

附件 1、記者會列舉各式粽子熱量及消耗熱量所需運動時間一覽表

		北部粽			南部粽			湖州粽		客家粿粽			甜口味粽		
		北部 蛋黃 粽	北部 燒肉 粽	羅漢 香素 粽	南部 蛋黃 粽	南部 故鄉 粽	五穀 素粽	香菇 蛋黃 粽	湖州 鮮肉 粽	客家 粿粽	豬肉 粿粽	健康 米粿 粽	紫米 豆沙 粽	十穀 豆沙 粽	紅米 桂圓 蓮子 粽
重量(公克)		180	160	120	180	160	55	200	180	200	110	150	180	200	120
熱量(Kcal)		675	375	275	615	321	89	618	327	555	327	210	582	354	301
每天 2 顆	7 天增加公斤數 (1 個禮拜)	1.2	0.7	0.5	1.2	0.6	0.2	1.1	0.6	1.0	0.6	0.4	1.1	0.6	0.5
消耗 1 顆	60 公斤者騎腳踏 車分鐘數	225	125	92	205	107	30	206	109	185	109	70	194	118	100
	60 公斤者走路分 鐘數	218	121	89	198	104	29	199	105	179	105	68	188	114	97
	60 公斤者慢跑分 鐘數	72	40	29	65	34	9	66	35	59	35	22	62	38	32
	60 公斤者登 101 大樓次數	2.3	1.3	0.9	2.1	1.1	0.3	2.1	1.1	1.9	1.1	0.7	2.0	1.2	1

備註：各式粽子熱量以通路標標示及縣市衛生局提供資料為主

附件 2、各縣市推薦改良粽一覽表(計 27 項)


縣市	粽子名稱	推薦單位	重量	熱量 (大卡/ 個)	價錢	是否 提供 宅配	聯絡方式	
臺北市	五穀雜糧鮮肉粽	南門市場-立家湖州粽(攤號 196)	200g	400	50/顆	是	02-23930469	臺北市羅斯福路一段 8 號
臺北市	五穀雜糧鮮肉粽	南門市場-南園(攤號 192)	260g	480	80/顆	是	02-23564980	臺北市羅斯福路一段 8 號
新北市	紫米雪蓮子粽	石門區農會(石門田媽媽)	150g	290	40/顆	是	02-26381005	石門區中央路 2 號
新北市	紅米桂圓蓮子粽	嘉義食品工業股份有限公司(呷七碗)	120g	301	258/ 10 顆	是	02-82267777	中和區中正路 907 號
新竹縣	健康米粿粽	新豐社區	145g	209	40/顆	是	0928-069271	新竹縣新豐鄉員山村 28 號
苗栗縣	纖活養生粽	滿意美食	150g	369	30/顆	是	037-353516	苗栗市中正路 1018 號
苗栗縣	養生五穀粽	客農知香稻香米食	150g	266	40/顆	是	037-984989	苗栗縣銅鑼鄉樟樹村 四鄰 59-1 號
臺中市	一品肉粽	招牌蓮子粽	250g	413	60/顆	是	04-22383557	台中市西區英才路 464 號
臺中市	紅糟肉粽	石岡傳統美食小舖	130g	379	30/顆	否	04-25721490	臺中市石岡區豐勢路 889-1 號
臺中市	羅漢香素粽	榮桂冠酒店(台中)	120g	275	109/顆	是	(04)2313998 8 轉 2173 點 心坊	台中市台灣大道二段 666 號
彰化縣	抗疫養生粽 (板蘭根養生粽)	秀傳醫療財團法人彰濱秀傳紀念醫院	112g	286	50/顆	否	04-7813888# 70202	彰化縣鹿港鎮鹿工路 6 號
彰化縣	“腸纖”好健康	秀傳醫療社團法人秀傳紀念醫院		298	45/顆	否	0975-611264	彰化市中山路一段 542 號
南投縣	健康紫米堅果素粽	佑民醫療社團法人佑民醫院	107g	277	35/顆	是	049-2312177	南投縣光華里橫山路 1-3 號
嘉義市	高齡健康粽	財團法人天主教聖馬爾定醫院	200g	290	35/顆	否	05-2756000# 1655	嘉義市大雅路二段 565 號
嘉義市	高齡五穀素粽	巧巧	140g	225	20/顆	是	05-2779938	嘉義市大雅路一段 848 號

縣市	粽子名稱	推薦單位	重量	熱量 (大卡/ 個)	價錢	是否 提供 宅配	聯絡方式
嘉義市	高齡紫米粽	巧巧	100g	136	15/顆	是	05-2779938 嘉義市大雅路一段 848 號
嘉義市	高齡五穀米 素粽	福源	120g	229	13/顆	是	05-2336776 嘉義市文化路 716-1 號
嘉義市	高齡香 Q 珍 珠粽	福源	60g	113	10/顆	是	05-2336776 嘉義市文化路 716-1 號
嘉義市	高齡山藥粽	福源	225g	407	35/顆	是	05-2336776 嘉義市文化路 716-1 號
高雄市	五穀健康粽	米米健康粽	100g	281	30/顆	否	無 高雄市茄萣區民治路 98 號
高雄市	五穀素粽	高雄市仁武區農會 田媽媽鄉土美食坊	55g	89	12/顆	是	07-3711331 高雄市仁武區中正路 137 號
高雄市	龜王祈福健 康粽	六龜區山城農務產 行	150g	381	30/顆	否	07-6892256 高雄市六龜區中興里 中庄 58 之 57 號
高雄市	養生粿粽	桂英粿粽	65g	160	15/顆	是	07-3512570(上午) 07-3531711(下午) 高雄市楠梓區楠梓路 116 之 147 號(楠梓第 一公有零售市場)
高雄市	養生米豆粽	桂英粿粽	140g	365	25/顆	是	07-3512570(上午) 07-3531711(下午) 高雄市楠梓區楠梓路 116 之 147 號(楠梓第 一公有零售市場)
屏東縣	紅豆幸福粽	新鐘社區	148g	345	30/顆	是	(08)7050217 萬丹鄉新鐘村萬新路 191 號
臺東縣	健康十穀粽 (水煮)	胡媽媽小吃部		407	25/顆	否	089-850407 台東縣成功鎮五權路 154 號
臺東縣	健康粽子	胡媽媽小吃部	180g	248	25/顆	否	089-850407 台東縣成功鎮五權路 154 號

