為 3 人份)					
白花椰菜	210						
紅椒	30						
蝦仁	9						
花生醬	12						
花生粒	12						
醋	2 大匙						
糖	10						
營養成分 分 析 (1 人份)	熱量	蛋白質		脂 肪		醣 類	
	大卡	公克	%	公克	%	公克	%
	57	2.6	18	2.3	36	6.5	45
供應食物量 (1 人份)	主食類(份)	肉魚豆蛋類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	油脂類 (含核果類) (份)		
	—	0.1	0.8	—	0.5		
創意/特色	1. 運用價格平穩之冷凍蔬菜做為料理的主軸，可增加纖維質（一人份提供膳食纖維 1.7 公克）攝取，除了提供菜色挑選上的另一種選擇，於菜價偏高時，也可以節省民眾採購上支出。 2. 調味方式改採泰式風格，味道酸甜，帶來另一種風味。						