

# 香酥麵包果

## 材 料

麵包果100克、低筋麵粉10克、鹽0.5克、沙拉油1匙、胡椒粉少許。

## 作 法

1. 麵包果去皮後切成小塊。
2. 低筋麵粉加水、沙拉油及鹽，調成麵糊。
3. 起油鍋，將沾好麵糊的麵包果放入油鍋中，等麵包果浮上油面即可撈起。
4. 上桌前灑上些許胡椒粉。

## 營養標示

熱量98.0 大卡	蛋白質1.7 公克
脂肪5.3 公克	碳水化合物11.2 公克
鈉202.8 毫克	鉀115.0 毫克
磷29.0 毫克	



## 營養小叮嚀

灑上胡椒粉，不論黑胡椒或白胡椒皆可。但留意不是胡椒鹽喔！因胡椒鹽的鈉含量高，不建議使用

# 涼拌山苦瓜

## 材 料

山苦瓜、無蛋沙拉。

## 作 法

- 1.山苦瓜洗淨，去蒂切成薄片，用滾水川燙過後，放入冷開水中備用。
- 2.將泡好冷水的山苦瓜瀝乾，放入盤中並淋上無蛋沙拉即可。

自由選擇區

### 營養標示

熱量31.7 大卡	蛋白質0.5 公克
脂肪2.3 公克	碳水化合物2.5 公克
鈉32.9 毫克	鉀80.0 毫克
磷21.0 毫克	



### 營養小叮嚀

雞蛋屬於高蛋白食物，因此選用無蛋沙拉，即可減少蛋白質的攝取。

# 素魚翅羹

## 材 料

素魚翅10克、香菇5克、紅蘿蔔5克、大白菜10克、太白粉1匙、蒜頭、糖2克、鹽0.5克、香油1克

## 作 法

- 1.香菇、紅蘿蔔切成絲，大白菜切小片。
- 2.鍋中放入油，等鍋熱後將蒜末先爆香，接著放入木耳絲、紅蘿蔔絲、大白菜炒熟後，加入一碗半的水。
- 3.待水滾後，放入素魚翅及調味料，最後淋上太白粉水勾芡即可。

自由選擇區

## 營養標示

熱量76.7 大卡	蛋白質3.3 公克
脂肪1.3 公克	碳水化合物13.8 公克
鈉214.8 毫克	鉀 184.0 毫克
磷49.0 毫克	