輔導縣市：__臺北市__

縣市聯絡人：__吳小姐__


聯絡電話：__27287108__

改良粽名稱	五穀雜糧鮮肉粽							
業者名稱	南門市場-立家湖州粽(攤號196)							
聯絡方式及相關資訊	聯絡人：__朱先生__ 電話：__23930469__ 店址：__臺北市羅斯福路一段8號__ 價格：__50/顆__ 是否提供宅配： <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 是否提供折扣： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 是否為連鎖型餐飲業： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否							
健康訴求	<input checked="" type="checkbox"/> 減熱量 <input checked="" type="checkbox"/> 高纖 <input checked="" type="checkbox"/> 減油 <input checked="" type="checkbox"/> 減鹽 <input type="checkbox"/> 在地食材 <input type="checkbox"/> 其他(_____請說明)							
材料及重量(公克) (每個粽子)	圓糯米 16g、燕麥 8g、小麥 8g、薏仁 8g、綠豆 8g、小米 8g、黑糯米 8g 梅花豬肉 50g 醬油少許							
作法	(1) 糯米浸水一夜，徹底瀝乾。 (2) 採用上等的梅花豬肉，並以醬油醃製，直到完全入味。 (3) 粽葉洗淨擦乾，兩片葉尖相對，捲摺成甜筒狀。薄薄鋪一大匙糯米，放一塊肉，再鋪兩大匙糯米蓋住肉。 (4) 把葉梗摺回包成長形粽子，用粽繩輕輕綁好。 (5) 燒開一鍋水，把粽子下鍋以大火煮2小時即可。水量要淹過粽子，中途水量若蒸發，需加滾水，不可加冷水。							
營養資訊 (每個粽子)	重量 (公克)	熱量 (大卡/ 個)	熱量 (大卡 /100克)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化 合物 (公克)	纖維 (公克)	鈉 (毫克)
	200g	400	200	15.66	17.60	44.75	2.78	31
特色說明	用料傳統、口味獨特之湖州粽，創新使用7種全穀雜糧(圓糯米、燕麥、小麥、薏仁、綠豆、小米、黑糯米)取代傳統糯米，低於市售肉粽熱量，且富含纖維質，不添加油、鹽。加上20幾年的包粽手藝，精準火候控制，整個粽子吃起來的口感香Q，絕對會叫您念念不忘，是端午佳節的最佳選擇。							
照片								

輔導縣市：__臺北市__

縣市聯絡人：__吳小姐__


聯絡電話：__27287108__

改良粽名稱	五穀雜糧鮮肉粽							
業者名稱	南門市場-南園 (攤號 192)							
聯絡方式及相關資訊	聯絡人：__蔣小姐__ 電話：__23564980__ 店址：__臺北市羅斯福路一段 8 號__ 價格：__80/顆__ 是否提供宅配： <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 是否提供折扣： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 是否為連鎖型餐飲業： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否							
健康訴求	<input checked="" type="checkbox"/> 減熱量 <input checked="" type="checkbox"/> 高纖 <input checked="" type="checkbox"/> 減油 <input checked="" type="checkbox"/> 減鹽 <input type="checkbox"/> 在地食材 <input type="checkbox"/> 其他(_____請說明)							
材料及重量(公克) (每個粽子)	五穀根莖類 85g (圓糯米、燕麥、小麥、蕎麥、薏仁、糙米、小米、黑糯米) 梅花豬肉 50g 調味料少許 (醬油、米酒、糖...等)							
作法	(1) 糯米浸水 4 小時，徹底瀝乾。 (2) 採用上等的梅花豬肉，並以醬油、米酒和糖等調味料醃製至少 2-3 小時以上，直到完全入味。 (3) 粽葉洗淨擦乾，兩片葉尖相對，捲摺成甜筒狀。薄薄鋪一大匙糯米，放一塊肉，再鋪兩大匙糯米蓋住肉。 (4) 把葉梗摺回包成長形粽子，用粽繩輕輕綁好。 (5) 燒開一鍋水，把粽子下鍋，等水滾後，再以大火煮 3 小時即可。水量要淹過粽子，中途水量若蒸發，需視情況加水和撈油。							
營養資訊 (每個粽子)	重量 (公克)	熱量 (大卡/ 個)	熱量 (大卡 /100克)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化 合物 (公克)	纖維 (公克)	鈉 (毫克)
	260g	480	185	17	18.7	61	3	32
特色說明	南園的肉粽使用上等梅花肉，創新使用 8 種全穀雜糧 (圓糯米、燕麥、小麥、蕎麥、薏仁、糙米、小米及黑糯米) 取代傳統糯米，米與肉的比例拿捏準確，且熱量低於市售肉粽，不添加油、鹽又富含纖維質，美味又健康，端午佳節最好的老味道。							
照片								


