

新北四季好食材
銀髮族糖尿病食譜

低熱量

♥ 幸福健康好美味





請你跟我這樣吃

現代文明病～遠離糖尿病／6

我有糖尿病嗎？／為什麼會得糖尿病呢？／糖尿病的症狀有哪些？／萬一得了糖尿病該怎麼辦？

血糖值單位為：mg/dl 為了解最近三個月平均血糖控制情形的指標

糖尿病的飲食原則／8

一、均衡攝取各類食物／二、固定醣類份量／三、儘量避免攝取精緻醣類或加糖食物／四、多攝取高纖及多樣化的食物／五、可自由食用的食物／六、選擇低脂食物並採用優質植物油烹調的方式／七、以少量多餐方式控制血糖／八、避免或適量飲酒



春季食譜 新北四季好食材 - 春季／12



週一食譜／14 早餐：里肌三明治・低脂鮮奶

午餐：胚芽米飯・牛肉捲・銀芽雞絲・燙地瓜葉・苦瓜小魚湯 午點：薑汁豆花

晚餐：白米飯・蔴豉蚵仔・蘿蔔肉絲・XO 醬炒青花椰菜・黃瓜雞湯・木瓜

週二食譜／17

早餐：小米粥・滷味拼盤・燙 A 菜

午餐：燕麥飯・香烤雞腿・白菜蟹肉絲・蒜蓉菠菜・什錦蔬菜味噌湯 午點：鮮奶麥片

晚餐：麻油麵線・燙大陸妹・奇異果

週三食譜／19

早餐：雜糧饅頭・無糖豆漿

午餐：白飯・樹子蒸魚片・彩椒雞丁・香菇高麗菜・杏鮑菇藥膳湯 午點：牛奶花生仁湯

晚餐：五穀飯・栗子燒雞・小黃瓜炒肉絲・炒油菜・黃豆芽蛤蠣泡菜湯・蓮霧



週四食譜／22

早餐：蛋餅・低脂鮮奶・香蕉

午餐：香鬆飯・香芋蒸排骨・涼拌海帶絲・炒青江菜・洋菇豆腐湯 午點：梅汁番茄

晚餐：糙米飯・咖哩燒魚・蘆筍鮑魚菇・炒地瓜葉・金針排骨湯・柳丁

週五食譜／25

早餐：燕麥豆奶・全麥吐司

午餐：地瓜飯・香蒜雞柳・紅白豆腐・炒絲瓜・青花椰菜濃湯 午點：抹茶牛奶

晚餐：白飯・高麗菜捲・干貝蒸蛋・薑絲紅鳳菜・蔬菜魚湯・草莓

週六食譜／28

早餐：養生五穀粥・低脂鮮奶

午餐：南瓜飯・金針菇燒鱈魚・西芹炒豆干・麻油川七・木耳瘦肉湯 午點：低卡燒仙草

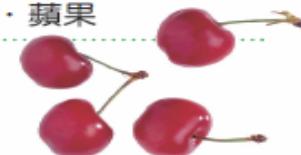
晚餐：胚芽米飯・蘿蔔燒雞・菠菜炒豬肝・開陽白菜・莧菜鰯仔魚湯・蘋果

週日食譜／31

早餐：香菇筍包・杏仁豆奶

午餐：什錦小火鍋・白飯 午點：水果塔

晚餐：糙米飯・茄汁魚排・起司焗白花・蒜泥秋葵・香菇雞湯・芭樂



夏季食譜 新北四季好食材 - 夏季 / 34



週一食譜 / 36

- 早餐：**彩蔬鮪魚三明治・低脂鮮奶
午餐：胚芽米飯・蒜泥腰內肉・紅蘿蔔炒蛋・莧菜鯡仔魚・鮮菇湯 **午點：**綠豆薏仁湯
晚餐：白飯・蘋果咖哩雞・敏豆拌干絲・開陽胡瓜・羅宋湯・葡萄

週二食譜 / 39

- 早餐：**雜糧饅頭・無糖豆漿
午餐：蔬菜拌飯・香煎鮭魚・蘆筍炒山藥・苦瓜炒肉片・蓮藕大骨湯
午點：高纖蘋果牛奶
晚餐：糙米飯・香菇蘿蔔燉肉・珊瑚草拌雞絲・蒜味地瓜葉・紫菜蛋花湯・杏水梨

週三食譜 / 42

- 早餐：**燕麥粥・肉醬筍丁・涼拌小黃瓜
午餐：白飯・香滷雞腿・芒果牛柳・炒青江菜・冬瓜蛤蠣湯 **午點：**芝麻糊奶
晚餐：五穀飯・清蒸檸檬雕魚・肉末茄子・干貝絲瓜・竹笙香菇雞湯・木瓜

週四食譜 / 45

- 早餐：**全麥蛋餅・穀粉牛奶
午餐：地瓜飯・豆腐鑊肉・涼拌海帶芽・小黃瓜炒雙菇・苦瓜小魚湯 **午點：**香柚愛玉
晚餐：白飯・蔥燒雞・木須肉・櫻花蝦高麗菜・竹筍魚丸湯・鳳梨



週五食譜 / 48

- 早餐：**五穀飯糰・無糖茶
午餐：葫瓜餃・三絲湯 **午點：**核桃芋頭牛奶
晚餐：糙米飯・樹子蒸鱈魚・番茄炒豆腐・蒜泥秋葵・仙草雞湯・奇異果

週六食譜 / 50

- 早餐：**絲瓜麵線・低脂鮮奶
午餐：南瓜飯・烤鯖魚・三杯杏鮑菇・彩椒豆干・大黃瓜肉片湯 **午點：**銀耳水梨
晚餐：胚芽米飯・芝麻牛蒡肉絲・日式蒸蛋・洋菇炒青花椰菜・青菜豆腐湯・香蕉



週日食譜 / 53

- 早餐：**竹筍鹹粥・低脂鮮奶
午餐：五穀飯・鐵板雞柳・涼拌海鮮・薑絲龍鬚菜・海帶大骨湯 **午點：**山粉圓湯
晚餐：白飯・梅子燒排骨・黃瓜炒木耳・蠔油大陸妹・味噌湯・玫瑰桃

秋季食譜 新北四季好食材 - 秋季／58



週一食譜／60 早餐：五穀壽司・低脂鮮奶



午餐：胚芽米飯・紅燒獅仔頭・鮮菇豆腐・炒莧菜・苦瓜湯 午點：地瓜薑湯
晚餐：白飯・黑胡椒洋蔥旗魚・黃瓜雞片・柴魚菠菜・香菜蘿蔔湯・柚子



週二食譜／63 早餐：堅果燕麥粥・綜合水果

午餐：鮮菇炊飯・藥膳雞腿・回鍋肉片・雙色花椰菜・三絲芋頭湯 午點：杏仁豆腐
晚餐：糙米飯・豆腐肉餅・洋蔥燴魚片・蒜蓉青江菜・冬瓜雞湯・柑橘

週三食譜／66 早餐：中式三明治・無糖豆漿

午餐：白飯・香煎白帶魚・咖哩什錦豆・涼拌素海蜇・筍白筍湯 午點：水果優格
晚餐：五穀飯・蔬菜雞肉捲・青椒牛肉・白菜滷・番茄洋蔥湯・木瓜

週四食譜／69 早餐：鯪仔魚糙米粥・低脂鮮奶

午餐：地瓜飯・軟煎小里肌・XO 醬炒雙筍・蒜蓉茄子・山藥雞湯 午點：綜合果汁
晚餐：白飯・豆鼓蒸鱈魚・小黃瓜拌花生・麻油紅鳳菜・蔬菜豆腐湯・櫻桃

週五食譜／72 早餐：菜包・無糖豆漿



午餐：五穀飯・豆皮雞絲捲・麻婆蘿蔔・蝦皮高麗菜・小魚花椰菜湯 午點：木瓜牛奶
晚餐：糙米飯・薑汁肉絲・香柚鮪魚・炒大陸妹・香菇菠菜湯・奇異果



週六食譜／75 早餐：水煮蛋三明治・低脂鮮奶

午餐：南瓜飯・香蔥雕魚片・白木耳燴雙菇・腐乳秋葵・黑豆排骨湯 午點：紅豆蒟蒻
晚餐：胚芽米飯・甜椒番茄燉雞・炒三絲・蝦仁炒豌豆・青木瓜肉片湯・香蕉

週日食譜／78 早餐：鮮蔬捲・低脂鮮奶

午餐：五穀飯・泡菜炒肉片・柴魚蒸蛋・西芹雙菇・海帶芽湯 午點：香柚洋菜凍
晚餐：白飯・蠔油雞球・滷雙蘿・小魚地瓜葉・黃瓜湯・葡萄

冬季食譜 新北四季好食材 - 冬季 / 82



- 週一食譜 / 84**
- 早餐：**鮪魚潛艇堡・低脂鮮奶
午餐：胚芽米飯・蘿蔔燉肉・洋蔥炒蛋・蒜味菠菜・白菜菇菇湯 **午點：**牛蒡銀耳盅
晚餐：白飯・鹽烤秋刀魚・黃瓜雞絲・肉燥大陸妹・海帶排骨湯・橘子
- 週二食譜 / 87**
- 早餐：**山藥捲餅・低脂鮮奶
午餐：燕麥飯・紅糟雞・銀芽炒豆干・鮮菇炒芥菜・高麗菜湯 **午點：**蘋果優格
晚餐：高纖炒飯・冬瓜蛤蠣湯・聖女番茄
- 週三食譜 / 89**
- 早餐：**芝麻燕麥奶・全麥小餐包・水煮蛋
午餐：白飯・清蒸鮭魚・海帶燒蘿蔔・洋蔥地瓜葉・紅棗雞湯 **午點：**高纖水果茶
晚餐：五穀飯・杏鮑菇三杯雞・蘆筍炒蝦仁・蝦皮大白菜・鱈魚丸湯・西洋梨
- 週四食譜 / 92**
- 早餐：**起司三明治・無糖豆漿
午餐：地瓜飯・番茄燉肉・鮑魚菇炒青花椰菜・西芹炒豆包・鱸魚薑湯 **午點：**草莓牛奶
晚餐：白飯・紅燒鱈魚・三色雞丁・蠔油青江菜・金菇蘿蔔湯・蓮霧
- 週五食譜 / 95**
- 早餐：**蕎麥炸醬麵・低脂鮮奶
午餐：五穀飯・蒜蓉白斬雞・彩椒肉絲・木耳高麗菜・黃豆芽湯 **午點：**枸杞木耳飲
晚餐：糙米飯・蒸肉餅・甜豆魚片・醬燒茄子・玉米蛋花湯・木瓜
- 週六食譜 / 98**
- 早餐：**地瓜燕麥粥・涼拌豆腐秋葵
午餐：南瓜飯・魩仔魚酥・黃瓜鑊肉・蒜味菠菜・番茄濃湯 **午點：**薏仁奶
晚餐：胚芽米飯・雞胸肉披薩・蟹肉燴絲瓜・炒油菜・海帶芽豆腐湯・棗子
- 週日食譜 / 101**
- 早餐：**肉鬆飯糰・低脂鮮奶
午餐：什錦湯麵・芝麻海帶根 **午點：**水果拼盤
晚餐：糙米飯・滷牛腱・蝦米蘿蔔絲・薑絲莧菜・小魚味噌湯・柳丁

請你跟我這樣做

戰勝糖尿病 / 103

一、非藥物治療 / 二、藥物治療

糖尿病的控制目標 / 105

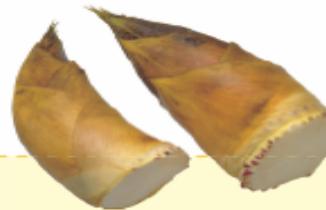
低血糖的預防 / 106

引起低血糖的原因？／低血糖發生時，會有什麼症狀？／發生低血糖時，該怎麼辦？／如何預防低血糖？



參考資料表

現代文明病～遠離糖尿病



我有糖尿病嗎？

正常情況下，身體會將吃進去的含醣類食物經消化吸收後變成葡萄糖，作為身體的能源。胰臟所分泌的胰島素可以幫助葡萄糖進入細胞內，提供身體代謝等作用。若體內無法充分利用葡萄糖，導致血液中葡萄糖濃度超過正常，則可能發生糖尿病。當測空腹血糖濃度兩次超過 126mg/dl 或是任何時間的血糖濃度超過 200mg/dl 加上糖尿病的典型症狀（多吃、多喝、多尿與體重減輕），則可定義為糖尿病。

為什麼會得糖尿病呢？

糖尿病的發生與遺傳有關，但肥胖、飲食不當、情緒、壓力、懷孕、藥物，也可能促使糖尿病的發生。糖尿病並不是傳染病，不會傳染給別人，也不會受別人的感染。

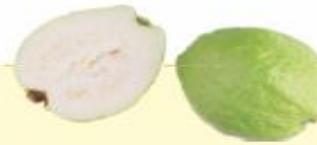


糖尿病的症狀有哪些？

發病初期，多數的病人是沒有症狀，除非做健康檢查，否則不易發現。若沒有控制好，病情會隨時間加重，血糖可能逐漸升高，則會有三多（多吃、多喝、多尿）、疲勞、體重減輕、視力模糊、陰部搔癢或傷口不易癒合等症狀出現。

萬一得了糖尿病該怎麼辦？

糖尿病的控制有賴於飲食、運動、藥物（口服抗糖尿病藥或是胰島素）及血糖監測等配合，並與醫師、護理師、營養師等共同討論執行策略，以達到控制的目標。



血糖值單位為 :mg/dl

為了解最近三個月平均血糖控制情形的指標。

	血糖正常值	糖尿病診斷標準	治療目標值
空腹血糖	<100	≥126	80~120
飯後 2 小時血糖	<140	≥200	140~180
糖化血色素	<6%	-	<7%



糖尿病的飲食原則

一、均衡攝取各類食物

糖尿病飲食是以「均衡飲食」為基礎，以每餐攝取固定醣類和高纖、適量油脂攝取等方式達到控制血糖及維持健康的目的。「均衡飲食」是指每天適量的攝取六大類食物，及全穀根莖類（主食類）、蛋豆魚肉類、奶類、蔬菜類、水果類和油脂類。糖尿病飲食是依個人性別、年齡、身高、活動量之不同，經營養師評估病共同討論出適合個人的飲食計畫。



二、固定醣類份量

飯後血糖高低與當餐攝食的醣類總量有關，因此，定時定量有助於血糖的穩定變化，也是控制血糖的重要原則，故「醣類計算」是糖尿病人控制血糖必須學習的技巧。含有醣類的食物類別：全穀根莖類（主食類）、奶類、水果類和蔬菜類，其中蔬菜類所含的醣類少，可以省略不計。詳細之醣類計算，可在營養諮詢時請教營養師。



三、儘量避免攝取精緻醣類或加糖食物

醣類總量是主要影響血糖的因素，雖然加糖食物的醣量是可以與飲食計畫中相等糖類的主食分量代換，但精緻糖類或加糖食物很容易讓人血糖上升與飲食過量，再加上大部分甜食含有大量油脂，如蛋糕、小西點、冰淇淋等，容易增加熱量攝取而影響體重，因此，建議避免攝取精緻醣類或加糖食物，來達控制血糖和體重的目的。

四、多攝取高纖及多樣化的食物

攝取高纖食物可以增加飽足感、預防便秘，以及減緩醣類的吸收。飲食中以全穀類糙米、燕麥、薏仁等，或未加工的乾豆類如綠豆、紅豆等，取代精緻主食類如白飯、白麵條、糕餅；堅果種子類取代烹調用油；以新鮮水果取代果汁，及增加低油或無油蔬菜的份量，都可增加膳食纖維的攝取；多樣化的食物選擇，有助於飲食的均衡性。



五、可自由食用的食物

可自由食用的食物如無油的蔬菜，使用代糖如阿斯巴甜、山梨醇、木糖醇等做的汽水、可樂、仙草、愛玉、口香糖等。



六、選擇低脂食物並採用優質植物油烹調的方式

食物如脫脂奶或低脂奶、瘦肉或魚肉等。低油烹調方式如：清蒸、水煮、清燉、燒、烤、涼拌或者以優質植物油，例如：橄欖油、葵花油、苦茶油低溫略炒、油拌等。

七、以少量多餐方式控制血糖

餐後血糖偏高的病人，可用「少量多餐」方式幫助血糖控制，調整餐點中含醣食物（主食類、水果類、奶類）的份量，或選擇適量低升糖指數食物，如山藥、芋頭、薏仁、裸麥等，有助於改善餐後血糖偏高的現象。



八、避免或適量飲酒

糖尿病人喝酒應適量（男性不超過 2 個酒精當量，女性不超過 1 個酒精當量），1 個酒精當量為 15 公克酒精，相當於啤酒（酒精濃度 4%）360 cc、葡萄酒（酒精濃度 12%）120 cc、威士忌（酒精濃度 40%）40 cc、高粱酒（酒精濃度 53%）30 cc。





春天
美食

新北市滿月圓瀑布



新北四季好食材 - 春季

苦瓜



苦瓜皮所含的「苦瓜皂苷」，是一種具有類似胰島素作用的成分，能有效抑制血糖值的上升。苦瓜甚至還具有降低血液裡中性脂肪和膽固醇的作用。

青椒富含能提高免疫力的維他命 C，以及具有抗氧化作用的胡蘿蔔素，而紅色與黃色甜椒的維他命 C 含量更是豐富。紅色與黃色甜椒所富含的胡蘿蔔素之一「 β 胡蘿蔔素」，更具有強大的抗氧化作用，能幫助去除活性氧，有效預防細胞膜受損，進而達到減少罹患癌症與心臟病的風險。

青椒





高麗菜



高麗菜含有豐富的食物纖維、維生素 C 和鈣。

鴻喜菇的鮮味來自鳥苷酸、麴胺酸、天門冬胺酸等，與其他菇類食材一樣，是食物纖維非常豐富的低卡食物。

鴻喜菇





週一

1人份營養成分

醣類：243公克 脂肪：77公克
蛋白質：55公克 热量：1794大卡

4人份菜單

早餐

里肌三明治

材料 全麥吐司 8 片（每片約 50 公克）、里肌肉片 4 片（每片約 35 公克）、美生菜 20 公克、小黃瓜 20 公克、大番茄 40 公克、植物油 2 茶匙。



調味料 低脂沙拉醬 1.5 湯匙、醬油 1 茶匙、黑胡椒少許。

作法 1. 里肌肉用醬油、黑胡椒醃入味，煎熟後備用。2. 美生菜洗淨切成吐司大小，小黃瓜切片，大番茄切圓片備用。3. 將全麥吐司烤熱、塗上沙拉醬，夾入上述蔬菜與里肌肉片即可。

低脂鮮奶

材料 市售低脂鮮奶 960cc (每杯 240cc)。



午餐

牛肉捲

材料 牛肉片 200 公克、蘆筍 200 公克、沙拉油 2 茶匙。

調味料 醬油 2 湯匙、白胡椒粉少許。

作法 牛肉片用醬油、白胡椒粉醃入味，蘆筍用鹽水燙熟備用。2. 取牛肉片將蘆筍捲起。3. 起油鍋將牛肉煎熟即可。

胚芽米飯

材料 胚芽米 320 公克。

作法 將胚芽米洗淨，加入 1.3 倍水量，放入電鍋烹煮熟即可。

銀芽雞絲

材料 綠豆芽 240 公克、雞胸肉 60 公克、豆干 40 公克、韭菜 40 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法

