

蒜香滿堂紅

(蒜蓉蒸蝦)



熱量(1人份)

154.4大卡

重點食材

鮮蝦、蘋果泥、青花菜

- ① 淋上現榨蘋果泥(汁)與蒜泥醬，增添自然果香、**減少糖分攝取**
- ② 青花菜鋪底，**增加膳食纖維攝取**

歲歲平安盅

(清燉佛跳牆-蔬食)



熱量(1人份)

221.3大卡

重點食材

大白菜、芋頭、栗子、菇類

- ① 清燉蒸煮取代傳統油炸，減少油脂攝取
- ② 豆製品取代紅肉類
- ③ 多種菇類提升膳食纖維量
- ④ 天然食材蔥薑蒜、紅棗、黑棗提鮮，以減少鹽、糖的使用量

福壽滿堂彩

(鮑菇貝扣長年-蔬食)



熱量(1人份)

67.3大卡

重點食材

長年菜、杏鮑菇、香菇

透過多種蔬菜的鮮味蓋過長年菜原有的苦澀味，**提升膳食纖維攝取又減少調味**

金獅報團圓

(蹄膀獅子頭)



熱量(1人份) 589.5大卡

重點食材 蹄膀、板豆腐、洋蔥、香菇

- ① 蔬菜末、豆腐泥代替肥肉的部分，減少油脂攝取，並提升膳食纖維量
- ② 添加薑蒜片、蝦米、香菜等風味食材，減少鹽及多種醃料的使用量
- ③ 蒸烤熟取代傳統油炸做法，減少油脂攝取

石來運轉鮮

(海煌清蒸石斑魚)



熱量(1人份) 113.4大卡

重點食材 石斑魚、堅果碎、蔥薑、辣椒

- ① 清蒸烹調**取代傳統油煎、炸做法**
- ② 辣椒、薑等食材**取代糖醋等醬料的使用量，減少鹽份攝取**
- ③ 堅果碎撒入菜，**提升風味，增加健康好油脂**

福雞報新春

(果醋白斬雞)

熱量(1人份)

104.5大卡

重點食材

全雞、天然果醋

薑、蔥等塞入全雞中，並用新鮮的蘋果泥、檸檬汁跟米醋做成沾醬，增添香氣，以減少鹽、糖、胡椒、醬料等使用量。



鮮蔬賀豐年

(五行田園蔬香盤-蔬食)



熱量(1人份)

103.1大卡

重點食材

絲瓜、紅蘿蔔、地瓜、
山藥、香菇

以「金木水火土」五行概念，運用了山藥、紅蘿蔔、香菇、絲瓜等天然食材，**同時加入薑和枸杞提味，提升膳食纖維又減少調味料使用量！**

蛇年迎富貴

(桂圓米糕)

熱量(1人份)

481.4大卡

重點食材

長糯米、紅藜麥、桂圓、紅棗

- ① 添加紅藜麥、芋頭絲，**提升主食類膳食纖維含量**
- ② 運用桂圓、枸杞、紅棗、乾香菇絲等天然食材提香，**減少鹽等調味料使用量及油膩感**





國健署賀新年

蛇年大吉

蛇運動身體好

營養歡喜道

巳年