輔導縣市：__新北市__

縣市聯絡人：__劉小姐__

聯絡電話：__26381005__

改良粽名稱	紫米雪蓮子粽							
業者名稱	石門區農會(石門田媽媽)							
聯絡方式及相關資訊	聯絡人：__劉小姐__ 電話：__26381005__ 店址：__石門區中央路2號__ 價格：__1顆40元__ 是否提供宅配： <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 是否提供折扣： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 是否為連鎖型餐飲業： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否							
健康訴求	<input type="checkbox"/> 減熱量 <input type="checkbox"/> 高纖 <input checked="" type="checkbox"/> 減油 <input type="checkbox"/> 減鹽 <input type="checkbox"/> 在地食材 <input type="checkbox"/> 其他(____請說明)							
材料及重量(公克) (每個粽子)	1. 材料：糙米 10g、薏仁 10g、雪蓮子 5g、燕麥 5g、蕎麥 5g、黑糯米 20g、圓糯米 20g、鈕扣菇 1 朵、瘦肉 1 塊(每塊 10g)、菜脯 6g" 2. 調味料：醬油 1/5 茶匙(約 1 公克)、五香粉、胡椒粉、鹽							
作法	1. 材料浸泡 8 小時，粽葉洗淨備用。 2. 粽米放入蒸籠蒸 2 小時，蒸 1 小時後需灑入鹽水攪拌，蒸至熟透為止。 3. 餡料鈕扣菇，菜脯需浸泡水中 5 分鐘。 4. 鍋中加入水、醬油、鈕扣菇及肉塊，以小火燜煮至汁乾，加入五香粉。 5. 菜脯加入胡椒粉。 6. 粽子包好，放入蒸籠蒸 30 分鐘。							
營養資訊 (每個粽子)	營養成份分析							
	重量 (公克/ 個)	熱量 (大卡/ 個)	熱量 (大卡 /100克)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化 合物 (公克)	膳食 纖維 (公克)	鈉 (毫克)
	150	290	193	6.5	2.5	36	1.63	546
特色說明	紫米雪蓮子粽，熱量約為傳統粽的五分之三，且以富含纖維質的五穀雜糧取代糯米增加傳統粽所不足的纖維，內餡選用上也以瘦肉取代五花肉，減少油脂量。							
照片								

輔導縣市：____新北市____縣市聯絡人：洪經理聯絡電話：82267777

改良粽名稱	紅米桂圓蓮子粽							
業者名稱	嘉義食品工業股份有限公司(呷七碗)							
聯絡方式及相關資訊	聯絡人：__ <u>洪經理</u> __電話：__ <u>82267777</u> __ 店址：__ <u>中和區中正路 907 號</u> __ 價格： <u>10 顆 258 元</u> 是否提供宅配： <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 是否提供折扣： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 是否為連鎖型餐飲業： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否							
健康訴求	<input type="checkbox"/> 減熱量 <input type="checkbox"/> 高纖 <input type="checkbox"/> 減油 <input checked="" type="checkbox"/> 減鹽 <input type="checkbox"/> 在地食材 <input type="checkbox"/> 其他(____請說明)							
材料及重量(公克) (每個粽子)	材料:紅白糯米飯(105g)、大蜜紅豆(2 粒)、桂圓肉(5g)、蜜蓮子(2 粒)、銀杏(2 粒)							
作法	紅白糯米飯 1. 長糯米+紅米洗淨, 浸泡約 12 個小時, 蒸熟備用 2. 銀杏-水煮 5 分鐘即可 3. 桂圓肉-水煮 1 分鐘即可 4. 蓮子洗淨連同冷水已起下鍋煮, 煮滾後轉小火約煮 10 分鐘, 加入, 加入冰糖至喜愛之甜度即可 5. 大紅豆洗淨放入鍋中, 連同冷水一起下鍋煮, 蓋上鍋蓋以小火燉煮約 50 分鐘, 再加入細砂糖煮到入味且湯汁微乾即可							
營養資訊 (每個粽子)	營養成份分析							
	重量 (公克/ 個)	熱量 (大卡/ 個)	熱量 (大卡 /100克)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化 合物 (公克)	纖維 (公克)	鈉 (毫克)
	120	301	251	5.9	0.6	55	2.63	102.4
特色說明	紅米桂圓蓮子粽以嚴選的紅米、桂圓、蜜蓮子、大紅豆、銀杏製成, 與傳統粽使用材料完全不同, 並以低熱量為訴求, 符合現代健康促進的養生觀念。							
照片								



輔導縣市：新竹縣縣市聯絡人：吳小姐聯絡電話：03-5518160#235

改良粽名稱	健康米粿粽							
業者名稱	新豐社區							
聯絡方式及相關資訊	聯絡人： <u>徐小姐</u> 電話： <u>0928-069271</u> 店址： <u>新竹縣新豐鄉員山村 28 號</u> 價格： <u>40 元</u> 是否提供宅配： <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 是否為連鎖型餐飲業： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否							
健康訴求	<input checked="" type="checkbox"/> 減熱量 <input checked="" type="checkbox"/> 高纖 <input checked="" type="checkbox"/> 減油 <input checked="" type="checkbox"/> 減鹽 <input checked="" type="checkbox"/> 在地食材(客家自製紅麴)							
材料及重量(公克) (每個粽子)	1. 米豆：4 公克 9. 雪蓮子：3 公克 (2) 筍子：12 公克 2. 紅豆：4 公克 10. 小薏仁：3 公克 (3) 紅蘿蔔：8 公克 3. 糯米：7.5 公克 11. 糙米：3 公克 (4) 香菇：2 公克 4. 紫米：3 公克 12. 紅麴：4 公克 (5) 杏鮑菇：10 公克 5. 小米：3 公克 13. 在來米：3 公克 6. 薏仁：3 公克 14. 精純調和油：1.5 公克 7. 蕎麥：3 公克 15. 內餡： 8. 燕麥：3 公克 (1) 花生：8 公克(5 顆)							
作法	1. 將各項材料個別水煮或悶煮至熟備用。 2. 將在來米洗淨磨成漿後煮成糊狀後備用。 3. 將所有穀類及豆類蒸煮至熟後，加入紅麴及少量胡椒粉、五香粉、醬油膏及油適度調味，最後加入在來米糊拌勻，用粽葉包裹即可進行蒸粽。							
營養資訊 (每個粽子)	重量 (公克)	熱量 (大卡/ 個)	熱量 (大卡 /100 克)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化 合物 (公克)	纖維 (公克)	鈉 (毫克)
	145±5	209	144	7.90	6.20	31.30	3.40	67.0
特色說明	1. 特別使用各式穀類與再來米來取代傳統粽中之糯米，並使用多種含高纖維之食材，讓民眾除開心享用端午粽之外，又能讓腸胃好消化而無負擔！ 2. 結合在地客家特色食品-自釀紅麴，並搭配少油、少鹽之烹調方式，提供民眾清爽又富口感之健康米粿粽！							
照片								