- 綠豆芽洗淨，雞胸肉、豆干切絲，韭菜切段備用。
- 起油鍋炒香韭菜頭，依序放入雞胸肉絲、豆干絲、綠豆芽炒熟。
- 起鍋前加入剩餘韭菜，調味後即可起鍋。



燙地瓜葉

材料 地瓜葉 400 公克。

調味料 醬油膏 1 湯匙、香油少許。

作法

1. 地瓜葉挑嫩葉。
2. 起水鍋將地瓜葉燙熟，拌入醬油膏、香油調味即可。

苦瓜小魚湯

材料 苦瓜 80 公克、小魚乾 10 公克、雞高湯 100cc、薑 5 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

- 作法** 1. 苦瓜切片備用。2. 小魚乾洗淨後放入雞高湯與少許開水一同熬煮，再加入苦瓜煮熟後即可调味起鍋。



午點

薑汁豆花

材料 市售無糖豆花 400 公克、白木耳（濕）100 公克、蒟蒻米 80 公克、熱開水 1000cc。

調味料 代糖 20 公克、薑汁 10cc。

- 作法** 1. 白木耳切適當大小，連同蒟蒻米燙過後備用。2. 熱開水加入代糖、薑汁調勻。3. 取一容器放入豆花、白木耳、蒟蒻，依喜好加入代糖水即可。

備註：代糖較不影響血糖，糖尿病友可依喜好甜度添加。

晚餐

白飯

材料 白米 320 公克。

- 作法** 將白米洗淨，加入 1.2 倍水量，放入電鍋烹煮熟即可。



蔭豉蚵仔

材料 鮮蚵 260 公克、豆腐 140 公克、蔥 10 公克、薑 10 公克、豆豉 10 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 米酒 1 湯匙。

作法

1. 蔥切蔥花，薑切末，豆腐切丁備用。
2. 豆豉用少量水泡軟備用。
3. 起油鍋爆香蔥白、薑末、豆豉。
4. 放入豆腐丁、鮮蚵、泡豆豉水煮入味，起鍋前加蔥花、米酒提味即可。



蘿蔔肉絲

材料 豬肉 80 公克、白蘿蔔 280 公克、紅蘿蔔 40 公克、蔥 10 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 豬肉、紅白蘿蔔切絲，蔥切段備用。2. 起油鍋爆香青蔥，放入上述食材拌炒。3. 加鹽調味即可起鍋。

XO 醬炒青花椰菜

材料 青花椰菜 280 公克、蒜頭 5 公克、沙拉油 3 茶匙。

調味料 XO 醬 1 湯匙、鹽 1/4 茶匙。

作法

1. 青花椰菜切小朵、蒜頭切末備用。2. 起油鍋爆香蒜末，加入青花椰菜拌炒，起鍋前加入 XO 醬、鹽調味即可。

黃瓜雞湯

材料 帶骨雞丁 100 公克、大黃瓜 80 公克、薑 10 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 大黃瓜切塊，薑切片。2. 帶骨雞丁燙去血水後備用。3. 起水鍋將帶骨雞丁、黃瓜塊、薑片放入小火燉煮 20 分鐘。4. 起鍋前加鹽調味即可。

備註：高血脂症患者可將湯去浮油，減少油脂攝取。



木瓜

材料 木瓜 1140 公克。



週一

1人份營養成分	
醣類：241公克	脂肪：56公克
蛋白質：71公克	熱量：1746大卡

4人份菜單

早餐

滷味拼盤

材料 海帶捲 200 公克、豆干 160 公克、熟花生 60 公克、紅蘿蔔 80 公克、蔥 10 公克、蒜頭 10 公克、八角 1 個。

調味料 醬油 2 湯匙、鹽 1/4 茶匙、代糖少許。

作法 1. 蔥切段，蒜頭拍碎，紅蘿蔔切丁備用。2. 將所有食材、調味料、少量水放入電鍋燉至軟爛。3. 將海帶捲、豆干取出切小塊後再併擺盤即可。



小米粥

材料 小米（乾）240 公克、白米 80 公克。

作法 1. 小米與白米洗淨後加入 9 倍水量。2. 放入電鍋煮熟即可。

備註：習慣甜味小米粥的病患可添加代糖調味。

燙 A 菜

材料 A 菜 400 公克。

調味料 蠔油 1 湯匙。

作法

1. A 菜洗淨切小段。2. 將 A 菜燙熟，淋上蠔油即可。

午餐

燕麥飯

材料 大燕麥片 80 公克、白米 240 公克。

作法 將米洗淨，加入大燕麥片及 1.3 倍水量，放入電鍋烹煮熟即可。

香烤雞腿

材料 棒腿 4 隻、白芝麻 1 茶匙。

調味料 烤肉醬 2 湯匙。

作法

1. 雞腿洗淨用烤肉醬醃入味。
2. 放入烤箱，200 度烘烤 20 分鐘。
3. 取出撒上白芝麻即可。



蒜蓉菠菜

材料 菠菜 320 公克、蒜頭 10 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法 1. 菠菜切段，蒜切末備用。2. 起油鍋爆香蒜末，加入菠菜拌炒，加鹽調味即可。





白菜蟹肉絲

材料 大白菜 280 公克、蟹腿肉 70 公克、蒜頭 10 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 大白菜洗淨、切塊，蟹腿肉剝開成絲，蒜頭切末備用。
2. 起油鍋爆香蒜頭，放入大白菜煮軟。
3. 加入蟹腿肉絲煮熟後即可调味起鍋。



什錦蔬菜味噌湯

材料 木耳 20 公克、金針菇 20 公克、紅蘿蔔 20 公克、筍絲 20 公克、海帶芽（濕）20 公克。

調味料 味噌 2 湯匙。

作法

1. 木耳、紅蘿蔔切絲，金針菇切段備用。
2. 起水鍋加入所有食材煮熟，加味噌調味即可。

午點

鮮奶麥片

材料 麥片 40 公克、鮮奶 960cc。

作法

1. 麥片用開水泡軟。
2. 加入鮮奶即可。



晚餐

燙大陸妹

材料 大陸妹 400 公克。

調味料 鹽 1/4 茶匙、乾油蔥酥少許、香油少許。

1. 大陸妹洗淨、燙熟。
2. 拌入鹽、乾油蔥酥、香油即可。

麻油麵線

材料 麵線（乾）240 公克、腰內肉 300 公克、枸杞 20 公克、老薑 20 公克、開水 1200cc、沙拉油 1 湯匙。

調味料 麻油 2 湯匙、米酒 2 湯匙、鹽 1/4 茶匙。

作法

1. 腰內肉、老薑切片，麵線燙熟，枸杞用米酒泡開備用。
2. 起油鍋煸香薑片。
3. 加入麻油、腰內肉炒熟，加入開水 1200cc 一同煮滾。
4. 拌入枸杞、麵線即可。



奇異果

材料 奇異果 750 公克。



週三

1人份營養成分			
醣類：245公克	脂肪：56公克		
蛋白質：71公克	熱量：1736大卡		

4人份菜單

早餐

無糖豆漿

材料 市售無糖豆漿 1040cc(每杯約 260cc)。

雜糧饅頭

材料 市售雜糧饅頭 4 個(每個約 60 公克)。



午餐

白飯

材料 白米 320 公克。

作法 將白米洗淨，加入 1.2 倍水量，放入電鍋烹煮熟即可。

樹子蒸魚片

材料 鮪魚片 220 公克、薑絲 10 公克。

調味料 破布子 1 湯匙、米酒 1 湯匙。

作法 1. 鮪魚片用酒、薑絲醃 10 分鐘去腥。2. 淋上破布子，用大火蒸 10 分鐘即可。



彩椒雞丁

材料 紅黃青椒 240 公克、雞胸肉 80 公克、蔥 10 克、蒜頭 10 克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/4 茶匙、醬油 1 湯匙、白胡椒少許。

作法 1. 蔥切段，蒜頭拍碎，紅黃青椒切菱形備用。
2. 雞胸肉切丁，加入醬油、白胡椒醃入味。
3. 起油鍋爆香蒜頭、蔥段，加入雞胸肉丁拌炒。
4. 最後加入紅黃青椒拌炒調味即可。



香菇高麗菜

材 料 高麗菜 280 公克、新鮮香菇 40 公克、紅蘿蔔 20 公克、蒜頭 10 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作 法 1. 新鮮香菇、紅蘿蔔切片，高麗菜切成適當大小，蒜切末備用。2. 起油鍋爆香蒜末，依序加入紅蘿蔔、香菇、高麗菜拌炒。3. 起鍋前加鹽調味即可。

杏鮑菇藥膳湯

材 料 杏鮑菇 120 公克、枸杞 10 公克。

調味料 十全藥包 1 包。

作 法

1. 杏鮑菇切滾刀塊備用。2. 起水鍋將所有材料及十全藥包放入電鍋燉煮即可。



午點

牛奶花生仁湯

材 料 鮮奶 960cc、熟花生仁 60 公克。

調味料 代糖 20 公克。

作 法

1. 熟花生仁加少量水煮至軟爛。2. 加入鮮奶以小火加熱至微溫，以代糖調味即可。

晚 餐

五穀飯

材 料 五穀米 280 公克。

作 法 將五穀米洗淨泡水靜置 2 小時，加入 1.3 倍水量，放入電鍋烹煮熟即可。

小黃瓜炒肉絲

材 料 豬肉 80 公克、小黃瓜 240 公克、蔥 10 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作 法 1. 豬肉、小黃瓜切絲，蔥切段備用。2. 起油鍋爆香蔥段，依序加入肉絲、小黃瓜絲快炒即可調味起鍋。



炒油菜

材料 油菜 280 公克、蒜 10 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 油菜洗淨切段，蒜切末。2. 起油鍋爆香蒜末，加入油菜拌炒即可調味起鍋。



黃豆芽蛤蠣泡菜湯

材料 黃豆芽 40 公克、韓式泡菜 60 公克、蛤蠣 80 公克、薑 5 公克。

調味料 香油 1 茶匙。

作法

1. 黃豆芽洗淨，泡菜切段，薑切絲備用。2. 起水鍋將黃豆芽、泡菜、薑絲煮滾，加入蛤蠣。3. 蛤蠣煮開後加香油提味即可。



栗子燒雞

材料 帶骨雞腿肉 340 公克、栗子 12 個、蒜頭 20 公克、紅蘿蔔 80 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 醬油 2 湯匙、代糖 10 公克、鹽 1/4 茶匙。

作法

1. 雞腿肉加入醬油醃入味。2. 紅蘿蔔切塊，蒜拍碎，栗子泡水去硬皮備用。3. 起油鍋爆香蒜頭，放入雞腿肉、紅蘿蔔拌炒。4. 加入醬油、代糖、鹽調味。5. 加少許水、栗子燉煮至軟爛即可。



蓮霧

材料 蓮霧 1080 公克 (1 份 270 公克)。



週四

1人份營養成分	
醣類：233公克	脂肪：62公克
蛋白質：68公克	熱量：1787大卡

4 人份菜單

早餐

蛋餅

材料

蛋餅皮 4 張、雞蛋 4 個、沙拉油 4 茶匙。

調味料

醬油膏 1 湯匙。

作法

1. 蛋餅皮煎熟備用。2. 雞蛋打散倒入平底鍋，蓋上蛋餅皮，待蛋液凝固後即可翻面捲起。3. 切塊，淋上醬油膏即可。

備註：蛋餅含澱粉量較少，可搭配水果或其他澱粉食物補足該餐醣類攝取。



低脂鮮奶

材料 市售低脂鮮奶 960cc 杯 (每杯 240cc)。



香蕉

材料 香蕉 4 根 (每根約 95 公克)。



午餐

香芋蒸排骨

材料 去皮芋頭 110 公克、豬小排 240 公克、蔥 10 公克、蒜頭 10 公克、沙拉油 2 茶匙。

調味料 醬油 1 湯匙、鹽 1/4 茶匙、五香粉少許。

作法

1. 豬小排用醬油、鹽、五香粉醃入味。2. 芋頭切塊，蔥切段，蒜頭炒香備用。3. 取一容器將芋頭鋪底，放上豬小排、蔥段、炒香蒜頭。4. 將食材放入電鍋蒸 30 分鐘即可。

香鬆飯

材料 白飯 800 公克、香鬆 2 湯匙。

作法 香鬆拌入白飯即可。



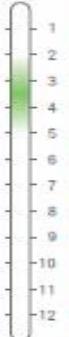
炒青江菜

材料 青江菜 280 公克、蒜頭 10 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 青江菜去蒂頭，蒜切末備用。2. 起油鍋爆香蒜末，加入青江菜拌炒即可。



涼拌海帶絲

材料 海帶絲 160 公克、紅蘿蔔 40 公克、蒟蒻絲 80 公克、蒜頭 5 公克。

調味料 和風沙拉醬 2 湯匙。

作法

1. 海帶絲、蒟蒻絲燙過後切小段，紅蘿蔔刨絲，蒜頭切末備用。2. 將上述所有食材、調味料拌勻即可。



洋菇豆腐湯

材料 洋菇 40 公克、木耳 40 公克、紅蘿蔔 20 公克、雞蛋豆腐 100 公克、雞骨 1 付。

調味料 鹽 1/2 茶匙、香油少許。

作法

1. 洋菇、木耳、紅蘿蔔、雞蛋豆腐切丁備用。2. 起水鍋放入雞骨、上述蔬菜熬製高湯。3. 將雞骨取出，放入雞蛋豆腐煮滾即可調味起鍋。

午點

梅汁番茄

材料 聖女番茄 340 公克。

調味料 梅子醋 3 湯匙、代糖 20 公克。

作法

1. 聖女番茄用熱水快速燙過、去皮。2. 番茄放涼後加入梅子醋、代糖拌勻，放入冰箱醃漬 1 天即可。



晚餐

糙米飯

材料 糙米 320 公克。

作法 將糙米洗淨，加入 1.3 倍水量，放入電鍋烹煮熟即可。



咖哩燒魚

材料 白北魚 240 公克、洋蔥 80 公克、大白菜 120 公克、蔥 5 公克、蒜頭 5 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 醬油 1 茶匙、咖哩粉 1 湯匙、鹽 1/4 茶匙。

作法 1. 白北魚去骨切塊，洋蔥、大白菜切塊，蔥切蔥花，蒜切末備用。2. 起油鍋爆香洋蔥、蒜末，加入白北魚、大白菜拌炒。3. 加入咖哩粉、醬油、鹽調味。4. 加少量水將食材煮軟，撒上蔥花即可起鍋。





蘆筍鮑魚菇

材 料 蘆筍 240 公克、鮑魚菇 80 公克、紅蘿蔔 20 公克、薑 10 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作 法

1. 蘆筍切段，鮑魚菇、紅蘿蔔、薑切絲備用。2. 起油鍋爆香薑絲、紅蘿蔔絲。3. 加入蘆筍、鮑魚菇拌炒，起鍋前加鹽調味即可。

炒地瓜葉

材 料 地瓜葉 320 公克、蒜頭 5 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作 法

1. 地瓜葉挑嫩葉、洗淨，蒜切末備用。2. 起油鍋爆香蒜末，加入地瓜葉拌炒即可調味起鍋。



金針排骨湯

材 料 豬小排 80 公克、乾金針 5 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作 法 1. 豬小排燙去血水備用。2. 起水鍋加入金針、豬小排燉煮 20 分鐘即可。



柳丁

材 料 柳丁 4 顆（每顆約 170 公克）。



週五

1人份營養成分	
醣類：234公克	脂肪：57公克
蛋白質：70公克	熱量：1742大卡

4人份菜單

早餐

燕麥豆奶

材料 大燕麥片（乾）160公克、黑芝麻粉32公克、市售無糖豆漿1000cc、熱開水400cc。

作法 1. 大燕麥片用熱開水泡軟。2. 加入黑芝麻粉、無糖豆漿拌勻即可。

全麥吐司

材料 全麥吐司4片（每片約38公克）。



午餐

地瓜飯

材料

白米240公克、去皮地瓜220公克。

作法

1. 地瓜切小塊備用。2. 將白米洗淨，加入1.3倍水量、地瓜，放入電鍋烹煮熟即可。



香蒜雞柳

材料 雞胸肉220公克、敏豆120公克、蒜末20公克、沙拉油4茶匙。

調味料 鹽1/4茶匙、醬油2茶匙、太白粉1茶匙、白胡椒少許。

作法

1. 雞胸肉切粗條，加入醬油、太白粉醃入味，敏豆切段備用。
2. 起油鍋爆香蒜末，加入雞胸肉、敏豆拌炒。
3. 加入鹽、白胡椒粉調味即可。



紅白豆腐

材料 豬血220公克、傳統豆腐140公克、韭菜40公克、沙拉油4茶匙。

調味料 鹽1/4茶匙、香油少許。

作法 1. 豬血、豆腐切丁，韭菜切段備用。2. 起油鍋爆香韭菜頭，加入豬血、豆腐、少量水、鹽煮入味。3. 起油前加入剩餘韭菜、香油提香即可。





炒絲瓜

材 料 絲瓜 400 公克、薑 10 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作 法

1. 絲瓜去皮、切塊，薑切絲備用。
2. 起油鍋爆香薑絲，加入絲瓜拌炒。
3. 加少量水煮軟、調味即可。

青花椰菜濃湯

材 料 青花椰菜 80 公克、洋菇 20 公克、洋蔥 20 公克、雞高湯 100cc、沙拉油 2 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙、黑胡椒少許。

作 法 1. 洋菇切片，洋蔥切丁，青花椰菜切小朵備用。2. 起油鍋將洋蔥、洋菇炒香，加入雞高湯、少許開水、青花椰菜煮熟。3. 倒入果汁機打勻。4. 最後撒上黑胡椒即可。

午 點

抹茶牛奶

材 料 抹茶粉 4 湯匙、脫脂奶粉 100 公克。

調味料 代糖 20 公克。

作 法 將抹茶粉、脫脂奶粉用溫開水泡開即可。

備註：可依個人口味添加代糖調味。

晚 餐

白飯

材 料 白米 320 公克。

作 法

將白米洗淨，加入 1.2 倍水量，放入電鍋烹煮熟即可。



干貝蒸蛋

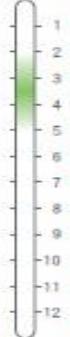
材 料 雞蛋 2 個、干貝（乾）2 個。

調味料 鹽 1/4 茶匙。

作 法

1. 干貝用少量水泡軟，撥絲備用。2. 雞蛋打散，加鹽、泡干貝水、開水拌勻。3. 放入蒸鍋蒸 15 分鐘，取出前放上千貝絲蒸 2 分鐘即可。





高麗菜捲

材料 猪絞肉 200 公克、新鮮香菇 20 公克、紅蘿蔔 20 公克、太白粉 1 湯匙、高麗菜 80 公克。

調味料 醬油 1 湯匙、鹽 1/4 茶匙、香油 1 茶匙、白胡椒粉少許。

作法

1. 香菇、紅蘿蔔、薑切末，高麗菜葉燙熟備用。
2. 取一容器將豬絞肉、香菇、紅蘿蔔、薑末與調味料拌勻。
3. 取高麗菜葉將肉泥包入呈春捲狀，放入電鍋蒸熟即可。

薑絲紅鳳菜

材料 紅鳳菜 400 公克、薑 10 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法 1. 薑切絲，紅鳳菜挑菜葉備用。2. 起油鍋爆香薑絲，放入紅鳳菜拌炒即可。



