



菜單名稱：彩繪蔬果(3 人份)		作 法					
食物材料/調味料	重量(g)	1. 小蕃茄切半、火龍果、蘋果切成小塊備用。 2. 洋蔥切絲、西芹切斜片，泡冷開水備用。 3. 銀芽洗淨、川燙後，泡冷開水備用。 4. 將柳橙醬所有原料、調好備用。 5. 將 1、2、3 食材混合，淋上特調柳橙醬汁，食用前再灑上蜜腰果即可。 (以上食材為 3 人份)					
西芹	90						
綠豆芽	60						
洋蔥	30						
蘋果	40						
火龍果	40						
小蕃茄	50						
蜜腰果	17						
(柳橙醬)醬油、沙拉油、酸梅柳橙汁、梅肉醬、檸檬汁	少許						
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	%
	84.5	0.6	4	5	53	9	43
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	0	0.6	0.4	1		
創意/特色	1. 利用蔬果本身鮮豔的顏色搭配，吸引大家的目光。 2. 淋上特調低熱量柳橙醬汁，使整道菜色具有酸甜清爽的滋味。 3. 食用前再灑上蜜腰果，蜜腰果的香脆口感，讓整道菜有畫龍點睛的效果，且在營養上有加分的作用。						