輔導縣市：苗栗縣

縣市聯絡人：羅小姐

聯絡電話：037-336735

改良粽名稱	纖活養生粽							
業者名稱	滿意美食							
聯絡方式及相關資訊	聯絡人：傅小姐 電話：037-353516 店址：苗栗市中正路 1018 號 價格：30 元 是否提供宅配： <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 是否為連鎖型餐飲業： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否							
健康訴求	<input checked="" type="checkbox"/> 減熱量 <input checked="" type="checkbox"/> 高纖 <input checked="" type="checkbox"/> 減油 <input checked="" type="checkbox"/> 減鹽 <input type="checkbox"/> 在地食材 <input type="checkbox"/> 其他(_____請說明)							
材料及重量(公克) (每個粽子 150g)	五穀米:糯米 37.5g 紫米 12.5g 薏仁 5g 糙米 5g 燕麥粒 5g 紅小麥 5g 芋頭 9g 豆干 15g 蝦米 1.5g 麻筍丁 12g 杏鮑菇 6g 油 1.1c.c 香菇 3.938g 蘿蔔乾 15g 肉片 12g 米酒 3cc 炒飯蔥油蔥頭約 4 分之 1 碗(50 個)約 0.5g							
作法	1. 五穀米、糯米分別洗淨浸泡 4 小時。 2. 一鍋熱水先川燙五穀米至滑潤感，再加入糯米拌勻，馬上起鍋入飯桶，蒸熟起鍋放調味料，炒香拌勻。 3. 餡料：筍丁、杏鮑菇丁先川燙備用。 4. 香菇、蝦米、蘿蔔乾丁、芋頭丁、豆乾丁爆香，放入筍丁、杏鮑菇丁炒至入味起鍋。 5. 豬肉片紅燒至入味起鍋。 6. 粽葉洗淨晾乾，開始包粽，完成。							
營養資訊 (每個粽子)	營養成份分析							
	重量 (公克)	熱量 (大卡/ 個)	熱量 (大卡 /100克)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化 合物 (公克)	纖維 (公克)	鈉 (毫克)
	150	369	246	13	9.2	57.7	3.9	593
特色說明	1. 杏鮑菇入粽，菇類富含多醣體可增加免疫力，高纖可幫助腸道健康。 2. 當季食材如：竹筍、香菇入粽，好吃、經濟又環保。 3. 糙米、紫米、薏仁等穀類食物富含膳食纖維、維生素 B 群、維生素 E、礦物質等，可幫助腸道健康、增加活力、維持正常生理功能。 ※消化性潰瘍、腸胃道疾患、腎臟病或其他不適合攝取高纖、高磷鉀者，請遵照醫師及營養師飲食指示。							
照片	 							


輔導縣市：苗栗縣

縣市聯絡人：羅小姐

聯絡電話：037-336735


改良粽名稱	養生五穀粽																						
業者名稱	客農知香稻香米食																						
聯絡方式及相關資訊	聯絡人：吳小姐 電話：037-984989 店址：苗栗縣銅鑼鄉樟樹村四鄰 59-1 號 價格：40 元 是否提供宅配： <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 是否提供折扣： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 是否為連鎖型餐飲業： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否																						
健康訴求	<input checked="" type="checkbox"/> 減熱量 <input checked="" type="checkbox"/> 高纖 <input checked="" type="checkbox"/> 減油 <input checked="" type="checkbox"/> 減鹽 <input type="checkbox"/> 在地食材 <input type="checkbox"/> 其他(_____請說明)																						
材料及重量(公克) (每個粽子 150g)	糯米 30g、糙米 20g、黑糯米 5g、燕麥 10g、薏仁 10g、素肉塊 10g 香菇 5g、蘿蔔乾 10g、調味料 10g																						
作法	1. 五穀米、糯米分別洗淨浸泡 4 小時。 2. 一鍋熱水先川燙五穀米至滑潤感，再加入糯米拌勻，馬上起鍋入飯桶，蒸熟起鍋放調味料，炒香拌勻。 3. 餡料：素肉塊、香菇、蘿蔔乾加調味料爆炒。 6. 粽葉洗淨晾乾，開始包粽，完成。																						
營養資訊 (每個粽子)	營養成份分析 <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>重量 (公克)</th> <th>熱量 (大卡/ 個)</th> <th>熱量 (大卡 /100克)</th> <th>蛋白質 (公克)</th> <th>脂肪 (公克)</th> <th>碳水化 合物 (公克)</th> <th>纖維 (公克)</th> <th>鈉 (毫克)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>150</td> <td>266</td> <td>177.3</td> <td>7.6</td> <td>5.1</td> <td>45.6</td> <td>2.4</td> <td>407.15</td> </tr> </tbody> </table>							重量 (公克)	熱量 (大卡/ 個)	熱量 (大卡 /100克)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化 合物 (公克)	纖維 (公克)	鈉 (毫克)	150	266	177.3	7.6	5.1	45.6	2.4	407.15
重量 (公克)	熱量 (大卡/ 個)	熱量 (大卡 /100克)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化 合物 (公克)	纖維 (公克)	鈉 (毫克)																
150	266	177.3	7.6	5.1	45.6	2.4	407.15																
特色說明	1. 當季食材如：蘿蔔乾、香菇入粽，好吃、經濟又環保。 3. 糙米、紫米、薏仁等穀類食物富含膳食纖維、維生素 B 群、維生素 E、礦物質等，可幫助腸道健康、增加活力、維持正常生理功能。 ※消化性潰瘍、腸胃道疾患、腎臟病或其他不適合攝取高纖、高磷鉀者，請遵照醫師及營養師飲食指示。																						
照片																							