蔬菜魚湯

材料 鮭魚片 40 公克、西洋芹 40 公克、杏鮑菇 40 公克、紅蘿蔔 20 公克、蛋清少許。

調味料 鹽 1/2 茶匙、香油少許。

作法

1. 西洋芹、杏鮑菇、紅蘿蔔切丁，鮭魚片切丁、抓少許蛋清備用。
2. 起水鍋將上述蔬菜放入熬煮 10 分鐘，加入鮭魚丁煮熟後加鹽、香油調味即可。



草莓

材料 草莓 1020 公克（每份 255 公克）。





週六

1人份營養成分	
醣類：239 公克	脂肪：56 公克
蛋白質：74 公克	熱量：1788 大卡

4 人份菜單

早餐

養生五穀粥

材料 五穀米 120 公克、白米 120 公克、山藥 220 公克、生豆皮 120 公克、松子 28 公克、枸杞少許、新鮮香菇 80 公克、水 2000cc。

調味料 鹽 1 茶匙、香油少許。

作法 1. 五穀米、白米洗淨後加水 2000cc 煮成粥。2. 山藥去皮切丁，香菇切片，豆皮切丁備用。3. 將生食材放入粥中煮熟，最後拌入松子、枸杞，加鹽、香油提味即可。

低脂鮮奶

材料 市售低脂鮮奶 960cc(每杯 240cc)。



午餐

金針菇燒鰯魚

材料 鰯魚 200 公克、金針菇 40 公克、紅蘿蔔 20 公克、洋蔥 20 公克、柴魚高湯 150cc、沙拉油 2 茶匙。

調味料 醬油 1 湯匙、代糖 5 公克、米酒 1 湯匙、鹽 1/4 茶匙。

作法

1. 鰯魚抹鹽後用不沾鍋煎至兩面金黃。2. 於鍋邊將洋蔥炒香，加入柴魚高湯。3. 加入金針菇、紅蘿蔔及所有調味料煮至收汁即可。



南瓜飯

材料 白米 240 公克、南瓜 540 公克。

作法 1. 南瓜去皮切小塊備用。2. 將白米洗淨，加入 1.3 倍水量、南瓜，放入電鍋烹煮熟即可。

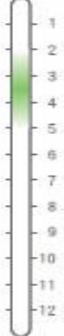
西芹炒豆干

材料 西洋芹 240 公克、五香豆干 80 公克、紅蘿蔔 40 公克、薑 10 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 西洋芹去硬皮、切長條，五香豆干、紅蘿蔔切片，薑切絲備用。2. 起油鍋爆香薑絲、紅蘿蔔，加入五香豆干、西洋芹拌炒。3. 加少量水將西洋芹煮軟即可調味起鍋。



麻油川七

材料 川七 320 公克、薑 10 公克、沙拉油 2 茶匙。

調味料 麻油 2 茶匙、鹽 1/2 茶匙。

作法 1. 川七洗淨、薑切絲備用。2. 起油鍋爆香薑絲，加入川七快炒調味即可。



木耳瘦肉湯

材料 豬腱肉 80 公克、木耳 60 公克、薑 5 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法 1. 木耳、薑切片，豬腱肉切片後燙去血水備用。2. 起水鍋將食材放入燉煮 30 分鐘即可。



午點

低卡燒仙草

材料 白木耳（濕）100 公克、熟紅豆 100 公克、熟綠豆 100 公克、即飲仙草沖泡包 4 包。

作法 1. 起水鍋將仙草包、白木耳放入煮 5 分鐘。
2. 倒入果汁機打勻呈羹狀 3. 將熟紅豆、綠豆加入即可。

備註：可依個人口味添加代糖調味。

晚餐

胚芽米飯

材料 胚芽米 320 公克。

作法

將胚芽米洗淨，加入 1.3 倍水量，放入電鍋烹煮熟即可。



蘿蔔燒雞

材料 帶骨雞肉 280 公克、白蘿蔔 80 公克、紅蘿蔔 80 公克、蔥 10 公克、八角 1 個、沙拉油 2 茶匙。

調味料 鹽 1/4 茶匙、醬油 1 湯匙、黑胡椒粒少許。

作法

1. 紅白蘿蔔切塊，蔥切段備用。2. 起油鍋將蔥段爆香，放入雞肉拌炒。3. 加入紅白蘿蔔、調味料及適量水燒入味即可。



菠菜炒豬肝

材料 豬肝 60 公克、菠菜 280 公克、薑 10 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙、米酒 1 湯匙。

作法

1. 豬肝切片，菠菜切段，薑切絲備用。2. 起油鍋爆香薑絲，依序加入豬肝、菠菜拌炒。3. 起鍋前加入米酒、鹽調味即可。



開陽白菜

材料 大白菜 400 公克、蒜頭 10 公克、蝦米 8 公克。

調味料 沙拉油 4 茶匙、鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 白菜切塊，蒜頭切末，蝦米泡軟備用。2. 起油鍋放入蒜末、蝦米爆香，加入大白菜炒軟調味即可。



莧菜鯔仔魚湯

材料 鯔仔魚 30 公克、莧菜 120 公克、薑 5 公克。

調味料 鹽 1/4 茶匙、香油少許。

作法

1. 莧菜洗淨後切段，薑切絲備用。2. 起水鍋放入所有食材煮熟後調味即可。

蘋果

材料 蘋果 4 顆（每顆約 195 公克）。





週日

1人份營養成分	
醣類：234公克	脂肪：55公克
蛋白質：71公克	熱量：1737大卡

4 人份菜單

早餐

香菇筍包

材料 市售香菇筍包 4 個。



杏仁豆奶

材料 無糖熱豆漿 1040cc、杏仁粉 8 湯匙。

作法 將杏仁粉沖泡至無糖熱豆漿即可。



午餐

白飯

材料 白米 320 公克。

作法 將白米洗淨，加入 1.2 倍水量，放入電鍋烹煮熟即可。

什錦小火鍋

材料 火鍋肉片 150 公克、蝦子 4 隻、蛤蜊 12 個、傳統豆腐 100 公克、高麗菜 200 公克、美白菇 120 公克、茼蒿 200 公克、濕海帶芽 80 公克、山藥 140 公克、南瓜 160 公克、玉米 180 公克。

沾醬 日式醬油 4 湯匙、蘿蔴泥 4 湯匙、蔥花 4 湯匙、香油 1 湯匙。

作法 1. 美白菇去蒂頭剝散，高麗菜切適當大小，茼蒿去蒂頭，豆腐、南瓜、山藥、玉米切塊，其他食材洗淨備用。2. 起水鍋放入海帶芽、玉米、部份高麗菜熬成湯頭。3. 加入食材烹煮熟即可沾醬食用。



午點

水果塔

材料 全麥吐司 2 片、蘋果 50 公克、奇異果 1 個、柳丁 1 個、原味優格 8 湯匙、鋁箔杯 4 個。

作法 1. 所有水果去皮、切丁備用。2. 全麥吐司橫剖成 2 薄片，用麵棍壓扁吐司，於四邊中央剪開一公分缺口，摺成杯子狀後放入鋁箔杯定型，放入烤箱以 120 度烘烤 15 分鐘，吐司取出即呈杯子狀餅乾。3. 將水果丁放入吐司杯中，淋上優格即可。

晚餐

糙米飯

材料 糙米 320 公克。

作法

將糙米洗淨，加入 1.3 倍水量，放入電鍋烹煮熟即可。

蒜泥秋葵

材料 秋葵 320 公克、蒜末 10 公克。

調味料 蠔油 1 湯匙、香油 1 茶匙。

作法

1. 秋葵去蒂頭，燙熟備用。2. 蠔油加少量開水、蒜末、香油調開，淋上秋葵即可。



茄汁魚排

材料 白北魚 240 公克、大番茄 80 公克、洋蔥 40 公克、蒜頭 10 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 番茄醬 2 湯匙、醬油 1 茶匙、代糖 10 公克。

作法 1. 大番茄、洋蔥切丁，蒜頭切末備用。2. 白北魚煎熟備用。3. 起油鍋爆香洋蔥丁、蒜末，依序加入番茄醬、番茄丁拌炒。4. 醬汁調味後放入白北魚煮收汁即可。

芭樂

材料 芭樂 960 公克。



起司焗白花

材料 白花椰菜 320 公克、洋蔥 40 公克、培根 25 公克、低脂起司片 4 片、鮮奶 240cc、沙拉油 2 茶匙。

調味料

鹽 1/4 茶匙、
黑胡椒少許。



作法

1. 白花椰菜切小朵、燙過，洋蔥切末、培根切丁備用。
2. 起油鍋爆香洋蔥丁、培根丁，加入鮮奶、白花椰菜煮滾並調味。
3. 倒入烤盆，蓋上起司片。
4. 放入烤箱烤至起司融化即可。

香菇雞湯

材料 香菇 80 公克、帶骨雞肉 100 公克、薑 5 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法 1. 雞肉燙去血水，香菇、薑切片備用。
2. 起水鍋放入食材燉煮 20 分鐘即可。



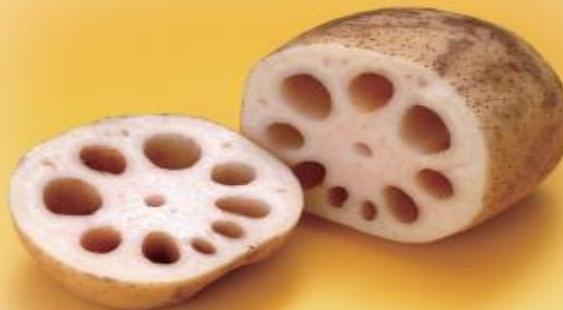


夏天
美食

野柳玫瑰石

新北四季好食材 - 夏季

蓮 藕



蓮藕含有豐富的維他命 C 和鉀等營養素，也含有「兒茶素」是一種多酚，能有效調節膽固醇和血糖。

竹筍含有豐富的膳食纖維，能促進腸道蠕動，有效改善便秘的症狀，還具有減緩飯後血糖值急速上升的情形。

竹 筍





檸檬



檸檬特有的酸味，來自檸檬酸。檸檬酸能分解體內的疲勞物質乳酸，有促進新陳代謝的作用。

鱈魚



鱈魚含有維生素B群能夠提高糖分和脂肪的代謝功能，還含有鎂能夠幫助胰島素發揮作用。



週一

1人份營養成分	
醣類：242公克	脂肪：54公克
蛋白質：74公克	熱量：1766大卡

4人份菜單

早餐

彩蔬鮪魚三明治

材料 全麥吐司 8 片（約 300 公克）、水漬鮪魚 120 公克、美生菜 20 公克、大番茄 40 公克、洋蔥 20 公克。

調味料 黑胡椒少許、沙拉醬 3 大湯匙（約 32 公克）。

作法

1. 美生菜洗淨撕成吐司大小，大番茄切圓片，洋蔥切碎備用。2. 水漬鮪魚水瀝乾，拌入沙拉醬、碎洋蔥及黑胡椒備用。3. 將吐司烘烤後塗上鮪魚沙拉、美生菜及大番茄後夾起即可。



低脂鮮奶

材料 低脂鮮奶 960cc（每杯 240cc）。

午餐

胚芽米飯

材料 胚芽米 320 公克。

作法

將胚芽米洗淨，加入 1.3 倍水量，放入電鍋烹煮熟即可。



蒜泥腰內肉

材料 腰內肉 180 公克、蒜頭 20 公克。

調味料 醬油 4 茶匙。

作法 1. 將腰內肉洗淨燙熟，稍涼後切片擺盤。2. 蒜頭磨泥或切成蒜末，加入醬油調勻。3. 將醬汁淋於肉片上即可。

紅蘿蔔炒蛋

材料 雞蛋 2 顆、紅蘿蔔 200 公克、沙拉油 2 湯匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法 1. 將紅蘿蔔去皮、刨絲備用。2. 將雞蛋打散加入鹽調味。3. 起油鍋，炒軟紅蘿蔔絲，再放入蛋液煎熟即可。





莧菜鯔仔魚

材料 莧菜 320 公克、鯔仔魚（熟）40 公克、薑 20 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/4 茶匙。

作法 1. 莧菜洗淨切段，薑切薑絲備用。2. 起油鍋爆香薑絲，加入莧菜拌炒，起鍋前加入鯔仔魚拌炒调味後即可起鍋。

鮮菇湯

材料 香菇 80 公克、金針菇 40 公克、薑 20 公克。

調味料 香油 1 茶匙、鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 香菇切片、金針菇切小段、薑切絲備用。2. 起水鍋將材料放入煮熟後，即可調味起鍋。



午點

綠豆薏仁湯

材料 綠豆（乾）60 公克、薏仁（乾）20 公克。

調味料 代糖 20 公克。

作法

將薏仁洗淨以水浸泡 2~3 小時後加入綠豆一起熬煮至軟爛，起鍋前加入代糖拌勻即可。

備註：代糖對血糖影響較小，糖尿病患可依喜好甜度添加。



晚餐

白飯

材料 白米 320 公克。

作法

將白米洗淨，加入 1.2 倍水量，放入電鍋烹煮熟即可。

敏豆拌干絲

材料 敏豆 200 公克、干絲 70 公克、紅蘿蔔 40 公克、嫩薑 20 公克。

調味料 蠔油 4 茶匙、香油 2 茶匙、鹽 1 茶匙。

作法

1. 將敏豆切段，嫩薑、紅蘿蔔切絲備用。2. 起水鍋加鹽，將敏豆、紅蘿蔔絲燙熟，干絲過水備用。3. 待食材涼後拌入薑絲、蠔油、香油即可。





開陽胡瓜

材 料 胡瓜 280 公克、蝦米 15 公克、蒜頭 10 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 胡瓜洗淨切條，蒜頭切末，蝦米洗淨備用。2. 起油鍋後，放入蝦米、蒜末爆香，放進胡瓜炒軟後調味即可起鍋。



蘋果咖哩雞

材 料 雞腿肉 220 公克、紅蘿蔔 120 公克、洋蔥 80 公克、蘋果 200 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 醬油 2 茶匙、咖哩粉 2 湯匙、鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 雞腿肉去皮切塊備用，紅蘿蔔、蘋果、洋蔥切丁，蒜切末備用。2. 起油鍋將雞腿肉塊煎至兩面金黃，加入蒜末、洋蔥丁炒香。3. 加入紅蘿蔔丁、蘋果丁及調味料拌炒。4. 加約可蓋過食材之水量燉煮約半小時即可。

羅宋湯

材 料 番茄 40 公克、洋蔥 40 公克、高麗菜 40 公克、雞骨 50 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 將番茄、洋蔥、高麗菜切丁備用。2. 起水鍋將雞骨放入熬至高湯，過程中浮渣需撈除。3. 將食材放入高湯中煮約 10 分鐘即可調味起鍋。

葡萄

材 料 葡萄 780 公克。



週二

1人份營養成分	
醣類：239公克	脂肪：55公克
蛋白質：71公克	熱量：1735大卡

(4) 人份菜單

早餐

雜糧饅頭

材料 市售雜糧饅頭4個(每個約100克)。

無糖豆漿

材料 市售無糖豆漿1000cc(每杯250cc)。

午餐

蔬菜拌飯

材料 白米240公克、去殼綠竹筍80公克、新鮮香菇40公克。

作法

1. 竹筍、香菇切丁備用。2. 白米洗淨加入1.3倍水量，在加入筍丁、香菇丁放入電鍋煮熟拌勻即可。

蘆筍炒山藥

材料 蘆筍160公克、山藥220公克、薑10公克、沙拉油4茶匙。

調味料

鹽1/2茶匙。

作法 1. 將蘆筍洗淨切段、山藥去皮切條狀、薑切絲備用。2. 起油鍋用薑絲爆香，放入蘆筍拌炒，加少許水烹煮。3. 起鍋前將山藥拌入略炒調味即可起鍋。**備註**：山藥與米飯同屬主食類食物，因當餐搭配蔬菜拌飯，澱粉含量較少，才不會影響飯後血糖。

香煎鮭魚

材料 鮭魚200公克、薑片20公克、沙拉油2茶匙。**調味料** 鹽1/2茶匙、米酒少許。

作法

1. 將鮭魚洗淨，加入米酒、薑片靜置10分鐘去腥。
2. 將鮭魚兩面抹上鹽巴，放入不沾鍋中煎熟即可。

備註：鮭魚含油量高，不需放過多油煎，若家中鍋具易沾黏，可使用烘焙紙墊著煎即不會沾黏。

苦瓜炒肉片

材料 苦瓜 280 公克、瘦肉片 70 公克、蔥 10 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/4 茶匙、白胡椒少許、醬油 1 湯匙。

作法

1. 苦瓜去籽，蔥切段備用。2. 肉片加少許白胡椒、醬油醃入味。3. 起油鍋將蔥白爆香，加入苦瓜拌炒，加少量水煮軟。4. 加入肉片炒熟，起鍋前加入蔥段並調味即可。



蓮藕大骨湯

材料 蓮藕 200 公克、薑 10 公克、大骨高湯 800cc。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 蓮藕去皮切片、薑切片後備用。2. 將材料放入大骨高湯煮 10 分鐘調味後即可。

備註：蓮藕與米飯同屬主食類食物，因當餐搭配蔬菜拌飯，澱粉含量較少，才不會影響飯後血糖。

午點

高纖蘋果牛奶

材料 蘋果 4 顆（約 520 公克）、低脂鮮奶 960cc。

作法 1. 蘋果去皮、去籽並切小塊。2. 將蘋果、低脂鮮奶放入果汁機打汁即可。

備註：蘋果渣一同吃下可增加纖維質攝取量。

晚餐

糙米飯

材料 糙米 320 公克。

作法 將糙米洗淨，加入 1.3 倍水量，放入電鍋烹煮熟即可。

香菇蘿蔔燉肉

材料 豬後腿瘦肉 140 公克、紅蘿蔔 160 公克、乾香菇 6 公克、蒜頭 20 公克、蔥 10 公克、沙拉油 2 茶匙。

調味料 代糖 5 公克、醬油 2 湯匙。

作法 1. 豬後腿肉切塊，紅蘿蔔切丁，蔥切段，乾香菇泡軟備用。2. 起油鍋將蒜頭、蔥爆香，加入豬肉塊、紅蘿蔔丁、香菇丁拌炒。3. 加入醬油、香菇水、代糖及可覆蓋過食材的水量燉煮。4. 食材燉煮至軟爛即可。