輔導縣市： 臺中市縣市聯絡人： 甘先生聯絡電話： 04-25265394 #3111


改良粽名稱	招牌蓮子粽							
業者名稱	一品肉粽							
聯絡方式及相關資訊	聯絡人： <u>陳小姐</u> 電話： <u>04-22383557</u> 店址： <u>【英材店】台中市西區英才路464號，04-23293765</u> 價格： <u>60元</u> 是否提供宅配： <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否							
健康訴求	<input checked="" type="checkbox"/> 減熱量 <input type="checkbox"/> 高纖 <input checked="" type="checkbox"/> 減油 <input checked="" type="checkbox"/> 減鹽 <input checked="" type="checkbox"/> 在地食材 <input type="checkbox"/> 其他(_____請說明)							
材料及重量(公克) (每個粽子)	蓮子 80 克、香菇 80 克、瘦肉 400 克、蛋黃 10 個、花生 50 克、冬蝦 50 克、糯米 800 公克、沙拉油 30 克							
作法	1. 糯米、蓮子洗淨、香菇泡開，瀝乾水分備用。 2. 爌肉洗淨切大塊，熱油鍋，放入冬蝦炒香，以調味料調味，拌炒至半熟。 3. 粽葉包入生米及餡料，整串粽子放入滾水，以大火煮 3 個小時							
營養資訊 (每個粽子)	重量 (公克)	熱量 (大卡/ 個)	熱量 (大卡 /100克)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化 合物 (公克)	纖維 (公克)	鈉 (毫克)
	250	412.5	165	20.25	8.75	74	1	660
特色說明	1. 招牌蓮子粽為「南部水煮粽」，其特色在於糯米不經油過炒而是水煮 3 小時，讓粽米和料的香味融合在一起，不僅少油，且米飯口感較綿密柔軟，一口咬下後，香味四溢存留在口齒之間。 2. 此粽在 2006 年拿下本市主辦的「台中金粽比賽第一名」的頭銜，為了做有「媽媽的口味，大廚的手藝」的粽子，特別研發出最好吃的粽子。 3. 為了堅持優良品質，店家堅持選用地產食材，並重視食品衛生，今年產品送 SGS 化驗己二烯酸、去水醋酸、苯甲酸、對羥基苯甲酸、水楊酸、二氧化硫以及總生菌數、大腸桿菌、沙門氏菌、金黃色葡萄球菌、腸炎弧菌等項目，檢驗結果全符合品質規格，因此品質掛保證。 4. 一品粽套餐=1 個粽子+1 盤燙青菜+1 份水果，如此獲得高纖成份及均衡營養。 端午佳節訂購好吃又知名的粽子，送給親友表達關懷之意，店內禮盒設計亦輕便美觀，招牌蓮子粽真的可說是內外兼具呢！							
照片								

輔導縣市： 臺中市縣市聯絡人： 甘先生

聯絡電話： 04-25265394


改良粽名稱	紅糟肉粽																						
業者名稱	石岡傳統美食小舖																						
聯絡方式及相關資訊	聯絡人： <u>呂小姐</u> 電話： <u>04-25721490</u> 店址： <u>422 臺中市石岡區豐勢路 889-1 號</u> 價格： <u>30</u> 元 是否提供宅配： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 是否提供折扣： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 是否為連鎖型餐飲業： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否																						
健康訴求	<input type="checkbox"/> 減熱量 <input type="checkbox"/> 高纖 <input type="checkbox"/> 減油 <input type="checkbox"/> 減鹽 <input checked="" type="checkbox"/> 在地食材 <input checked="" type="checkbox"/> 其他(手工紅糟醬 請說明)																						
材料及重量(公克) (每個粽子)	長糯米 300 克、圓糯米 300 克、梅花肉 250 克、紅麴醬 85 克、菜埔 200 克、香菇 30 克、冬蝦 30 克、蝦米 30 克、蒜頭 30 克、醬油 60 克、胡椒粉 10 克、鹽 4 克																						
作法	3. 糯米洗淨、香菇泡開，瀝乾水分備用。 4. 肉洗淨切大塊，加入香菇、冬蝦、蒜頭炒香。 5. 糯米拌入紅麴醬、肉湯，調味後煮至半熟。 以粽葉包裹米及餡料，蒸煮半個小時即可。																						
營養資訊 (每個粽子)	營養成份分析 <table border="1"> <thead> <tr> <th>重量 (公克)</th> <th>熱量 (大卡/ 個)</th> <th>熱量 (大卡 /100克)</th> <th>蛋白質 (公克)</th> <th>脂肪 (公克)</th> <th>碳水化 合物 (公克)</th> <th>纖維 (公克)</th> <th>鈉 (毫克)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>130</td> <td>378.5</td> <td>291.1</td> <td>13.7</td> <td>12</td> <td>51</td> <td>1.2</td> <td>600</td> </tr> </tbody> </table>							重量 (公克)	熱量 (大卡/ 個)	熱量 (大卡 /100克)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化 合物 (公克)	纖維 (公克)	鈉 (毫克)	130	378.5	291.1	13.7	12	51	1.2	600
重量 (公克)	熱量 (大卡/ 個)	熱量 (大卡 /100克)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化 合物 (公克)	纖維 (公克)	鈉 (毫克)																
130	378.5	291.1	13.7	12	51	1.2	600																
特色說明	5. 紅糟肉粽中的香醇紅糟為石岡小舖媽媽親手製作，完整保留客家風味紅糟酒香，結合糯米是味覺與口感的雙優之作！不僅吃出美味，又是最香最誘人最健康！散發令人著迷的客家傳統魅力，值得細細品嚐。 2. 一年一度的端午佳節即將到來，小舖秉持選用地、安全、衛生的食材原則，讓傳統的肉粽加上精選的材料製作出的優質養生肉粽，不僅符合健康、養生概念，更讓您買的安心、吃的放心																						
照片																							