備註：代糖需選購可烹調的成分。





珊瑚草拌雞絲

材 料 雞胸肉 100 公克、小黃瓜 120 公克、珊瑚草（濕）120 公克、蒜頭 10 公克。

調味料 花生醬 30 公克、醬油 1 湯匙。

作 法

1. 將雞胸肉燙熟，剝絲備用。
2. 小黃瓜切絲、珊瑚草泡軟洗淨後切段、蒜頭磨泥備用。
3. 將花生醬加入醬油、蒜泥少量開水調勻，淋於食材上即可。

蒜味地瓜葉

材 料 地瓜葉 360 公克、蒜末 10 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作 法

1. 地瓜葉去絲，挑成適當大小洗淨備用。
2. 起油鍋熱油後，放入蒜末爆香，再放進地瓜葉炒軟後調味即可起鍋。



紫菜蛋花湯

材 料 紫菜 8 公克、雞蛋 1 個、薑絲 10 公克。

調味料 香油 1 茶匙、鹽 1/2 茶匙。

作 法

1. 起水鍋將紫菜放入，水滾後打入蛋花。
2. 放入薑絲、鹽、香油調味後即可。



杏水梨

材 料 杏水梨 800 公克。



週三

1人份營養成分	
醣類：235 公克	脂肪：56 公克
蛋白質：74 公克	熱量：1759 大卡

4人份菜單

早餐

燕麥粥

材料 大燕麥片（乾）240公克。

作法 大燕麥片用熱開水泡軟如粥即可。

肉醬筍丁

材料 麵豬絞肉 140 公克、乾香菇 8 公克、去殼竹筍 120 公克、蒜頭 10 公克、油蔥酥 5 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 醬油 1 湯匙。

作法 1. 乾香菇泡軟切丁，竹筍切丁，蒜頭切末備用。2. 起油鍋將蒜末、香菇丁爆香，放入豬絞肉煸香。3. 加入筍丁、醬油、油蔥酥、少量水煮至入味收汁即可。



涼拌小黃瓜

材料 小黃瓜 280 公克、蒜頭 10 公克。

調味料 白醋 2 茶匙、鹽 1/2 茶匙、代糖 5 公克。

作法 1. 小黃瓜洗淨切薄片，加鹽拌勻，靜置 10 分鐘，瀝乾水分。2. 蒜頭切末，連同白醋、代糖加入小黃瓜中醃漬入味即可。

午餐

白飯

材料 白米 320 公克。

作法

將白米洗淨，加入 1.2 倍水量，放入電鍋烹煮熟即可。



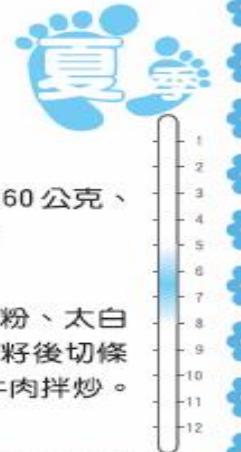
香滷雞腿

材料 去皮帶骨棒腿 200 公克、海帶結 160 公克、薑 10 公克、蔥 10 公克、蒜 10 公克、沙拉油 2 茶匙。

調味料 醬油 2 湯匙、滷包 1 包。

作法 1. 將雞腿洗淨切塊、薑切片、蔥切段、蒜頭拍碎備用。2. 起油鍋將蔥段、薑片及蒜頭爆香，放入雞腿拌炒。3. 加入海帶結、醬油、滷包、蓋過食材的水量燉滷即可。





冬瓜蛤蠣湯

材 料 蛤蠣 12 顆、冬瓜 250 公克、薑 10 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 薑切片，冬瓜去皮、去籽後切塊備用。
2. 起水鍋待水滾後將材料放入，蛤蠣煮開後即可調味起鍋。



炒青江菜

材 料 青江菜 320 公克、蒜頭 10 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作 法 1. 青江菜去蒂、洗淨，蒜切末備用。2. 起油鍋將蒜末爆香，加入青江菜拌炒並調味即可。

芒果牛柳

材 料 牛肉 140 公克、芒果 480 公克、洋蔥 60 公克、薑 10 公克、太白粉 1 湯匙、沙拉油 4 茶匙。

調味料 醬油 1 茶匙、白胡椒粉少許。

作 法 1. 牛肉切粗條，加入醬油、白胡椒粉、太白粉醃入味。2. 薑、洋蔥切絲，芒果去皮、去籽後切條備用。3. 起油鍋用薑絲、洋蔥絲爆香，放入牛肉拌炒。4. 起鍋前將芒果拌入即可起鍋。

午點

芝麻糊奶

材 料 無糖芝麻粉 20 公克、脫脂奶粉 100 公克、溫開水 1000cc。

作 法 將芝麻粉、脫脂奶粉以溫開水 1000cc 泡開即可。

晚餐



肉末茄子

材 料 茄子 400 公克、豬絞肉 60 公克、蒜頭 10 公克、薑 10 公克、蔥 10 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 豆瓣醬 1 湯匙。

作 法 1. 茄子切片，蒜頭、薑切末，蔥切蔥花備用。2. 起油鍋將蒜末、薑末爆香。3. 加入豆瓣醬、豬絞肉炒香，加水煮成醬汁。4. 茄子燙過後放入醬汁拌炒至收汁，撒上蔥花即可起鍋。



清蒸檸檬雕魚

材料 鮭魚片 200 公克、檸檬 1 顆、薑 10 公克、紅辣椒 10 公克。

調味料 米酒 1 湯匙、鹽 1/2 茶匙。

作法

- 一半檸檬切片，另一半檸檬擠汁，薑切末，紅辣椒切末備用。
- 鮭魚片用酒醃 10 分鐘去腥。
- 鮭魚片抹鹽後，將檸檬片鋪於盤底，淋上薑末、紅辣椒末及檸檬汁，大火蒸 8 分鐘即可。

干貝絲瓜

材料 絲瓜 500 公克、干貝（乾）2 顆、薑 10 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法 1. 絲瓜去皮切片，薑切絲備用。2. 干貝泡軟，剝成絲備用。3. 起油鍋放入薑絲爆香，加入絲瓜拌炒。4. 倒入干貝水、干貝絲及適量水煮軟後調味即可起鍋。



竹笙香菇雞湯

材料 竹笙（乾）5 公克、新鮮香菇 40 公克、雞骨 50 公克、薑 10 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法

- 起水鍋將雞骨放入熬煮高湯，過程中浮渣需撈除。
- 香菇切片，薑切絲，竹笙切段，食材一同放入雞高湯煮熟即可調味。

五穀飯

材料 五穀米 320 公克。

作法

將五穀米洗淨泡水靜置 2 小時，加入 1.3 倍水量，放入電鍋烹煮熟即可。

木瓜

材料

木瓜 1140 公克。





週四

1人份營養成分			
醣類：244 公克	脂肪：56 公克		
蛋白質：69 公克	熱量：1793 大卡		

4人份菜單

早餐

全麥蛋餅

材料 全麥蛋餅皮 4 張、雞蛋 4 個、蔥 20 公克、沙拉油 2 湯匙。

調味料 醬油膏 1 湯匙。

作法 1. 蔥切蔥花，雞蛋打散，蔥花加入備用。
2. 起油鍋將蛋餅皮一面煎至金黃取出。3. 以同一鍋子到入蛋液，蛋液熟前放上蛋餅皮煎至蛋液凝固，將蛋餅捲起。4. 將蛋餅切成適當大小，淋上醬油膏。

穀粉牛奶

材料 綜合穀粉 160 公克、脫脂奶粉 100 公克、溫開水 1000cc。

作法

將綜合穀粉、脫脂奶粉用 1000cc 溫開水泡開即可。



午餐

地瓜飯

材料 白米 240 公克、去皮地瓜 220 公克。

作法

1. 地瓜切小塊備用。2. 將白米洗淨，加入 1.3 倍水量、地瓜，放入電鍋烹煮熟即可。



豆腐鑲肉

材料 板豆腐 80 公克、豬絞肉 70 公克、紅蘿蔔 60 公克、薑 10 公克、蛋清 1 個。

調味料 醬油 1 湯匙、白胡椒少許。

作法 1. 板豆腐中間挖洞、紅蘿蔔切末、薑切末備用。2. 取一容器將挖出的豆腐、豬絞肉、蛋清、薑末、紅蘿蔔、醬油、白胡椒拌成肉泥。3. 將豬絞肉鑲入豆腐中，放入蒸鍋蒸熟即可。



涼拌海帶芽

材料 海帶芽（濕）320 公克、薑 10 公克、蒜頭 10 公克、白芝麻 20 公克。

調味料 香油 2 茶匙、鹽 1/2 茶匙、白醋 2 茶匙。

作法 1. 薑、蒜頭切末，海帶芽燙開放涼備用。
2. 將薑、蒜末、白醋、香油拌入海帶芽。3. 最後撒上炒香的白芝麻。

小黃瓜炒雙菇

材料 小黃瓜 200 公克、小白菇 80 公克、鴻喜菇 80 公克、紅蘿蔔 40 公克、薑 10 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 小黃瓜、小白菇、鴻喜菇、紅蘿蔔切丁，薑切末備用。
2. 起油鍋將薑末爆香，加入所有食材拌炒並調味即可。

苦瓜小魚湯

材料 苦瓜 120 公克、丁香魚乾 10 公克、薑 10 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 薑切絲、苦瓜切塊備用。
2. 起水鍋，待水滾後將材料放入煮熟即可調味起鍋。



午點

香柚愛玉

材料 柚子肉 300 公克、市售無糖愛玉 200 公克、冷開水 800cc。

調味料 代糖 20 公克。

作法

1. 將柚子肉剝出、撥散，用湯匙稍微壓出果汁。
2. 加入冷開水、代糖調勻。
3. 將愛玉切丁放入柚子汁即可。

晚餐

白飯

材料 白米 320 公克。

作法

將白米洗淨，加入 1.2 倍水量，放入電鍋烹煮熟即可。



木須肉

材料 黑木耳 200 公克、豬肉 70 公克、紅蘿蔔 40 公克、薑 10 公克、蔥 20 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 醬油 1 湯匙、鹽 1/2 茶匙、白胡椒少許。

作法

1. 黑木耳、豬肉、紅蘿蔔、薑切絲，蔥切段備用。
2. 豬肉絲加入醬油、白胡椒醃入味。3. 起油鍋將薑絲、蔥白爆香。
4. 依序加入豬肉絲、紅蘿蔔絲、黑木耳絲拌炒。
5. 起鍋前加入青蔥、鹽調味即可。

蔥燒雞

材料 雞胸肉 140 公克、洋蔥 160 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 蠔油 1 湯匙、鹽 1/4 茶匙、黑胡椒少許。

作法

1. 將雞胸肉及洋蔥切塊備用。
2. 起油鍋將洋蔥爆香，加入雞胸肉拌炒。
3. 加入蠔油、黑胡椒調味即可。



櫻花蝦高麗菜

材料 高麗菜 320 公克、櫻花蝦 10 公克、薑 10 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

1. 高麗菜洗淨切片，薑切絲備用。
2. 起油鍋放入薑絲、櫻花蝦爆香，加入高麗菜拌炒調味即可。



竹筍魚丸湯

材料 去殼竹筍 120 公克、小魚丸 45 公克、薑絲 10 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 竹筍切片、魚丸切半備用。
2. 起水鍋放入食材煮熟後調味即可。

鳳梨

材料 凤梨（去皮）780 公克。





週五

1人份營養成分	
醣類：242公克	脂肪：55公克
蛋白質：70公克	熱量：1759大卡

4人份菜單

早餐

五穀飯糰

材料 五穀飯 800 公克、海苔肉鬆 80 公克、小黃瓜 120 公克。

作法 1. 小黃瓜洗淨，切條備用。2. 五穀飯鋪平在塑膠袋上。3. 撒上肉鬆，放上小黃瓜，將飯糰捲起捏成飯糰狀即可。

無糖茶

材料 市售無糖茶 1000cc。

午餐

葫瓜餃

材料 餃子皮 40 張、葫蘆瓜 400 公克、豬絞肉 280 公克、新鮮香菇 80 公克、薑 10 公克、太白粉 30 公克。

調味料 香油 2 湯匙、鹽 1 茶匙、白胡椒少許。

作法

1. 葫蘆瓜去皮、刨絲加鹽抓至出水，瀝乾水分後備用。2. 香菇切丁，薑切末備用。3. 取一容器放入豬絞肉，加入葫蘆瓜、薑末、香菇丁、白胡椒、太白粉、香油拌勻製成餃子餡。4. 平均分配內餡包成餃子。5. 起水鍋將餃子燙至浮起即可撈出，拌上香油避免沾黏。



三絲湯

材料 黃豆芽 40 公克、紅蘿蔔 40 公克、海帶絲 40 公克、薑 10 公克。

調味料 香油 1 茶匙、鹽 1/2 茶匙。

作法 1. 紅蘿蔔切絲，海帶絲切成黃豆芽長度，薑切絲備用。2. 起水鍋將材料放入煮熟，加鹽、香油調味後即可起鍋。

午點

核桃芋頭牛奶

材料 核桃 28 公克、去皮芋頭 110 公克、低脂鮮奶 960cc。

作法 1. 將芋頭切丁煮熟，核桃烤香放涼備用。2. 將芋頭、核桃、鮮奶放入果汁機中打碎即可。

晚餐

蒜泥秋葵

材料 秋葵 280 公克、蒜頭 10 公克。

調味料 香油 2 茶匙、醬油膏 1 湯匙。

作法

1. 秋葵去蒂頭、燙熟放涼備用。2. 蒜切成末，加入醬油膏、香油及等量開水調勻。3. 醬汁淋於秋葵即可食用。



樹子蒸鰆魚

材 料 鰆魚 200 公克、薑 10 公克。

調味料 破布子 1 湯匙、米酒 1 湯匙。

作 法

1. 鰆魚片用酒醃 10 分鐘去腥。
2. 薑切絲，連同破布子鋪於鰆魚上，大火蒸 8 分鐘即可。

番茄炒豆腐

材 料 大番茄 240 公克、板豆腐 160 公克、蔥 10 公克、薑 10 公克。

調味料 沙拉油 4 茶匙、鹽 1/2 茶匙。

作 法

1. 將大番茄及豆腐切塊，薑切末，蔥切蔥花備用。
2. 豆腐用鹽水燙過備用。3. 起油鍋將薑末爆香，加入番茄拌炒。4. 加入豆腐、少量水煮至入味，撒上蔥花即可起鍋。



糙米飯

材 料 糙米 320 公克。

作 法

將糙米洗淨，加入 1.3 倍水量，放入電鍋烹煮熟即可。

仙草雞湯

材 料 帶骨雞腿 200 公克、市售仙草包 1 包。

調味料 鹽 1/4 茶匙。

作 法

1. 帶骨雞腿肉汆燙去血水備用。
2. 起水鍋將仙草包、帶骨雞腿放入燉煮 30 分鐘即可。

奇異果

材 料 奇異果 750 公克。





週六

1人份營養成分	
醣類：238 公克	脂肪：56 公克
蛋白質：72 公克	熱量：1776 大卡

4人份菜單

早餐

絲瓜麵線

材料 麵線(乾)280公克、絲瓜400公克、鮮蚵140公克、薑10公克、沙拉油4茶匙。

調味料 鹽1/2茶匙。

作法

- 絲瓜去皮切塊，薑切絲，鮮蚵洗淨備用。
- 起油鍋爆香薑絲，放入絲瓜略炒後加水煮軟，最後放入鮮蚵小火煮約1分鐘即可調味起鍋。
- 起水鍋燙熟麵線，加入絲瓜湯即可。



低脂鮮奶

材料

市售低脂鮮奶960cc。



午餐

南瓜飯

材料 白米240公克、南瓜540公克。

調味料 1. 南瓜去皮切小塊備用。2. 將白米洗淨，加入1.3倍水量、南瓜，放入電鍋烹煮熟即可。

三杯杏鮑菇

材料 杏鮑菇280公克、薑10公克、九層塔5公克、蒜頭10公克、沙拉油2茶匙。

調味料 麻油2茶匙、米酒1湯匙、醬油2湯匙、代糖10公克。

作法

- 杏鮑菇切滾刀塊，薑切片，蒜頭拍碎，九層塔去梗備用。
- 用植物油煸香薑片後加入蒜炒香。
- 放入麻油、杏鮑菇、醬油、米酒、代糖拌炒至入味。
- 起鍋前加入九層塔提味即可。





烤鯖魚

材 料 鯖魚 200 公克、薑 10 公克。

調味料 米酒 1 湯匙、鹽 1/2 茶匙、白胡椒少許。

作 法 1. 鯖魚洗淨用米酒、薑、鹽醃漬。2. 放入烤箱中以 180 度上下火，烤 15 分鐘。3. 取出後撒上少許白胡椒。

彩椒豆干

材 料 豆干 80 公克、青椒 80 公克、紅黃椒 80 公克、洋蔥 80 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作 法 1. 豆干切片、青椒、紅黃椒、洋蔥切條備用。
2. 起油鍋爆香洋蔥，加入所有食材拌炒並調味即可。



大黃瓜肉片湯

材 料 豬肉 50 公克、大黃瓜 100 公克、薑 10 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作 法

1. 薑切絲、大黃瓜、豬肉切片備用。2. 起水鍋待水滾後將材料放入煮熟即可調味起鍋。



午點

銀耳水梨

材料 白木耳(乾)8公克、水梨(去皮)400公克、枸杞4公克。

調味料 代糖20公克。

作法

1. 白木耳用冷開水泡軟洗淨，用熱水燙過備用。
2. 水梨切丁備用。
3. 冷開水加入代糖拌勻，加入白木耳、水梨、枸杞即可。



晚餐

洋菇炒青花椰菜

材料 青花椰菜280公克、洋菇40公克、蒜頭10公克、沙拉油4茶匙。

調味料 鹽1/2茶匙。

作法

1. 洋菇切片，青花椰菜切小朵，蒜切末備用。
2. 起油鍋放入蒜末、洋菇爆香，加入青花椰菜拌炒調味即可。



胚芽米飯

材料 胚芽米320公克。

作法

將胚芽米洗淨，加入1.3倍水量，放入電鍋烹煮熟即可。

日式蒸蛋

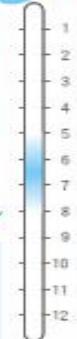
材料 雞蛋2個、蛤蠣4個、魚板2片、日式高湯150cc。

調味料 鹽1/2茶匙。

作法

1. 魚板切半，蛤蠣洗淨備用。
2. 雞蛋打散加入高湯、鹽調味。
3. 準備4個碗，將蛤蠣放入碗底，倒入蛋汁。
4. 放入蒸鍋以小火蒸15分鐘，取出前放上魚板蒸1分鐘即可。





芝麻牛蒡肉絲

材料 牛蒡絲 160 公克、豬肉 140 公克、紅蘿蔔 80 公克、白芝麻 20 公克、蔥 10 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 醬油 1 湯匙、鹽 1/4 茶匙。

作法

1. 牛蒡去皮切絲，豬肉、紅蘿蔔切絲，蔥切段備用。
2. 起油鍋將蔥段爆香，加入所有食材拌炒。
3. 加入醬油、鹽調味，起鍋前撒上白芝麻即可。



青菜豆腐湯

材料 小白菜 80 公克、豆腐 80 公克、油蔥酥（乾）2 公克。

調味料 香油 1 茶匙、鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 小白菜切段，豆腐切丁備用。
2. 起水鍋放入食材煮熟後調味後即可。

香蕉

材料 香蕉 780 公克。



週日

1 人份營養成分

糖類：241 公克	脂肪：56 公克
蛋白質：73 公克	熱量：1793 大卡

4 人份菜單

早餐

低脂鮮奶

材料 市售低脂鮮奶 960cc。

竹筍鹹粥

材料 白米 240 公克、去殼綠竹筍 120 公克、豬絞肉 140 公克、乾香菇 8 公克、芹菜 20 公克、水 2000cc、沙拉油 2 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙、白胡椒少許。

作法

1. 白米洗淨，綠竹筍切丁，乾香菇泡軟切丁，芹菜切末備用。
2. 起油鍋將香菇丁爆香，再加入豬絞肉、筍丁、白米一起拌炒，加水 2000cc，煮 30 分鐘，加入鹽、芹菜末、白胡椒粉調味即可。





午餐

涼拌海鮮

材 料 蝦仁 140 公克、火龍果肉 200 公克、小黃瓜 80 公克、大番茄 80 公克、香菜 10 公克。

調味料 香油 1 茶匙、鹽 1/2 茶匙、水果醋 1 湯匙。

作法

1. 蝦仁燙熟放涼備用。2. 火龍果切大丁、小黃瓜切圓片備用。3. 大番茄、香菜切碎，加入鹽、果醋、冷開水、香油調成醬汁。4. 將蝦仁、火龍果、小黃瓜及醬汁拌勻即可。

五穀飯

材 料 五穀米 320 公克。

作法

將五穀米洗淨泡水靜置 2 小時，加入 1.3 倍水量，放入電鍋烹煮熟即可。

薑絲龍鬚菜

材 料 龍鬚菜 320 公克、薑 10 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 龍鬚菜洗淨切段，薑切絲備用。
2. 起油鍋放入薑絲爆香，加入龍鬚菜拌炒調味即可。



鐵板雞柳

材 料 雞胸肉 140 公克、黑木耳 40 公克、紅蘿蔔 40 公克、豌豆片 40 公克、洋蔥 40 公克、薑 10 公克、太白粉 20 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 醬油膏 2 湯匙、黑胡椒少許。

作法

1. 雞胸肉切條，黑木耳、紅蘿蔔、洋蔥切與雞肉同大小，豌豆片去絲切半，薑切絲備用。
2. 雞肉條以 1 匙醬油膏、太白粉醃入味。3. 起油鍋將雞肉炒至 5 分熟，加入洋蔥、薑炒香後加入剩餘材料炒熟。4. 加入黑胡椒、醬油膏調味即可起鍋。



海帶大骨湯

材 料 海帶 120 公克、薑 10 公克、大骨湯 800cc。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作 法

1. 薑切絲、海帶切段備用。2. 大骨湯放入海帶、薑絲煮軟即可調味起鍋。

備註：一般家庭習慣在湯品中放入雞肉或排骨肉增加湯頭風味，但不知不覺攝取過多肉類，建議可用大骨或鷄骨小火熬製高湯，去浮油，分包放置冷凍庫中，煮蔬菜湯時用來增加風味又可避免過多肉類攝取。



午 點

山粉圓湯

材 料 山粉圓 10 公克、檸檬片 4 片。

調味料 代糖 20 公克。

作 法

1. 將山粉圓用開水煮散放涼。2. 加入代糖調勻，食用前放上檸檬片增添風味。

晚 餐

白飯

材 料 白米 240 公克。

作 法

將白米洗淨，加入 1.2 倍水量，放入電鍋烹煮熟即可。

梅子燒排骨

材 料 小排 320 公克、紫蘇梅 8 個、蔥 10 公克、薑 10 公克、沙拉油 2 茶匙。

調味料 鹽 1/4 茶匙、醬油 1 湯匙。

作 法 1. 排骨用紫蘇梅及醬油醃入味、蔥切段，薑切絲備用。2. 起油鍋爆香蔥薑，加入排骨拌炒調味後加水燜煮。3. 排骨軟後收汁即可起鍋。

備註：梅子含糖分，需適量添加，或當餐飯量可減少，以免影響血糖。



蠔油大陸妹

材 料 大陸妹 320 公克、柴魚 3 公克。

調味料 蠔油 1 湯匙。

作 法

1. 起水鍋將大陸妹燙熟。
2. 淋上蠔油，撒上柴魚片即可。

黃瓜炒木耳

材 料 大黃瓜 240 公克、紅蘿蔔 40 公克、木耳 80 公克、蔥 10 公克、薑 10 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作 法

1. 大黃瓜去皮、去籽切片，紅蘿蔔、黑木耳切片，薑切絲、蔥切段備用。
2. 起油鍋用薑絲爆香，放入食材加少許水煮熟，加鹽調味後即可起鍋。

味噌湯

材 料 火鍋豆腐 100 公克、蔥 10 公克。

調味料 市售味噌 80 公克。

作 法

1. 豆腐切丁，蔥切蔥花備用。
2. 起水鍋加入味噌溶解拌勻，放入豆腐。
3. 煮滾後撒入蔥花即可。



玫瑰桃

材 料

玫瑰桃 720 公克。





秋天
美食

新北市萬里龜吼



新北四季好食材 - 秋季

大蒜



大蒜會散發出一種獨特的氣味「大蒜素」，能幫助體內吸收維生素 B1 及強化原有的作用，能將體內的葡萄糖分解成二氧化碳、水、熱量。

香菇含有豐富的維他命 B1、B2、D，以及食物纖維，能有效幫助排出膽固醇和老舊廢物等有害物質，進而降低膽固醇，調整腸道內環境。

香菇





柴魚



高麗菜含有豐富的食物纖維、維生素 C 和鈣。

雞肉



雞肉含有豐富的菸鹼酸、維生素 A、B1、B2 等物質，還含有菸鹼酸，具有促進血液循環的作用。雞肉的脂肪中還含有大量亞麻油酸和次亞麻油酸等不飽和脂肪酸，能有效預防動脈硬化。



週一

1人份營養成分	
醣類：289 公克	脂肪：54 公克
蛋白質：71 公克	熱量：1795 大卡

4 人份菜單

早餐

五穀壽司

材料 五穀飯 600 公克、旗魚鬆 100 公克、小黃瓜 80 公克、紅蘿蔔 80 公克、海苔片 4 片。

調味料 壽司醋 2 湯匙、沙拉醬 3 湯匙。

作法 1. 五穀飯拌入壽司醋做成醋飯。2. 紅蘿蔔切條燙熟，小黃瓜切條備用。3. 將醋飯鋪於海苔片上，放上小黃瓜、紅蘿蔔、旗魚鬆，擠上沙拉醬捲成壽司。4. 將壽司切片。

備註：可用家中剩飯拌入壽司醋做出不同壽司飯。

低脂鮮奶

材料 市售低脂鮮奶 960cc。

午餐

胚芽米飯

材料 胚芽米 320 公克。

作法 將胚芽米洗淨，加入 1.3 倍水量，放入電鍋烹煮熟即可。



紅燒獅仔頭

材料 豬絞肉 210 公克、新鮮香菇 60 公克、大白菜 100 公克、薑 10 公克、沙拉油 2 湯匙、太白粉 20 公克。

調味料 醬油 1 湯匙、米酒 1 湯匙、白胡椒粉少許。

作法

1. 將香菇及薑切末，拌入豬絞肉剁至棉細備用。
2. 肉泥拌入醬油、米酒、白胡椒、太白粉，捏成球狀。
3. 起油鍋將肉球煎至表面焦黃。
4. 大白菜洗淨放入沙鍋鋪底，放入煎好的獅子頭，加適量水燉煮 30 分鐘即可。

鮮菇豆腐

材料 市售盒裝豆腐 280 公克、鴻喜菇 60 公克、蔥花 10 公克。

調味料 日式醬油 1 湯匙。

作法

1. 蔥切蔥花備用。
2. 盒裝豆腐切 1/4 塊，鋪於盤底。
3. 鴻喜菇洗淨切 3 公分段鋪於豆腐上。
4. 淋上日式醬油，放入蒸鍋蒸 5 分鐘。
5. 取出撒上蔥花即可。

炒莧菜

材料 莧菜 320 公克、蒜頭 10 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法 1. 蒜頭拍碎、莧菜洗淨切段。2. 起油鍋用蒜頭爆香，加入莧菜拌炒調味即可。



苦瓜湯

材料 苦瓜 100 公克、薑 10 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法 1. 苦瓜去籽切塊，薑切片備用。2. 起水鍋放入薑片、苦瓜煮熟調味即可。



午點

地瓜薑湯

材料 地瓜 260 公克、老薑 20 公克。

調味料 代糖 20 公克。

作法 1. 地瓜去皮、切塊，老薑切片備用。2. 起水鍋放入地瓜、老薑煮 15 分鐘。3. 起鍋加入代糖調味。

備註：代糖較不影響血糖，糖尿病友可依喜好甜度添加。

晚餐

白飯

材料 白米 320 公克。

作法

將白米洗淨，加入 1.2 倍水量，放入電鍋烹煮熟即可。

黑胡椒洋蔥旗魚

材料 旗魚肉 140 公克、洋蔥 120 公克、紅蘿蔔 40 公克、蔥 20 公克、薑 10 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 醬油膏 1 湯匙、黑胡椒少許。

作法

1. 洋蔥、薑切絲，旗魚切條，紅蘿蔔切片，蔥切段備用。2. 起油鍋爆香洋蔥絲、蔥白、薑絲。3. 放入旗魚條、紅蘿蔔拌炒。4. 起鍋前加入調味料、蔥綠拌炒即可起鍋。





香菜蘿蔔湯

材 料 白蘿蔔 120 公克、香菜 10 公克。

調味料 香油 1 茶匙、鹽 1/2 茶匙。

作法

- 蘿蔔切塊，香菜切段備用。
- 起水鍋將蘿蔔放入小火燉煮，起鍋前加入香菜、香油、鹽調味即可。

柴魚菠菜

材 料 菠菜 320 公克、柴魚片 8 公克。

調味料 日式醬油 2 湯匙。

作法

- 菠菜洗淨後燙熟，切段備用。
- 淋上日式醬油，撒上柴魚即可。

黃瓜雞片

材 料 雞胸肉 140 公克、大黃瓜 120 公克、鮑魚菇 80 公克、蔥 10 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法

- 雞胸肉、大黃瓜、鮑魚菇切片，蔥切段備用。
- 起油鍋爆香蔥段，放入上述食材拌炒。
- 加鹽調味即可起鍋。



柚子

材 料 柚子 990 公克。



週一

1人份營養成分	
醣類：231公克	脂肪：55公克
蛋白質：73公克	熱量：1748大卡

4人份菜單
早餐
堅果燕麥粥

材料 大燕麥片 240 公克、低脂奶粉 50 公克、市售綜合堅果粉 40 公克。

作法

1. 大燕麥片用熱開水泡軟。
2. 加入奶粉、綜合堅果粉拌勻即可。

綜合水果

材料 奇異果 2 顆、小番茄 350 公克。

作法

1. 奇異果去皮、切丁，小番茄切半。
2. 兩種水果拌勻即可。


午餐
藥膳雞腿

材料 雞腿 4 隻、黃耆 20 公克、當歸 10 公克、枸杞 20 公克、黑棗 30 公克。

作法

1. 雞腿洗淨燙去血水。
2. 將雞腿、中藥材放入鍋中，加入可蓋過食材的水燉煮 30 分鐘收汁即可。

回鍋肉片

材料 豬肉片 70 公克、高麗菜 240 公克、蒜頭 10 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 豆瓣醬 1 湯匙。

作法

1. 高麗菜洗淨、切成適當大小，蒜頭拍碎。
2. 起油鍋爆香蒜頭、豆瓣醬，依序放入豬肉片、高麗菜拌炒即可。


鮮菇炊飯

材料 白米 240 公克、柳松菇 100 公克、鮑魚菇 100 公克、干貝（乾）1 顆。

作法

1. 干貝用半碗水泡軟，剝成絲備用。
2. 柳松菇、香菇切丁。
3. 白米洗淨加入 1 倍水量、泡干貝水、干貝絲、柳松菇丁、香菇丁放入電鍋煮熟拌勻即可。





雙色花椰菜

材料 青花椰菜 140 公克、白花椰菜 140 公克、蒜頭 10 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法 1. 花椰菜切小朵，蒜拍碎備用。2. 起油鍋爆香蒜末，加入花椰菜拌炒，加少量水煮軟後加鹽調味即可。



三絲芋頭湯

材料 芋頭 110 公克、乾香菇 8 公克、素肉絲 8 公克、蝦米 5 公克、香菜 5 公克、沙拉油 2 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法 1. 乾香菇泡軟切絲、蝦米、素肉絲泡軟，芋頭切絲、香菜切碎備用。2. 起油鍋爆香蝦米、香菇，加入適量水，放入素肉絲、芋頭，煮熟後加入香菜、鹽調味即可。

備註：芋頭與米飯同屬主食類食物，因當餐搭配蔬菜拌飯，澱粉含量較少，才不會影響飯後血糖。



午點

杏仁豆腐

材料 杏仁粉 40 公克、低脂鮮奶 480cc、洋菜 7 公克、溫開水 300cc。

調味料 代糖 20 公克。

作法 1. 洋菜用開水泡軟。2. 用溫開水泡開杏仁粉，加入鮮奶、洋菜、代糖。3. 小火加熱並不斷攪拌至材料均勻。4. 倒入模型或杯子中，放入冰箱待凝固即可。

晚餐

糙米飯

材料 糙米 320 公克。

作法

將糙米洗淨，加入 1.3 倍水量，放入電鍋烹煮熟即可。



豆腐肉餅

材料 豬絞肉 140 公克、傳統豆腐 160 公克、新鮮香菇 80 公克、紅蘿蔔 40 公克、太白粉 4 茶匙。

調味料 醬油 4 茶匙、白胡椒少許。

作法

1. 香菇、紅蘿蔔切碎備用。2. 取一容器放入豆腐、豬絞肉、香菇、紅蘿蔔及調味料拌勻。3. 將拌好的食材捏成 4 個肉餅，放入蒸鍋中蒸 15 分鐘即可。



蒜蓉青江菜

材 料 青江菜 360 公克、蒜頭 10 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作 法 1. 青江菜去蒂頭，切成適當大小洗淨備用。
2. 起油鍋熱油後，放入蒜頭爆香，再放進青江菜炒軟後調味即可起鍋。



冬瓜雞湯

材 料 冬瓜 160 公克、帶骨雞肉 120 公克、薑 10 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作 法 1. 冬瓜去皮去籽後切塊，薑切片備用。2. 雞肉汆燙去血水。3. 起水鍋放入食材燉煮 20 分鐘即可。



洋蔥焗魚片

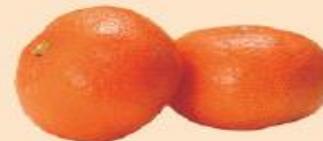
材 料 煣魚肉 60 公克、洋蔥 80 公克、紅蘿蔔 40 公克、黑木耳 80 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/4 茶匙、蠔油 1 湯匙、烏醋 1 茶匙。

作 法 1. 洋蔥、紅蘿蔔、黑木耳切絲，鰻魚肉切條備用。2. 起油鍋爆香洋蔥絲，加入其餘食材拌炒。3. 加入蠔油、鹽調味，起鍋前加入烏醋即可。

柑橘

材 料 柑橘 760 公克。





週三

1人份營養成分	
醣類：222 公克	脂肪：57 公克
蛋白質：74 公克	熱量：1728 大卡

4 人份菜單

早餐

中式三明治

材料 剁包皮 4 片、滷肉片 120 公克、高麗菜 80 公克、花生粉 2 湯匙、香菜 10 公克。

調味料 甜辣醬 1 湯匙、代糖 10 克。

作法

1. 高麗菜洗淨切絲，香菜切碎。
2. 剁包皮蒸熟。
3. 將剁包內側塗上甜辣醬，夾入高麗菜絲、滷肉片，撒上花生粉、代糖、香菜夾起即可。

無糖豆漿

材料

市售無糖豆漿 960cc。



午餐

白飯

材料 白米 320 公克。

作法

將白米洗淨，加入 1.2 倍水量，放入電鍋烹煮熟即可。



香煎白帶魚

材料 白帶魚 350 公克、薑絲 10 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙、米酒 1 湯匙。

作法

1. 白帶魚用酒、薑絲醃 10 分鐘去腥。
2. 白帶魚均勻抹上鹽。
3. 起油鍋煎熟即可。

咖哩什錦豆

材料 毛豆 100 公克、杏鮑菇 60 公克、玉米筍 60 公克、洋蔥 60 公克、紅蘿蔔 60 公克、蒜頭 10 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/4 茶匙、咖哩粉 2 湯匙。

1. 杏鮑菇、玉米筍、紅蘿蔔、洋蔥切丁，蒜切末備用。
2. 起油鍋爆香蒜末、洋蔥丁後，加入所有食材拌炒。
3. 加入咖哩粉、適量水燉煮。
4. 起鍋前加入鹽調味即可。



涼拌素海蜇

材料 洋菜 10 公克、小黃瓜 120 公克、紅甜椒 80 公克、蒜頭 10 公克。

調味料 香油 2 茶匙、鹽 1/4 茶匙。

作法 1. 小黃瓜、甜椒切絲，蒜切末備用。2. 洋菜用剪刀剪成 4 公分段，用冷開水泡軟，取出備用。3. 將所有材料加入蒜末、鹽、香油拌勻即可。



筍白筍湯

材料 筍白筍 120 公克、薑 10 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法 1. 筍白筍、薑切片備用。2. 起水鍋待水滾後將材料放入，即可調味起鍋。



晚餐

五穀飯

材料 五穀米 320 公克。

作法

將五穀米洗淨泡水靜置 2 小時，加入 1.3 倍水量，放入電鍋烹煮熟即可。

青椒牛肉

材料 牛肉 140 公克、青椒 200 公克、蒜頭 10 公克、蛋清半個、沙拉油 4 茶匙。

調味料 醬油 2 湯匙、白胡椒少許。

作法

1. 蒜切末、青椒切絲備用。2. 牛肉切絲，加入醬油、白胡椒、蛋清醃入味。3. 起油鍋爆香蒜末，依序加入牛肉絲、青椒絲快炒即可。



午點

水果優格

材料 蘋果 260 公克、芭樂 320 公克、市售優格 200 公克、檸檬 1 顆。

作法

1. 蘋果去皮切丁，泡於檸檬水中防止褐變，芭樂去籽切丁備用。2. 將芭樂丁、蘋果丁放入碗中，淋上優格即可。



蔬菜雞肉捲

材 料 去骨雞腿肉 160 公克、紅蘿蔔 80 公克、敏豆 80 公克、薑 10 公克、蒜 10 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 醬油 2 湯匙、米酒 2 茶匙。