輔導縣市： 臺中市縣市聯絡人： 甘先生聯絡電話： 04-25265394 分機 3111

改良粽名稱	羅漢香素粽							
業者名稱	長榮桂冠酒店(台中)							
聯絡方式及相關資訊	聯絡人： <u>李小姐</u> 電話： <u>(04)23139988 轉 2173 點心坊</u> 店址： <u>台中市台灣大道二段 666 號</u> 價格： <u>單顆 NT\$109 素粽禮盒 NT\$1090/10 入</u> 是否提供宅配： <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 是否提供折扣： <input checked="" type="checkbox"/> 是；條件： <u>5/31 日前預訂可享 9 折優惠</u> <u>滿 4000 元免費宅配(限同一地址)購買禮盒加贈保冷袋乙個</u> 是否為連鎖型餐飲業： <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否							
健康訴求	<input checked="" type="checkbox"/> 減熱量 <input type="checkbox"/> 高纖 <input type="checkbox"/> 減油 <input type="checkbox"/> 減鹽 <input type="checkbox"/> 在地食材 <input type="checkbox"/> 其他(<u> </u> 請說明)							
材料及重量(公克) (每個粽子)	冷凍栗子	7g	黑糯米	20g	杏鮑菇	10g	乾香菇	3g
	生蓮子生	7g	碎菜脯	5g	菱角肉	12g	去膜生花生	10g
	長糯米	46g						
作法	1. 用麻油將老薑切末爆香，加入滷汁煮滾。 2. 除了糯米與菜脯不煮外，其他的每種材料全部用滷汁滷過備用。 3. 黑白糯米用剩的湯汁炒至收汁吹冷即可。							
營養資訊 (每個粽子)	營養成份分析							
	重量 (公克)	熱量 (大卡/ 個)	熱量 (大卡 /100克)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化 合物 (公克)	纖維 (公克)	鈉 (毫克)
	120	274.5	228.75	10.2	4.5	48.3	4.43	97.7
特色說明	長榮桂冠貼心的準備了素食的「羅漢香素粽」，嚴選台南白河出產蓮子，新社杏鮑菇及香甜鬆軟的栗子，再搭配可口的五穀紫米飯，讓過節不用擔心體脂肪，照樣也能吃出低卡零無負擔。							
照片								

輔導縣市： 彰化縣縣市聯絡人： 林小姐

聯絡電話： 04-7115141 分機 508

改良粽名稱	抗疫養生粽 (板蘭根養生粽)																						
業者名稱	秀傳醫療財團法人彰濱秀傳紀念醫院																						
聯絡方式及相關資訊	聯絡人：黃小姐 電話：04-7813888#70202 店址：彰化縣鹿港鎮鹿工路 6 號 價格： 50 元 是否提供宅配： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 是否提供折扣： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 是否為連鎖型餐飲業： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否																						
健康訴求	<input checked="" type="checkbox"/> 減熱量 <input type="checkbox"/> 高纖 <input type="checkbox"/> 減油 <input type="checkbox"/> 減鹽 <input type="checkbox"/> 在地食材 <input checked="" type="checkbox"/> 其他(提升免疫力)																						
材料及重量(公克) (每個粽子)	15g長糯米 15g紫米+20g糙米 50g 紅蘿蔔 10g;後腿瘦肉(豬) 20g 香菇 2g;蝦米 1g 竹筍 10g;魷魚 10g 紅蔥頭 10g;鹽 少許 醬油 2cc 沙拉油 5cc																						
作法	1. 將糯米洗淨浸泡中藥材配方 6 小時。 2. 用植物油將蝦米、紅蔥頭、及其他調味料加入糯米拌炒，然後將糯米蒸熟備用。 3. 瘦肉、香菇、竹筍、魷魚及胡蘿蔔一同滷熟。 4. 再將糯米加上餡料裹粽後即成。																						
營養資訊 (每個粽子)	營養成份分析 <table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <thead> <tr> <th>重量 (公克)</th> <th>熱量 (大卡/ 個)</th> <th>熱量 (大卡 /100克)</th> <th>蛋白質 (公克)</th> <th>脂肪 (公克)</th> <th>碳水化 合物 (公克)</th> <th>纖維 (公克)</th> <th>鈉 (毫克)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>112</td> <td>286</td> <td>255</td> <td>14</td> <td>7</td> <td>42</td> <td>2</td> <td>329</td> </tr> </tbody> </table>							重量 (公克)	熱量 (大卡/ 個)	熱量 (大卡 /100克)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化 合物 (公克)	纖維 (公克)	鈉 (毫克)	112	286	255	14	7	42	2	329
重量 (公克)	熱量 (大卡/ 個)	熱量 (大卡 /100克)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化 合物 (公克)	纖維 (公克)	鈉 (毫克)																
112	286	255	14	7	42	2	329																
特色說明	隨著 H7N9 疫情持續延燒之際, 本院今年特別推出「抗疫養生粽」 結合可增強免疫力、抗病毒的中藥材配方, 以及在材料選擇上添加糙米、紅蘿蔔、香菇、竹筍以增加纖維含量; 以低脂的魷魚及瘦豬肉取代高脂的肥肉; 最後只用少許鹽及醬油拌炒餡料提味, 符合『高纖維、低油、低熱量』的飲食原則。																						
照片																							