作法

1. 紅蘿蔔、敏豆切條，長度同雞腿肉，薑切片，蒜拍碎備用。
2. 將雞腿肉鋪平，放上紅蘿蔔、敏豆後捲起，以棉繩綁住固定。
3. 起油鍋爆香薑、蒜，放入雞肉捲稍煎至表面焦黃，加入米酒、醬油，適量水煮熟收汁。
4. 食用時將雞肉捲取出切片，淋上醬汁即可。

白菜滷

材 料 大白菜 400 公克、乾香菇 10 公克、蝦米 10 公克、蔥 10 公克、薑 10 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 乾香菇泡軟切絲，蝦米泡軟，蔥切段，薑切絲，大白菜切成適當大小備用。
2. 起油鍋放入蝦米、蔥、薑、香菇爆香，加入大白菜拌炒。
3. 倒入香菇水、蝦米水及適量水煮軟後調味即可起鍋。

番茄洋蔥湯

材 料 大番茄 120 公克、洋蔥 80 公克、雞骨 1 付。

調味料 鹽 1/2 茶匙、義大利香料少許。

作法

1. 起水鍋將雞骨放入熬煮高湯，過程中浮渣需撈除。
2. 大番茄、洋蔥切丁，放入雞高湯熬煮。
3. 待食材煮軟後用義大利香料、鹽調味即可。



木瓜

材 料 木瓜 760 公克。



週四

1人份營養成分	
醣類：240公克	脂肪：57公克
蛋白質：71公克	熱量：1782大卡

4人份菜單

早餐

鮪仔魚糙米粥

材料 白米 120 公克、糙米 120 公克、鮪仔魚 90 公克、小白菜 120 公克、雞蛋 1 顆、薑 10 公克、水 2000cc。

調味料 香油 4 茶匙、鹽 1/2 茶匙、白胡椒少許。

作法

1. 小白菜洗淨切小段，薑切絲。2. 糙米、白米洗淨後加入水 2000cc 煮 30 分鐘。3. 加入鮪仔魚、小白菜、薑絲烹煮。4. 起鍋前打入蛋花，加鹽、白胡椒調味即可。



低脂鮮奶

材料 市售低脂鮮奶 960cc。

午餐

地瓜飯

材料 白米 240 公克、去皮地瓜 220 公克。

作法

1. 地瓜切小塊備用。2. 將白米洗淨，加入 1.3 倍水量、地瓜，放入電鍋烹煮熟即可。



軟煎小里肌

材料 豬腰內肉 210 公克、蒜頭 10 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽 1 湯匙、白胡椒少許。

作法 1. 腰內肉切 1.5 公分厚片，用肉捶拍軟，蒜切末備用。2. 腰內肉用蒜末、醬油、白胡椒醃入味。3. 熱鍋將小里肌煎熟即可。

蒜蓉茄子

材料 茄子 400 公克、蔥 10 公克。

調味料 蒜蓉醬 1 湯匙。

作法 1. 蔥切蔥花、茄子洗淨切段。2. 茄子放入電鍋中蒸熟。3. 取出淋上蒜蓉醬、撒上蔥花即可。





XO 醬炒雙筍

材料 去殼筍白筍 160 公克、蘆筍 160 公克、蒜末 10 公克、沙拉油 2 茶匙。

調味料 XO 醬 4 茶匙。

作法

1. 筍白筍切絲，蘆筍去粗絲切段。2. 起油鍋爆香蒜末，加入食材拌炒。3. 起鍋前加入 XO 醬調味即可。



山藥雞湯

材料 帶骨雞腿 100 公克、山藥 220 公克、紅棗 30 公克、薑 10 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 雞腿切塊，山藥去皮切塊，薑切片。2. 雞腿用熱水燙過去血水。3. 起水鍋放入雞肉、紅棗、薑片燉煮 20 分鐘。4. 加入山藥煮 5 分鐘即可調味起鍋。



午點

綜合果汁

材料 去皮鳳梨 260 公克、蘋果 260 公克、開水 600cc。

調味料 代糖 10 公克。

作法 1. 蘋果去皮去籽切片，鳳梨切塊。2. 將水果放入果汁機，加入開水、代糖打勻即可。

晚餐

白飯

材料 白米 320 公克。

作法

將白米洗淨，加入 1.2 倍水量，放入電鍋烹煮熟即可。



豆豉蒸鱈魚

材料 鱈魚片 300 公克、薑 10 公克。

調味料 豆豉 1 湯匙、米酒 1 湯匙。

作法

1. 鱈魚片用酒醃 10 分鐘去腥，豆豉用熱水泡開。
2. 薑切絲，連同豆豉鋪於鱈魚上，大火蒸 8 分鐘即可。



蔬菜豆腐湯

材料 火鍋豆腐 140 公克、洋蔥 40 公克、紅蘿蔔 40 公克、新鮮香菇 40 公克、去油高湯 1000cc。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 洋蔥、紅蘿蔔、新鮮香菇、火鍋豆腐均切成丁狀。
2. 高湯加熱後加入蔬菜熬煮 20 分鐘。3. 加入豆腐後調味即可。



麻油紅鳳菜

材料 紅鳳菜 400 公克、薑 10 公克。

調味料 麻油 4 茶匙、鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 薑切絲，紅鳳菜挑菜葉洗淨備用。2. 起油鍋爆香薑絲，加入紅鳳菜拌炒調味即可。



小黃瓜拌花生

材料 小黃瓜 160 公克、水煮花生 60 公克、紅蘿蔔 80 公克、香菜 10 公克、蒜頭 10 公克。

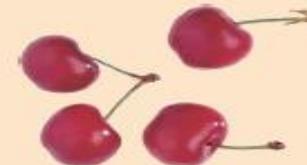
調味料 香油 2 茶匙、鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 小黃瓜洗淨切丁，香菜、蒜頭切末。2. 紅蘿蔔切丁燙熟備用。3. 將所有食材加入調味料拌勻即可。

櫻桃

材料 櫻桃 340 公克。



週五

4人份菜單

早餐

菜包

材料 市售菜包 4 個。



無糖豆漿

材料 市售無糖豆漿 1000cc。

午餐

豆皮雞絲捲

材料 生豆包 2 片、雞胸肉 70 公克、金針菇 80 公克、龍鬚菜 120 公克。

調味料 香菇肉燥醬 2 湯匙。

作法

1. 雞胸肉切條，金針菇、龍鬚菜切段與豆包長度相同。2. 將生豆包用手撥開，捲入雞肉、金針菇、龍鬚菜成春捲狀。3. 淋上香菇肉燥醬後放入蒸鍋蒸 10 分鐘即可。



1人份營養成分

醣類：259 公克	脂肪：52 公克
蛋白質：75 公克	熱量：1757 大卡

五穀飯

材料 五穀米 320 公克。

作法

將五穀米洗淨泡水靜置 2 小時，加入 1.3 倍水量，放入電鍋烹煮熟即可。



麻婆蘿蔔

材料 白蘿蔔 320 公克、豬絞肉 50 公克、薑 10 公克、蔥 10 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 豆瓣醬 1 湯匙。

作法

1. 白蘿蔔切丁、薑切末、蔥切蔥花備用。2. 起油鍋煸香豬絞肉，加入薑末、蔥白與豆瓣醬炒香。3. 放入白蘿蔔，加少許水燜煮。4. 起鍋前加入蔥花即可。





蝦皮高麗菜

材料 高麗菜 320 公克、蝦皮 10 公克、蒜頭 10 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 高麗菜切適當大小、蝦皮用開水泡軟，蒜頭拍碎備用。
2. 起油鍋爆香蒜頭、蝦皮，加入高麗菜拌炒調味即可。

小魚花椰菜湯

材料 青花椰菜 120 公克、小魚乾 10 公克、薑 10 公克。

調味料 香油 1 茶匙、鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 薑切絲，青花椰菜切小朵，小魚乾洗淨備用。
2. 起水鍋將材料放入煮熟，加鹽、香油調味後即可起鍋。



午點

木瓜牛奶

材料 木瓜 380 公克、低脂鮮奶 960cc、開水 200cc。

調味料 香油 1 茶匙、鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 木瓜去皮、去籽、切塊備用。
2. 將木瓜、鮮奶、開水 200cc 放入果汁機打勻即可。



晚餐

糙米飯

材料 糙米 320 公克。

作法

將糙米洗淨，加入 1.3 倍水量，放入電鍋烹煮熟即可。

薑汁肉絲

材料 豬肉 140 公克、嫩薑 20 公克、黑木耳 40 公克、沙拉油 4 茶匙。



調味料 鹽 1/2 茶匙、代糖 5 公克。

作法

1. 嫩薑、黑木耳、豬肉切絲。
2. 起油鍋爆香薑絲，放入豬肉絲、黑木耳絲拌炒。
3. 起鍋前加入鹽、代糖調味即可。

香柚鮪魚

材 料 鮪魚 140 公克、柚子肉 300 公克、大番茄 200 公克、九層塔 10 公克、橄欖油 2 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙、黑胡椒少許。

作法

1. 大番茄切丁，柚子肉撥碎，九層塔切碎備用。
2. 鮪魚肉蒸熟後放涼切丁備用。
3. 準備一容器，放入所有食材拌勻。
4. 加入鹽、黑胡椒、橄欖油調味即可。



炒大陸妹

材 料 大陸妹 280 公克、蒜頭 10 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 蒜切成末，大陸妹去蒂頭、洗淨備用。
2. 起油鍋爆香蒜末，放入大陸妹拌炒調味即可。



香菇菠菜湯

材 料 新鮮香菇 80 公克、菠菜 120 公克、去油高湯 800cc、薑 10 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 香菇切片，菠菜去蒂頭、切段，薑切絲備用。
2. 高湯加熱後放入香菇、菠菜、薑絲煮熟加鹽調味即可。

奇異果

材 料 奇異果 500 公克。



週六

1人份營養成分	
醣類：247公克	脂肪：50公克
蛋白質：70公克	熱量：1723大卡

4人份菜單

早餐

水煮蛋三明治

材料 全麥吐司8片、水煮蛋2個、美生菜40公克、大番茄80公克。

調味料 沙拉醬3湯匙。

作法 1. 美生菜洗淨撕成吐司大小。2. 大番茄、水煮蛋切丁，加入沙拉醬拌勻。3. 將吐司烘烤後塗上水煮蛋沙拉醬後，夾入美生菜即可。



低脂鮮奶

材料 市售低脂鮮奶960cc。

午餐

南瓜飯

材料 白米240公克、南瓜540公克。

作法 1. 南瓜去皮切小塊備用。2. 將白米洗淨，加入1.3倍水量、南瓜，放入電鍋烹煮熟即可。

香蔥鯛魚片

材料 鯛魚片210公克、蔥段20公克、薑片10公克、沙拉油4茶匙。

調味料 鹽1/4茶匙、米酒1湯匙、醬油1湯匙。

作法 1. 鯛魚片洗淨用米酒、薑片、鹽醃漬。2. 起油鍋放入鯛魚片煎至表面焦黃，加入蔥段、薑片、醬油及少量水燒煮入味即可。

白木耳燴雙菇

材料 白木耳(濕)240公克、金針菇40公克、柳松菇40公克、紅蘿蔔40公克、薑10公克、蔥10公克、沙拉油4茶匙。

調味料 鹽1/2茶匙。

作法

1. 白木耳用冷開水泡軟洗淨，金針菇、柳松菇去蒂頭切段，紅蘿蔔及薑切絲，蔥切段備用。2. 起油鍋爆香蔥段、薑絲，放入紅蘿蔔絲、金針菇、柳松菇拌炒。3. 加入白木耳拌炒加鹽調味即可。





腐乳秋葵

材料 秋葵 300 公克、冷開水 20cc。

調味料 豆腐乳 1/4 塊。

作法 1. 秋葵去蒂頭，洗淨、燙熟備用。2. 豆腐乳用適量冷開水拌勻成醬汁，淋上秋葵即可。



黑豆排骨湯

材料 猪小排 200 公克、黑豆 20 公克、薑 10 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法 1. 薑切片備用。2. 猪小排用熱水燙去血水。3. 起水鍋待水滾後將材料放入燉煮 30 分鐘即可調味起鍋。



午點

紅豆蒟蒻

材料 紅豆 80 公克、蒟蒻米 100 公克。

調味料 代糖 20 公克。

作法 1. 紅豆洗淨以小火煮 20 分鐘。2. 加入蒟蒻米，煮開後用代糖調味即可。

晚餐

胚芽米飯

材料 胚芽米 320 公克。

作法

將胚芽米洗淨，加入 1.3 倍水量，放入電鍋烹煮熟即可。

炒三絲

材料 去殼筍白筍 160 公克、黑木耳 80 公克、紅蘿蔔 80 公克、蔥 10 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 筍白筍、黑木耳、紅蘿蔔切絲，蔥切段備用。2. 起油鍋爆香蔥，加入紅蘿蔔絲拌炒。3. 加入筍白筍絲、黑木耳絲拌炒後即可調味起鍋。



青木瓜肉片湯

材料 青木瓜 120 公克、豬肉片 50 公克、薑 10 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 青木瓜去皮去籽後切塊，薑切片備用。
2. 起水鍋放入食材煮熟後調味後即可。



蝦仁炒豌豆

材料 蝦仁 80 公克、豌豆片 240 公克、洋菇 40 公克、蒜頭 10 公克、蛋清 10 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙、白胡椒少許。

作法

1. 豌豆片去絲，用熱水燙過，蒜頭切末備用。
2. 蝦仁用少量蛋清、鹽、白胡椒醃。
3. 起油鍋放入蒜末、洋菇爆香，加入蝦仁拌炒。
4. 最後加入豌豆片即可調味起鍋。



甜椒番茄燉雞

材料 雞胸肉 140 公克、黃甜椒 80 公克、大番茄 120 公克、洋蔥 80 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 雞胸肉切丁，黃甜椒、大番茄、洋蔥切丁備用。
2. 起油鍋將洋蔥爆香，加入黃甜椒、大番茄拌炒。
3. 加水燉煮 10 分鐘後放入雞肉煮熟，加鹽調味即可起鍋。



香蕉

材料 香蕉 780 公克。





週日

1人份營養成分	
醣類：232 公克	脂肪：55 公克
蛋白質：69 公克	熱量：1753 大卡

4 人份菜單

早餐

鮮蔬捲

材 料 全麥潤餅皮 16 張、罐頭水漬鮪魚 120 公克、山藥 220 公克、蘆筍 80 公克、苜蓿芽 20 公克、香鬆 20 公克。

調味料 沙拉醬 3 湯匙。

作法

1. 鮪魚肉瀝乾水，山藥去皮切條狀，蘆筍切段燙熟，苜蓿芽洗淨備用。2. 各取 2 張潤餅皮，放上苜蓿芽、蘆筍、山藥、鮪魚，加入沙拉醬，撒上香鬆，捲成春捲狀即可。



低脂鮮奶

材 料 市售低脂鮮奶 960cc。

午餐

五穀飯

材 料 五穀米 320 公克。

作法

將五穀米洗淨泡水靜置 2 小時，加入 1.3 倍水量，放入電鍋烹煮熟即可。

柴魚蒸蛋

材 料 雞蛋 2 顆、柴魚片 5 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 雞蛋打散加等量冷開水、鹽拌勻。2. 放入蒸鍋中小火蒸 15 分鐘後撒上柴魚片即可。

泡菜炒肉片

材 料 韓式泡菜 120 公克、豬肉片 210 公克、洋蔥 80 公克、蔥 10 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 醬油 2 茶匙。

作法

1. 泡菜切塊，洋蔥切絲、蔥切段備用。2. 豬肉用泡菜汁醃入味。3. 起油鍋爆香洋蔥，放入豬肉炒至 5 分熟。4. 加入泡菜拌炒，起鍋前用醬油調味即可。





西芹雙菇

材 料 西洋芹 200 公克、洋菇 60 公克、香菇 60 公克、薑 10 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 西洋芹去絲、切片，洋菇、香菇、薑切片備用。2. 起油鍋放入薑片爆香，加入食材拌炒調味即可。

海帶芽湯

材 料 海帶芽（濕）160 公克、薑 10 公克、大骨湯 800cc。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 薑切絲備用。2. 大骨湯放入海帶芽、薑絲煮滾即可調味起鍋。

備註：一般家庭習慣在湯品中放入雞肉或排骨肉增加湯頭風味，但不知不覺攝取過多肉類，建議可用大骨或鷄骨小火熬製高湯，去浮油，分包放置冷凍庫中，煮蔬菜湯時用來增加風味又可避免過多肉類攝取。

午點

香柚洋菜凍

材 料 柚子肉 300 公克、洋菜 7 公克、檸檬汁 50cc、冷開水 800cc。

調味料 代糖 20 公克。

作法

1. 柚子肉撥散、鋪於盛裝洋菜凍容器中。2. 洋菜用冷開水泡軟備用。3. 水加熱加入洋菜、代糖、檸檬汁調勻，倒入成裝容器中，放入冰箱凝固即可。

晚餐

白飯

材 料 白米 240 公克。

作法

將白米洗淨，加入 1.2 倍水量，放入電鍋烹煮熟即可。



小魚地瓜葉

材 料 小魚乾 20 公克、地瓜葉 320 公克、蒜頭 10 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法 1. 地瓜葉去硬梗，洗淨備用。2. 起油鍋爆香蒜末，加入小魚乾炒香。3. 加入地瓜葉拌炒，加鹽調味即可。



蠔油雞球

材 料 去骨雞腿 160 公克、青椒 160 公克、紅蘿蔔 40 公克、蒜 10 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 醬油 2 茶匙。

作 法 1. 雞腿肉切塊、用蠔油醃入味。2. 青椒及紅蘿蔔切塊、蒜拍碎備用。3. 起油鍋爆香蒜末，加入雞腿肉拌炒。4. 加入青椒、紅蘿蔔拌炒。5. 加入蠔油調味即可。



滷雙蘿

材 料 白蘿蔔 240 公克、紅蘿蔔 40 公克、黑豆干 80 公克、蔥 20 公克、薑 10 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/4 茶匙、醬油 1 湯匙、滷包 1 包。

作 法

1. 白蘿蔔、紅蘿蔔去皮、切大丁，黑豆干切丁，薑切片、蔥切段備用。2. 起油鍋爆香蔥、薑，放入食材拌炒。3. 加醬油、滷包、適量水燉煮 20 分鐘即可。



黃瓜湯

材 料 大黃瓜 120 公克、蔥 10 公克、去油大骨高湯 800cc。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作 法

1. 大黃瓜去皮切塊，蔥切蔥花備用。2. 高湯加熱後放入大黃瓜烹煮。3. 最後撒入蔥花，加鹽調味即可。



葡萄

材 料 葡萄 780 公克。





新北市淡水漁人碼頭



新北四季好食材 - 冬季

洋蔥



洋蔥含有維生素 B1 及硫礦化合物，能活化血液裡糖分代謝的功能，進而降低血糖值。

番茄含有豐富的檸檬酸，具有抑制血糖值上升的效果。番茄還含有豐富的鉀，能排除體內多餘的鹽分，對預防高血壓很有幫助。

番茄



鯖仔魚



鯖仔魚含有豐富的維生素 D 及鈣、鉀、鈉等礦物質，可幫助降低血糖值。



薑



薑含有薑辣素和薑酚，都是具有芳香性的辛辣成分，能提高新陳代謝功能、調整腸胃狀況、溫熱身體、促進血液循環。

糙米



糙米的米糠質裡還含有豐富的食物纖維，而食物纖維不僅能有效預防便祕，也能幫助排除多餘的糖分和膽固醇等物質，並促進腸內好菌增生，以維護腸道內的健康環境。富含膳食纖維的食物，可以增加飽足感，進而抑制食慾，有效控制體重。

週一

1人份營養成分	
醣類：229 公克	脂肪：74 公克
蛋白質：74 公克	熱量：1794 大卡

4人份菜單

早餐

鮪魚潛艇堡

材料 市售全麥潛艇堡麵包 4 個（每個約 80 公克）、水漬鮪魚 120 公克、美生菜 80 公克。

調味料 沙拉醬 3 湯匙、黑胡椒少許。

作法 1. 將鮪魚罐水瀝乾，拌入沙拉醬，黑胡椒備用。2. 美生菜洗淨切絲。3. 將全麥潛艇堡麵包烤熱，夾入美生菜絲、鮪魚醬即可。

低脂鮮奶

材料 市售低脂鮮奶 960cc（每杯 240cc）。

午餐

洋蔥炒蛋

材料 雞蛋 2 個、洋蔥 200 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 洋蔥切丁、雞蛋打散加入少量鹽備用。
2. 起油鍋炒軟洋蔥丁，加鹽調味。
3. 倒入蛋液煎熟即可。



蘿蔔燉肉

材料 豬後腿肉 210 公克、白蘿蔔 200 公克、紅蘿蔔 100 公克、薑 10 公克、蔥 10 公克、八角 2 個、沙拉油 2 茶匙。

調味料 醬油 2 湯匙、米酒 1 湯匙、白胡椒粉少許。

作法

1. 豬後腿肉切塊，紅白蘿蔔切塊，薑切片，蔥切段備用。
2. 起油鍋爆香薑片、蔥段，加入豬肉及紅白蘿蔔拌炒。
3. 加入醬油、米酒調味。
4. 加入八角、白胡椒、適量水燉煮 30 分鐘即可。

胚芽米飯

材料 胚芽米 320 公克。

作法

將胚芽米洗淨，加入 1.3 倍水量，放入電鍋烹煮熟即可。

白菜菇菇湯

材料 大白菜 100 公克、鴻喜菇 60 公克、薑 5 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 大白菜洗淨切塊，鴻喜菇去蒂頭剝散，薑切片備用。
2. 起水鍋放入薑片、其他材料煮熟調味即可。



蒜味菠菜

材料 菠菜 400 公克、蒜頭 10 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 蒜頭拍碎、菠菜洗淨切段。2. 起油鍋用蒜頭爆香，加入菠菜拌炒調味即可。



午點

牛蒡銀耳盅

材料 牛蒡 80 公克、白木耳（濕）100 公克。

調味料 代糖 20 公克。

- 作法** 1. 牛蒡去皮、切片，白木耳切適當大小備用。2. 起水鍋放入牛蒡、白木耳煮 15 分鐘。

3. 起鍋加入代糖調味。

備註: 代糖較不影響血糖，糖尿病友可依喜好甜度添加。



晚餐

白飯

材料 白米 320 公克。

作法

將白米洗淨，加入 1.2 倍水量，放入電鍋烹煮熟即可。

鹽烤秋刀魚

材料 秋刀魚 2 尾（約 400 公克）、檸檬半個。

調味料 米酒 1 湯匙、鹽 1/2 茶匙。

- 作法** 1. 秋刀魚淋上米酒去腥。2. 均勻抹上鹽巴後放入烤箱以 200 度烘烤 20 分鐘。3. 取出後擠上檸檬汁即可。



黃瓜雞絲

材料 雞胸肉 70 公克、小黃瓜 120 公克、金針菇 80 公克、紅蘿蔔 40 公克、蔥 10 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 雞胸肉、小黃瓜、紅蘿蔔切絲，金針菇、蔥切段備用。2. 起油鍋爆香青蔥，放入上述食材拌炒。3. 加鹽調味即可起鍋。



肉燥大陸妹

材料 大陸妹 320 公克。

調味料 香菇肉燥醬 2 湯匙。

作法

1. 大陸妹洗淨，燙熟備用。
2. 淋上香菇肉燥醬即可。

海帶排骨湯

材料 海帶 80 公克、豬小排 80 公克、薑 10 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 海帶切段，豬小排燙血水後備用。2. 起水鍋將豬小排放入小火燉煮 20 分鐘。3. 加入海帶煮軟後加鹽調味即可。

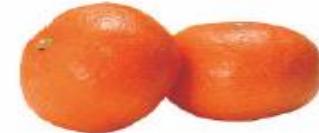
備註：高血脂症患者可將湯去浮油，減少油脂攝取。



橘子

材料

橘子 4 顆（每顆約 285 公克）。



週一

1人份營養成分	
醣類：231公克	脂肪：54公克
蛋白質：70公克	熱量：1749大卡

4人份菜單

早餐

山藥捲餅

材料 全麥潤餅皮 8 張、紫山藥 440 公克、苜蓿芽 40 公克、紅蘿蔔 20 公克、葡萄乾 40 公克、花生粉 8 湯匙、素肉鬆 8 湯匙。

作法 1. 紫山藥去皮後蒸熟，搗成泥狀備用。2. 苜蓿芽洗淨，紅蘿蔔刨絲備用。3. 各取 2 張潤餅皮，均勻鋪上山藥泥、苜蓿芽、紅蘿蔔絲、葡萄乾、素肉鬆及花生粉後捲成春捲狀即可。

低脂鮮奶

材料 市售低脂鮮奶 960cc (每杯約 240cc)。

午餐

燕麥飯

材料 大燕麥片 80 公克、白米 240 公克。

作法 將米洗淨，加入大燕麥片及 1.3 倍水量，放入電鍋烹煮熟即可。

鮮菇炒芥菜

材料 芥菜 240 公克、新鮮香菇 120 公克、薑 10 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法 1. 芥菜切段，香菇切片，薑切絲備用。2. 起油鍋爆香薑絲，加入香菇、芥菜拌炒，加少量水煮軟後加鹽調味即可。

紅糟雞

材料 棒腿 4 隻。

調味料 紅糟醬 2 茶匙。

作法

1. 雞腿洗淨用紅糟醬醃入味。2. 將雞腿放入電鍋蒸熟即可。



銀芽炒豆干

材料 綠豆芽 240 公克、五香豆干 80 公克、蒜頭 10 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 綠豆芽洗淨，五香豆干切絲，蒜頭切末。2. 起油鍋爆香蒜頭，依序放入豆干絲、綠豆芽拌炒即可。





高麗菜湯

材料 高麗菜 80 公克、洋蔥 40 公克、紅蘿蔔 20 公克、柴魚 5 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法 1. 高麗菜、洋蔥、紅蘿蔔切絲備用。2. 起水鍋加入所有食材熬煮，加鹽調味即可。

午點

蘋果優格

材料 蘋果 280 公克、低脂優格 200cc。

作法 1. 蘋果去皮切丁。2. 將低脂優格淋上即可。

晚餐

冬瓜蛤蠣湯

材料 蛤蠣 5 個、冬瓜 120 公克、薑 10 公克。

調味料 鹽 1/4 茶匙。

作法

1. 冬瓜去皮切塊、薑切片、蛤蠣洗淨備用。2. 起水鍋放入薑片、冬瓜，待冬瓜軟後放入蛤蠣。3. 蛤蠣開後加鹽調味即可。



高纖炒飯

材料 糙米飯 200 公克、白飯 600 公克、杏鮑菇 200 公克、黑木耳 80 公克、紅蘿蔔 40 公克、豬肉絲 220 公克、雞蛋 2 顆、蔥 20 公克、沙拉油 3 湯匙。

調味料 醬油 2 湯匙、鹽 1/4 茶匙、白胡椒粉少許。

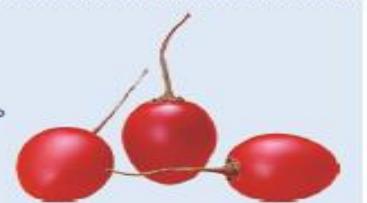
作法

1. 杏鮑菇、黑木耳、紅蘿蔔切丁，蔥切蔥花，豬肉切絲、雞蛋打散備用。2. 起油鍋爆香蔥花，依序加入雞蛋、豬肉絲、杏鮑菇等食材炒熟。3. 加入冷飯炒散後，加醬油、鹽、白胡椒粉調味即可。



聖女番茄

材料 聖女番茄 700 公克。



週三

1人份營養成分	
醣類：254公克	脂肪：57公克
蛋白質：73公克	熱量：1775大卡

4人份菜單

早餐

芝麻燕麥奶

材料 大燕麥片 80 公克、芝麻粉 36 公克、低脂奶粉 80 公克。

作法 用熱開水將大燕麥片泡軟後加入芝麻粉及低脂奶粉拌勻即可。

全麥小餐包

材料 市售全麥小餐包 4 個（每個約 50 公克）。

水煮蛋

材料 雞蛋 4 個。

作法 起水鍋將雞蛋放入煮滾後悶 10 分鐘即可。



午餐

清蒸鮭魚

材料 鮭魚肉 210 公克、薑 10 公克、蔥 10 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙、米酒 1 湯匙。

作法

1. 鮭魚用酒、薑醃 10 分鐘去腥。2. 鮭魚均勻抹上鹽。3. 蔥、薑切絲鋪於鮭魚上，用大火蒸 10 分鐘即可。



白飯

材料 白米 320 公克。

作法

將白米洗淨，加入 1.2 倍水量，放入電鍋烹煮熟即可。



海帶燒蘿蔔

材料 海帶結 120 公克、紅蘿蔔 80 公克、白蘿蔔 200 公克、蔥 10 克、蒜頭 10 克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/4 茶匙、醬油 2 湯匙。

作法

1. 蔥切段、蒜頭切末、紅白蘿蔔切塊備用。2. 起油鍋爆香蒜末、蔥段，加入所有食材拌炒。3. 加入醬油、鹽調味，適量水燉煮至軟爛即可。





洋蔥地瓜葉

材料 洋蔥 80 公克、地瓜葉 280 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 洋蔥切絲，地瓜葉摘取嫩葉備用。
2. 起油鍋爆香洋蔥絲，加入地瓜葉拌炒。
3. 起鍋前加鹽調味即可。



紅棗雞湯

材料 帶骨雞腿丁 100 公克、紅棗 20 公克、黃耆 10 克、枸杞 10 公克。

作法

1. 帶骨雞腿燙去血水備用。
2. 起水鍋待水滾後將雞腿丁及中藥食材放入燉煮 20 分鐘，即可起鍋。



午點

高纖水果茶

材料 柳丁 2 顆（每顆約 170 公克）、紅茶包 2 包。

調味料 代糖 20 公克。

作法

1. 取出柳丁肉，稍微壓出柳橙汁備用。
2. 紅茶用熱開水泡開，加入柳丁肉、柳丁汁、代糖調味即可。

晚餐

五穀飯

材料 五穀米 320 公克。

作法

將五穀米洗淨泡水靜置 2 小時，加入 1.3 倍水量，放入電鍋烹煮熟即可。

杏鮑菇三杯雞

材料 雞胸肉 150 公克、杏鮑菇 200 公克、蒜頭 20 公克、薑 20 公克、九層塔 10 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 醬油 2 湯匙、米酒 2 茶匙、代糖 10 公克。

作法

1. 雞胸肉切塊，加入 1 湯匙醬油醃入味。
2. 杏鮑菇切塊，薑切片，蒜拍碎，取九層塔葉備用。
3. 起油鍋爆香薑片及蒜，放入雞胸肉、杏鮑菇拌炒。
4. 加入醬油、代糖調味。
5. 起鍋前加入九層塔、米酒即可。





蘆筍炒蝦仁

材 料 蝦仁 80 公克、蘆筍 280 公克、薑 10 公克、蛋清半個、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作 法 1. 蝦仁用少許鹽、蛋清醃入味。2. 蘆筍削去梗部硬皮後切段，薑切絲備用。3. 起油鍋爆香薑絲，依序加入蘆筍、蝦仁快炒即可調味起鍋。

蝦皮大白菜

材 料 大白菜 400 公克、蝦皮 10 公克、蒜 10 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作 法 1. 蝦皮泡軟，蒜切末，大白菜切成適當大小備用。2. 起油鍋放入蒜末、蝦皮爆香，加入大白菜拌炒。3. 加入適量水煮軟後調味即可起鍋。



鮭魚丸湯

材 料 鮭魚丸 160 公克、芹菜 20 公克、雞骨 1 付。

調味料 鹽 1/2 茶匙、香油少許、白胡椒粉少許。

作 法 1. 起水鍋將雞骨放入熬煮高湯，過程中浮渣需撈除。2. 芹菜切末備用，鮭魚丸切半，放入雞高湯煮。3. 起鍋前加入芹菜末、鹽、香油、白胡椒粉調味即可。

西洋梨

材 料

西洋梨 4 顆（每顆約 250 公克）。



週四

1人份營養成分	
醣類：240公克	脂肪：51公克
蛋白質：67公克	熱量：1754大卡

4人份菜單

早餐

起司三明治

材料 全麥吐司 8 片、起司 4 片、大番茄 80 公克、美生菜 80 公克。

調味料 低脂沙拉醬 3 湯匙。

作法

1. 大番茄切圓片，美生菜切成適當大小備用。2. 全麥吐司抹上低脂沙拉醬後夾入番茄、生菜與起司片即可。



無糖豆漿

材料 市售無糖豆漿 960cc（每杯 240cc）。

午餐

地瓜飯

材料 白米 240 公克、去皮地瓜 220 公克。

作法

1. 地瓜切小塊備用。2. 將白米洗淨，加入 1.3 倍水量、地瓜，放入電鍋烹煮熟即可。



番茄燉肉

材料 豬後腿肉 150 公克、洋蔥 80 公克、大番茄 200 公克、蒜頭 10 公克、月桂葉 2 片、沙拉油 4 茶匙。

調味料 黑胡椒少許、鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 豬後腿肉切塊、燙過備用。2. 洋蔥、大番茄切丁，蒜頭切末備用。3. 起油鍋炒香洋蔥丁、蒜末，依序放入番茄丁、豬肉拌炒。4. 加少量水及月桂葉、黑胡椒、鹽調味後燉煮 20 分鐘。

鮑魚菇炒青花椰菜

材料 鮑魚菇 80 公克、青花椰菜 200 公克、蒜頭 10 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 青花椰菜切小朵，鮑魚菇切絲，蒜頭切末。2. 起油鍋爆香蒜末，加入上述食材拌炒。3. 起鍋前加鹽調味即可。





鱈魚薑湯

材料 去骨鱈魚肉 80 公克、薑 20 公克、蔥 10 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 薑切絲，蔥切蔥花。
2. 起水鍋，待水滾後放入鱈魚、薑絲。
3. 起鍋前加入蔥花、鹽調味即可。



西芹炒豆包

材料 西洋芹 240 公克、生豆包 60 公克、紅蘿蔔 20 公克、蒜頭 10 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙、香油少許。

作法

1. 西洋芹去硬皮後切條，生豆包、紅蘿蔔切條，蒜切末備用。
2. 起油鍋爆香蒜末，依序加入紅蘿蔔、西洋芹拌炒。
3. 加少量水煮軟西洋芹後加入生豆包。
4. 加鹽、香油調味即可起鍋。



午點

草莓牛奶

材料 草莓 680 公克、低脂鮮奶 480cc、開水 300cc。

調味料 代糖 10 公克。

作法

1. 草莓洗淨、去蒂頭備用。
2. 草莓放入果汁機，加入鮮奶、水、代糖打勻即可。



晚餐

白飯

材料 白米 320 公克。

作法 將白米洗淨，加入 1.2 倍水量，放入電鍋烹煮熟即可。

紅燒鰯魚

材料 鰯魚 300 公克、薑 10 公克、蔥 10 公克、沙拉油 2 茶匙。

調味料 醬油 2 湯匙、米酒 1 湯匙、鹽 1/4 茶匙、代糖少許。

作法 1. 鰯魚片以米酒醃 10 分鐘去腥，薑切絲，蔥切段備用。2. 鰯魚片抹鹽後煎香，加入醬油、少量水、薑絲、蔥段、鹽、代糖燜煮收汁即可。





三色雞丁

材 料 雞胸肉 80 公克、小黃瓜 120 公克、玉米筍 80 公克、紅蘿蔔 40 公克、蒜頭 10 公克、太白粉 10 公克、沙拉油 1 湯匙。

調味料 沙茶醬 1 茶匙、鹽 1/4 茶匙、醬油 1 茶匙。

作 法

1. 小黃瓜、玉米筍、紅蘿蔔洗淨切丁，蒜頭切末備用。
2. 雞胸肉切丁，加入醬油、太白粉醃入味。3. 起油鍋爆香蒜末與雞胸肉。4. 加入其餘蔬菜拌炒，加入沙茶醬、鹽調味即可。



蠔油青江菜

材 料 青江菜 320 公克。

調味料 蠔油 1 湯匙、香油少許。

作 法

1. 青江菜去蒂頭，洗淨，汆燙備用。2. 蠔油加入少量水、香油調勻，淋於青江菜上即可。

金菇蘿蔔湯

材 料 白蘿蔔 120 公克、金針菇 40 公克、香菜 5 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙、香油 1 茶匙、胡椒粉少許。

作 法

1. 白蘿蔔切丁、金針菇切小段、香菜切末備用。2. 起水鍋加入白蘿蔔、金針菇燉煮 10 分鐘。3. 起鍋前加入香菜、鹽、香油調味即可。



蓮霧

材 料 蓮霧 6 顆（每顆約 180 公克）。



週五

1人份營養成分	
醣類：237公克	脂肪：56公克
蛋白質：76公克	熱量：1782大卡

4人份菜單

早餐

蕎麥炸醬麵

材料 蕎麥麵(乾)240公克、豬絞肉120公克、豆干80公克、小黃瓜120公克、紅蘿蔔80公克、蒜頭公克、蔥10公克、沙拉油4茶匙。

調味料 甜麵醬2湯匙、豆瓣醬1湯匙。

作法 1. 蒜頭切末，豆干切丁，小黃瓜、紅蘿蔔切絲，蔥切蔥花備用。2. 起油鍋爆香蒜末及豬絞肉。3. 加入豆干丁拌炒，用甜麵醬、豆瓣醬調味後加少量水煮入味即可。4. 起水鍋將麵條燙熟，淋上自製炸醬，拌入小黃瓜、紅蘿蔔絲、蔥花即可。