輔導縣市：彰化縣縣市聯絡人：林小姐聯絡電話：04-7115141 分機 508

改良粽名稱	“腸纖”好健康							
業者名稱	秀傳醫療社團法人秀傳紀念醫院							
聯絡方式及相關資訊	聯絡人： <u>陳小姐</u> 電話： <u>0975-611264</u> 店址： <u>彰化市中山路一段 542 號</u> 價格： <u>45 元（採預購自取制）</u> 是否提供宅配： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否							
健康訴求	<input type="checkbox"/> 減熱量 <input checked="" type="checkbox"/> 高纖 <input checked="" type="checkbox"/> 減油 <input checked="" type="checkbox"/> 減鹽 <input type="checkbox"/> 在地食材 <input type="checkbox"/> 其他(_____請說明)							
材料及重量(公克) (每個粽子)	長糯米 40g、蕎麥 10g、黑豆 10g、紅蔥頭 5g、竹筍丁 10g、黑木耳絲 5g、紅蘿蔔丁 10g、豆干丁 15g							
作法	1. 竹筍、黑木耳、紅蘿蔔及豆干先切絲、切丁備用 2. 紅蔥頭與圓糯米拌炒 3. 黑豆先蒸熟備用 4. 將筍丁、木耳絲、蘿蔔丁、豆干丁加入鍋中拌炒半熟 5. 將以上材料組合即可							
營養資訊 (每個粽子)	營養成份分析							
	重量 (公克)	熱量 (大卡/ 個)	熱量 (大卡 /100 克)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化 合物 (公克)	纖維 (公克)	鈉 (毫克)
	160	298	186.3	11.4	8.4	44.3	3.3	400
特色說明	日前國人之飲食內容多為蛋白質食物為主，且工商社會下，外食族群不在少數，攝取之纖維質量大多是不足的，因此，與之相關之慢性病，如：心血管疾病、腸道疾病及其癌症發生率也日益提高，為此，設計一種含纖量較高之粽子，如：部份糯米以蕎麥及黑豆取代，且內餡也選用粗纖維質高之竹筍、木耳等蔬菜，且原傳統粽品所包覆之肥豬肉也改以豆干取代，如此也可減少動物性油脂的攝取，希望此粽品除應景節慶外，也減少負擔，增加健康。							
照片								

輔導縣市：南投縣縣市聯絡人：廖小姐聯絡電話：2358151 分機 2196

改良粽名稱	健康紫米堅果素粽						
業者名稱	佑民醫療社團法人佑民醫院						
聯絡方式及相關資訊	聯絡人： <u>曾小姐</u> 電話： <u>049-2312177</u> 店址： <u>南投縣光華里橫山路 1-3 號</u> 價格： <u>35/個</u> 是否提供宅配： <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否						
健康訴求	<input checked="" type="checkbox"/> 減熱量 <input type="checkbox"/> 高纖 <input checked="" type="checkbox"/> 減油 <input checked="" type="checkbox"/> 減鹽 <input checked="" type="checkbox"/> 在地食材 <input checked="" type="checkbox"/> 其他(素粽及含有堅果類)						
材料及重量(公克) (每個粽子)	材料： 長糯米 20 公克、台梗九號米 20 公克、紫米 16 公克、香菇 11.5 公克、栗子 8 公克、小麥豆皮 8.5 公克、松子 2.5 公克、腰果 3 公克、苦茶油 0.5 公克						
作法	1. 將紫米泡水，必須淹過紫米，泡水 4 個小時，電鍋蒸 45-50 分，跳起來放置 15 分鐘後，再攪拌 2. 將長糯米泡水必須淹過長糯米 4--5 公分 2 個小時，電鍋蒸 45-50 分，跳起來放置 15 分鐘後，再攪拌 3. 台梗九號米泡水，必須淹過米，泡水 1 個小時 4. 放苦茶油於鍋子炒，再加入紫米、長糯米、台梗九號米回炒，中間撥開透氣後，再加松子 5. 放苦茶油於鍋子炒，再加入香菇、小麥豆皮、栗子後、再加入蔭油炒，再悶 35 分鐘 6. 未加工過的腰果，洗一下再泡一些許鹽 7. 所有材料準備好，再依份量包入粽子內，完成紫米堅果素粽						
營養資訊 (每個粽子)	重量 (公克)	熱量 (大卡/個)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化合物 (公克)	纖維 (公克)	鈉 (毫克)
	107	277	11.2	9.3	49	1.8	404
特色說明	1. 健康紫米堅果素粽一個可提供 3 份主食(相當於一碗八分滿的乾飯)、1.6 份豆魚肉蛋類及約 1.9 份油脂。 2. 松子含油脂約 70%，含有亞麻油酸、花生四烯酸等不飽和脂肪酸：這些脂肪酸不能在人體內合成，必須從食物中攝取，使膽固醇變成膽汁鹽酸，防止在血管壁上沉積形成動脈硬化；根據研究指出，每周吃 5 次以上的堅果，每次約 30 公克，能使心肌梗塞的發病率顯著降低；對於降低肥胖型糖尿病的發病率也有明顯的幫助。 3. 堅果中所含的為植物纖維有助於消化，預防便秘。						