低脂鮮奶

材料 市售低脂鮮奶960cc(每杯240cc)。

午餐

五穀飯

材料 五穀米320公克。

作法 將五穀米洗淨泡水靜置2小時，加入1.3倍水量，放入電鍋烹煮熟即可。

蒜蓉白斬雞

材料 市售白斬雞8塊。

調味料 蒜蓉醬1湯匙。

作法 將蒜蓉醬用等量開水調開，淋於雞肉上即可。

備註：高脂血症患者可將雞皮去除，已減少油脂攝取。

彩椒肉絲

材料 紅黃椒200公克、豬肉絲80公克、洋蔥80公克、太白粉1茶匙、沙拉油4茶匙。

調味料 醬油1湯匙、鹽1/4茶匙、白胡椒粉少許。

作法 1. 紅黃椒去蒂頭去籽後切絲，洋蔥切絲備用。2. 豬肉用醬油、白胡椒粉、太白粉醃入味。3. 起油鍋爆香洋蔥絲，依序加入豬肉絲、紅黃椒炒熟即可。





木耳高麗菜

材 料 高麗菜 240 公克、黑木耳 80 公克、紅蘿蔔 20 公克、蒜頭 10 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 高麗菜切適當大小，黑木耳切片，紅蘿蔔切絲，蒜頭拍碎備用。2. 起油鍋爆香蒜頭，加入高麗菜、黑木耳、紅蘿蔔絲拌炒調味即可。

黃豆芽湯

材 料 黃豆芽 80 公克、乾香菇 2 朵。

調味料 香油 1 茶匙、鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 乾香菇泡軟後切絲，黃豆芽洗淨備用。2. 起水鍋將香菇絲、黃豆芽放入煮熟，加鹽、香油調味後即可起鍋。



午點

枸杞木耳飲

材 料 黑木耳 200 公克、枸杞 40 公克。

調味料 代糖 10 公克。

作法

1. 黑木耳洗淨切塊備用。2. 起水鍋將黑木耳、枸杞燉煮 15 分鐘。3. 稍涼後放入果汁機打勻即可。

備註：可依個人口味添加代糖調味。

晚餐

糙米飯

材 料 糙米 320 公克。

作法

將糙米洗淨，加入 1.3 倍水量，放入電鍋烹煮熟即可。

蒸肉餅

材 料 豬絞肉 220 公克、豆腐 70 公克、新鮮香菇 40 公克、紅蘿蔔 40 公克、太白粉 1 湯匙、薑 10 公克。

調味料 醬油 1 湯匙、鹽 1/4 茶匙、香油 1 茶匙、白胡椒粉少許。

作法 1. 香菇、紅蘿蔔、薑切末備用。2. 取一容器將豆腐放入搗碎，將所有食材、調味料拌勻。3. 將肉泥捏成肉餅狀，放入電鍋蒸熟即可。



甜豆魚片

材料 鮪魚肉 80 公克、甜豆莢 240 公克、紅蘿蔔 20 公克、薑 10 公克、蔥 10 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙、烏醋少許。

作法

1. 鮪魚肉切片，用米酒、少量鹽抓入味，紅蘿蔔、薑切絲、蔥切段備用。
2. 甜豆莢去絲，燙熟備用。
3. 起油鍋爆香薑絲、紅蘿蔔絲、蔥段。
4. 放入鮪魚片炒熟後加入甜豆莢拌炒調味即可起鍋。



醬燒茄子

材料 茄子 400 公克、九層塔 10 公克、蒜頭 10 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/4 茶匙、醬油 1 湯匙、代糖 5 公克。

作法

1. 蒜切末，茄子切段燙熟備用。
2. 起油鍋爆香蒜末，放入茄子、調味料、少量水燒入味。
3. 起鍋前加入九層塔提香即可。



玉米蛋花湯

材料 新鮮玉米粒 80 公克、雞蛋 1 顆、蔥 10 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙、香油少許。

作法

1. 蔥切蔥花，雞蛋打散備用。
2. 起水鍋煮熟玉米粒後打入蛋花，加鹽、香油調味。
3. 最後撒上蔥花即可。

木瓜

材料

木瓜 1140 公克。



週六

1人份營養成分	
醣類：250公克	脂肪：55公克
蛋白質：77公克	熱量：1776大卡

4人份菜單

早餐

地瓜燕麥粥

材料 地瓜 220 公克、大燕麥片 60 公克、開水 1000cc。

作法 1. 地瓜切塊，加水煮成地瓜湯。2. 趁熱加入大燕麥片泡軟後即可。

涼拌豆腐秋葵

材料 涼拌豆腐 560 公克、秋葵 100 公克。

調味料 蒜蓉醬 1 湯匙、香油 1 茶匙。

作法

1. 涼拌豆腐切塊、秋葵燙熟備用。
2. 蒜蓉醬用等量開水調開後淋於食材即可。



午餐

南瓜飯

材料 白米 240 公克、南瓜 540 公克。

作法

1. 南瓜去皮切小塊備用。
2. 將白米洗淨，加入 1.3 倍水量及南瓜，放入電鍋烹煮熟即可。

鯪仔魚酥

材料 鮪仔魚 180 公克、蔥 10 公克、薑 10 公克。

調味料 沙拉油 4 茶匙、白胡椒粉少許。

作法

1. 薑切末、蔥切蔥花備用。
2. 起油鍋爆香薑末，加入鮪仔魚炒香。
3. 起鍋前加入蔥花、少許白胡椒粉調味即可。



備註：市售鮪仔魚已有鹹味，不需額外加鹽調味。

黃瓜鑲肉

材料 大黃瓜 280 公克、豬絞肉 80 公克、香菇 40 公克、紅蘿蔔 40 公克、薑 10 公克、蛋清 1 個。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

1. 大黃瓜去皮，切段並挖除黃瓜籽備用。
2. 香菇、紅蘿蔔、薑切末，拌入豬絞肉、蛋清、鹽成肉泥。
3. 將肉泥鑲入黃瓜中，放入電鍋蒸熟即可。



蒜味菠菜

材料 菠菜 400 公克、蒜末 10 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 菠菜洗淨、蒜切末備用。2. 起油鍋爆香蒜末，加入菠菜快炒調味即可。

番茄濃湯

材料 大番茄 200 公克、洋蔥 80 公克、蒜頭 5 公克、高湯 800cc、沙拉油 2 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 大番茄、洋蔥切丁，蒜切末備用。2. 起油鍋爆香蒜末、洋蔥丁後加入番茄丁拌炒。3. 加入高湯 800cc 煮滾後加鹽調味。4. 放入果汁機中打勻即可。



午點

薏仁奶

材料 薏仁（乾）40 公克、鮮奶 960cc。

1. 薏仁浸泡 2 小時，加 1.4 倍水量放入電鍋煮熟。2. 將薏仁、鮮奶放入果汁機打勻即可。



晚餐

雞胸肉披薩

材料 雞胸肉 220 公克、洋蔥 40 公克、大番茄 80 公克、起司 80 公克。

調味料 鹽 1/4 茶匙、番茄醬 1 湯匙、黑胡椒少許。

作法

1. 將雞胸肉切成 4 大塊，分別片開成肉排狀，大番茄、洋蔥切丁備用。2. 將雞胸肉鋪平，加鹽調味，依序塗上番茄醬、洋蔥丁、番茄丁、黑胡椒、起司。3. 烤箱預熱後以 180 度烤 15 分鐘即可。

胚芽米飯

材料 胚芽米 320 公克。

作法

將胚芽米洗淨，加入 1.3 倍水量，放入電鍋烹煮熟即可。



蟹肉燴絲瓜

材 料 蟹腿肉 80 公克、絲瓜 400 公克、金針菇 40 公克、薑 10 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 絲瓜切塊，金針菇切段，薑切絲備用。2. 起油鍋爆香薑絲，加入絲瓜、金針菇拌炒。3. 加入少量水將絲瓜煮軟。4. 放入蟹腿肉煮熟後即可調味起鍋。

炒油菜

材 料 油菜 320 公克、蒜頭 10 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 油菜洗淨後切段，蒜頭切末備用。2. 起油鍋放入蒜末爆香，加入油菜炒熟調味即可。



海帶芽豆腐湯

材 料 海帶芽（濕）80 公克、豆腐 80 公克、薑 5 公克、蔥 5 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙、香油少許。

作法

1. 豆腐切丁，薑切片、蔥切蔥花備用。2. 起水鍋放入食材煮熟後調味。3. 最後撒上蔥花即可。



棗子

材 料 棗子 4 顆（每顆約 210 公克）。

週日

1人份營養成分	
醣類：234公克	脂肪：58公克
蛋白質：70公克	熱量：1758大卡

4人份菜單

早餐

肉鬆飯糰

材料 五穀飯 600 公克、肉鬆 80 公克、海苔 4 片（每片約 12X12 公分）。

作法

1. 將肉鬆包入五穀飯中，捏成三角形。2. 將海苔片包在飯糰外即可。

低脂鮮奶

材料 市售低脂鮮奶 960cc（每杯約 240cc）。

芝麻海帶根

材料 海帶根 280 公克、嫩薑 10 公克、白芝麻 2 湯匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙、香油 2 茶匙。

作法

1. 起水鍋、加鹽，將海帶根燙熟備用。
2. 嫩薑切絲，拌入海帶根、白芝麻、香油即可。



午餐

什錦湯麵

材料 蕎麥麵（乾）80 公克、豬肉片 150 公克、傳統豆腐 160 公克、蛤蠣 12 個、蝦子 4 隻、洋蔥 80 公克、高麗菜 120 公克、柳松菇 80 公克、紅蘿蔔 20 公克、熱水 1500cc。

調味料 沙拉油 2 湯匙、鹽 1.5 茶匙、白胡椒粉少許。

作法 1. 洋蔥切絲，柳松菇去蒂頭剝散，高麗菜切適當大小，豆腐切塊備用。2. 起油鍋爆香洋蔥，放入蔬菜拌炒。3. 加入熱水 1500cc 煮滾後放入豬肉片、海鮮、豆腐煮熟加入調味料。4. 另起水鍋將蕎麥麵條燙熟加入湯頭即可。

午點

水果拼盤

材料 黃金奇異果 200 公克、聖女番茄 200 公克、芭樂 200 公克。

調味料 檸檬汁 1 湯匙。

作法

1. 奇異果去皮、切丁，聖女番茄切半，芭樂切丁。
2. 淋上檸檬汁拌勻即可。

晚餐

糙米飯

材料 糙米 320 公克。

作法

將糙米洗淨，加入 1.3 倍水量，放入電鍋烹煮熟即可。

滷牛腱

材料 牛腱 230 公克、紅蘿蔔 160 公克、蔥 20 公克、薑 10 公克、沙拉油 4 茶匙。



調味料 豆瓣醬 2 湯匙、鹽 1/4 茶匙、滷包 1 包。

作法

1. 牛腱燙去血水備用。2. 紅蘿蔔切塊，蔥切段，薑切片備用。3. 起油鍋爆香蔥段、薑片，加入豆瓣醬、紅蘿蔔拌炒。4. 加入牛腱、適量水、滷包、鹽燉煮 1 小時。5. 將牛腱取出切片即可。

薑絲莧菜

材料 莧菜 320 公克、薑絲 10 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 莧菜洗淨，切段備用。
2. 起油鍋爆香薑絲，加入莧菜拌炒後調味即可。



小魚味噌湯

材料 小魚乾 10 公克、味噌 3 湯匙、蔥 5 公克。

作法 1. 小魚乾洗淨，蔥切蔥花備用。2. 起水鍋放入小魚乾煮軟。3. 加入味噌拌勻，最後撒入蔥花即可。

柳丁

材料

柳丁 4 顆（每顆約 170 公克）。



蝦米蘿蔔絲

材料 白蘿蔔 280 公克、蝦米 10 公克、蔥 10 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙、白胡椒少許、香油少許。

作法

1. 白蘿蔔刨絲，蝦米泡軟，蔥切段備用。
2. 起油鍋爆香蔥段、蝦米。
3. 加入蘿蔔絲拌炒至軟，加鹽、白胡椒、香油調味即可。

戰勝糖尿病

老年人糖尿病的處置和一般的糖尿病類似，不只侷限於血糖的控制，必須注意飲食、運動、生活習慣、血壓、血脂肪和體重多方面且全盤性的控制，更應針對老年人的特質予以適當的調適。

一、非藥物治療

飲食

鼓勵老年糖尿病患者實行均衡飲食，減少單醣以及脂肪的攝取，以非飽和脂肪酸取代富含飽和脂肪酸食物。糖尿病患必須戒菸；合併有高血壓病患應限制鹽分；對於含酒精飲料，也應有所限制，尤其合併肥胖、高三酸甘油脂、高尿酸、高血壓和脂肪肝的病人。

運動

規則的運動可增進身體對胰島素的敏感性，可以改善血糖、血壓、血脂肪的控制，減輕體重，使身心舒暢。不過在實施運動計畫前必須通過醫師所做的運動前測試和運動處方，以避免可能的運動危險和傷害。



二、藥物治療

降血糖藥物

臨牀上降血糖藥物分為口服降血糖藥物和胰島素兩大類。前者由於以口服方式投藥比較方便，無每天注射和皮肉之痛，老年糖尿病患接受度較高。

口服降血糖藥物治療注意事項

使用磺醯尿素類藥物最常見的副作用是低血糖，因此治療老年糖尿病患者應選用短效劑型。



胰島素治療注意事項

老年糖尿病患者如果以口服降血糖藥物治療效果不彰，肝、腎機能不全，急性糖尿病併發症或合併其他急性疾病，接受外科手術等狀況，應該以胰島素治療。

糖尿病的控制目標

糖尿病的控制應該是多方面的，不可侷限於血糖，還要包括血壓，血脂肪，體重、生活習性等。老年糖尿病患者由於剩餘壽齡有限且必須避免低血糖或端坐性低血壓等嚴重的副作用，可能需酌量放鬆控制標準。

有些學者建議老年糖尿病患者血漿葡萄糖濃度，空腹在 140 毫克 / 毫升以下；餐後兩小時在 200 毫克 / 毫升以下即可，若是接受胰島素注射的老年糖尿病患，餐後兩小時血漿葡萄糖濃度甚至高達 270 毫克 / 毫升。



低血糖的預防

通常血糖濃度低於 70mg/dl 時，會產生一些低血糖症狀。

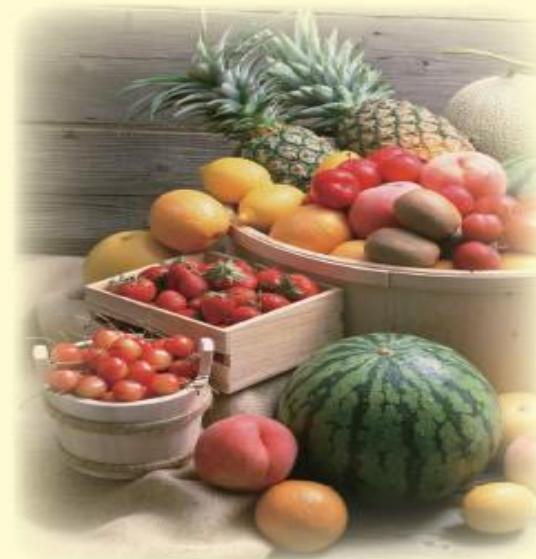
引起低血糖的原因？

1. 抗糖尿病藥物使用過量。
2. 服藥後未進食或醣類食物吃得太少，或延遲用餐。
3. 運動過度，卻未適當補充醣類食物。



低血糖發生時，會有什麼症狀？

1. 虛弱、嗜睡、饑餓、頭暈或頭痛、皮膚蒼白、流汗、心跳加速、發冷、抽筋等。
2. 有些病人發生低血糖時，也可能會呈現突然間的情緒改變及行為改變，例如：激動、無事哭泣、笨拙或痙攣的活動、無法集中注意、嘴部周圍麻刺感等。
3. 有些病人，由於某些對低血糖反應的機能受到破壞，無法反應低血糖的警覺性症狀。



發生低血糖時，該怎麼辦？

1. 若病人意識清楚，應立即進食含 15 公克含糖食品，如：120cc 含糖飲料、果汁、3 個葡萄糖片、一湯匙蜂蜜等。

15 分鐘後若症狀尚未解除，應再吃一次

15 分鐘若低血糖症狀一直沒有改善，則應立該送醫院。



若症狀改善，但離下一餐還有一小時以上，則宜補充 1 份的醣類食物，如：薄吐司一片、餅乾 3 片。



2. 如果病人不合作或昏迷，家屬可選擇下列方法處理：

將病人頭部側放，把 1 條（約 15 公克）巧克力軟膏，或一湯匙的蜂蜜，或糖漿，以擠或灌入病人牙縫中，並按摩臉頰，以利其吸收。每 10 分鐘一次，並立刻送醫治療。

如何預防低血糖？

1. 注射胰島素和口服降血糖藥時劑量要準確，且於使用後按時進食。
2. 從事額外的運動之前，須先吃些點心。若從事刻烈的運動，每半小時吃含 15 公克醣的食物，例如：半片土司（25 公克）或一份水果。
3. 外出時應隨身攜帶方糖、糖果、餅乾等，以備不時之需。
4. 隨身攜帶糖尿病護照，並記載聯絡方式（醫院、家人等電話），萬一低血糖昏迷時，可爭取急救時間。
5. 對於低血糖的症狀，提高警覺
6. 發生低血糖時，立即處理，事後應檢討原因，預防再次發生。



參考資料表

1. 衛生福利部國民健康署「糖尿病與我」(2011 再版)
2. 衛生福利部「糖尿病防治手冊：糖尿病預防、診斷與控制流程指引」遠流出版社 (1998 年)
3. 衛生福利部「成功老化 - 銀髮族保健手冊」(2007 年)
4. 衛生福利部
http://www.mohw.gov.tw/CHT2006/index_population.aspx
5. 臺大醫院
<http://www.ntuh.gov.tw/default.aspx>
6. 臺灣地區食品營養成份資料庫
<http://www.doh.gov.tw/FoodAnalysis/ingredients.htm>



國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

新北四季好食材 銀髮族糖尿病食譜 / 林金富總編輯。-- 初版。-- 新北市：新北市政府衛生局，2013.10

面；公分

ISBN 978-986-03-7907-5(平裝)

1. 食譜

427.1

102017511

書名：新北四季好食材 銀髮族糖尿病食譜

發行人：林雪蓉

總編輯：林金富

編輯群：林冠蓁、張志杰、周建銘、詹仕蘭、陳心佩、陳宇儒

衛教內容審閱：胡益進、苗迺芳、殷蘊雯、胡淑慧、賴世芬

攝影及校閱：碩璞實業有限公司

出版機關：新北市政府衛生局

地址：新北市板橋區英士路 192 之 1 號

機關電話：(02) 2257-7155

機關傳真：(02) 2253-6548

出版年月：2013 年 10 月

版(刷)次：初版一刷

定價：新臺幣 100 元

GPN:1010201765 ISBN:978-986-03-7907-5

本書保留所有權利，欲利用本書全部或部分內容者，需徵求新北市政府衛生局同意或書面授權。

請洽新北市政府衛生局食品藥物管理科，電話：22577155





健康・幸福・新北市



<http://www.health.ntpc.gov.tw>

地址 / 22006 新北市板橋區英士路 192-1 號 代表號 / 02-2257-7155