照片



輔導縣市：嘉義市

縣市聯絡人：施小姐/張小姐


聯絡電話：05-2338066#518

改良粽名稱	高齡五穀素粽																						
業者名稱	巧巧																						
聯絡方式及相關資訊	聯絡人：郭先生 電話：05-2779938 店址：嘉義市大雅路一段 848 號 價格： 單價 20 元 是否提供宅配： <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 是否提供折扣： <input checked="" type="checkbox"/> 是；條件→買十送一 <input type="checkbox"/> 否 是否為連鎖型餐飲業： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否																						
健康訴求	<input type="checkbox"/> 減熱量 <input type="checkbox"/> 高纖 <input type="checkbox"/> 減油 <input type="checkbox"/> 減鹽 <input type="checkbox"/> 在地食材 <input checked="" type="checkbox"/> 其他(高齡健康)																						
材料及重量(公克) (每個粽子)	麥片 20 g, 糙米 5 g, 薏仁 2.5g, 燕片 2.5 g, 小米 2.5 g, 蕎麥 2.5 g, 糯米 5 g, 素肉 10 g, 素滷肉 5 g, 香菇 5 g, 油 2g																						
作法	1. 全部食材混合後. 預泡水 3 小時. 瀝乾備用 2. 素肉. 素滷肉. 香菇.. 等配料事先炒好備用. 粽葉洗淨備用 3. 包成粽型. 下鍋中火煮 3 小時																						
營養資訊 (每個粽子)	營養成份分析 <table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <thead> <tr> <th>重量 (公克)</th> <th>熱量 (大卡/ 個)</th> <th>熱量 (大卡 /100克)</th> <th>蛋白質 (公克)</th> <th>脂肪 (公克)</th> <th>碳水化 合物 (公克)</th> <th>纖維 (公克)</th> <th>鈉 (毫克)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>140</td> <td>225.3</td> <td>160.9</td> <td>6.1</td> <td>5.7</td> <td>21.3</td> <td>1.2</td> <td>324.8</td> </tr> </tbody> </table>							重量 (公克)	熱量 (大卡/ 個)	熱量 (大卡 /100克)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化 合物 (公克)	纖維 (公克)	鈉 (毫克)	140	225.3	160.9	6.1	5.7	21.3	1.2	324.8
重量 (公克)	熱量 (大卡/ 個)	熱量 (大卡 /100克)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化 合物 (公克)	纖維 (公克)	鈉 (毫克)																
140	225.3	160.9	6.1	5.7	21.3	1.2	324.8																
特色說明	選用麥片、糙米、薏仁、燕片、小米、蕎麥等取代大部分糯米，讓高齡長者易消化																						
照片																							

輔導縣市：嘉義市

縣市聯絡人：施小姐/張小姐


聯絡電話：05-2338066#518

改良粽名稱	高齡紫米粽																						
業者名稱	巧巧																						
聯絡方式及相關資訊	聯絡人：郭先生 電話：05-2779938 店址：嘉義市大雅路一段 848 號 價格：單價 15 元 是否提供宅配： <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 是否提供折扣： <input checked="" type="checkbox"/> 是；條件→買十送一 <input type="checkbox"/> 否 是否為連鎖型餐飲業： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否																						
健康訴求	<input type="checkbox"/> 減熱量 <input type="checkbox"/> 高纖 <input type="checkbox"/> 減油 <input type="checkbox"/> 減鹽 <input type="checkbox"/> 在地食材 <input checked="" type="checkbox"/> 其他(高齡健康請說明)																						
材料及重量(公克) (每個粽子)	麥片 10 g, 糙米 2 g, 薏仁 2 g, 燕片 2 g, 小米 2 g, 蕎麥 2 g, 紫糯米 8 g, 米豆 2 g, 糯米 2 g, 豬前腿肉 9 g, 蝦米 0.2 g, 蔥酥 0.3 g, 香菇 0.5 g																						
作法	1. 全部食材混合後, 預泡水 3 小時, 瀝乾備用 2. 豬肉, 蝦米, 蔥酥, 香菇, 等配料事先炒好備用。 粽葉洗淨備用 3. 包成粽型, 下鍋中火煮 2.5 小時																						
營養資訊 (每個粽子)	營養成份分析 <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>重量 (公克)</th> <th>熱量 (大卡/ 個)</th> <th>熱量 (大卡 /100克)</th> <th>蛋白質 (公克)</th> <th>脂肪 (公克)</th> <th>碳水化 合物 (公克)</th> <th>纖維 (公克)</th> <th>鈉 (毫克)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>100</td> <td>135.8</td> <td>135.8</td> <td>5.4</td> <td>2.6</td> <td>22.5</td> <td>1.1</td> <td>279.8</td> </tr> </tbody> </table>							重量 (公克)	熱量 (大卡/ 個)	熱量 (大卡 /100克)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化 合物 (公克)	纖維 (公克)	鈉 (毫克)	100	135.8	135.8	5.4	2.6	22.5	1.1	279.8
重量 (公克)	熱量 (大卡/ 個)	熱量 (大卡 /100克)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化 合物 (公克)	纖維 (公克)	鈉 (毫克)																
100	135.8	135.8	5.4	2.6	22.5	1.1	279.8																
特色說明	選用麥片、糙米、薏仁、燕片、小米、蕎麥、紫糯米、米豆等取代大部分糯米，讓高齡長者易消化																						
照片																							

輔導縣市：嘉義市

縣市聯絡人：施小姐/張小姐

聯絡電話：05-2338066#518

改良粽名稱	高齡五穀米素粽																						
業者名稱	福源																						
聯絡方式及相關資訊	聯絡人：黃小姐 電話：05-2336776 店址：嘉義市文化路 716-1 號 價格：單價 13 元 是否提供宅配： <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 是否提供折扣： <input checked="" type="checkbox"/> 是；條件→買十送一 <input type="checkbox"/> 否 是否為連鎖型餐飲業： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否																						
健康訴求	<input type="checkbox"/> 減熱量 <input type="checkbox"/> 高纖 <input type="checkbox"/> 減油 <input type="checkbox"/> 減鹽 <input type="checkbox"/> 在地食材 <input checked="" type="checkbox"/> 其他(高齡健康請說明)																						
材料及重量(公克) (每個粽子)	粽葉 10g 熟薏仁 5.95g 白小麥 11.9g 熟黑米 21.4g 香菇 5g 熟大麥 14.95g 熟蕎麥 5.95g 熟紅扁豆 5.95g 熟米豆 15g 熟小米 5.95g 胚芽 5.95g 油 2g																						
作法	1. 五穀米洗淨浸泡熱水→泡軟後,撈起沖涼瀝乾→拌花生油→備用 a 2. 米豆洗淨泡軟撈起備用 b 3. 香菇洗淨泡軟→撈起瀝乾→大火快炒備用 c 4. 粽葉洗淨備用 5. 將 a b c 包入粽葉裡→綁緊→待煮 6. 水滾後→將粽子放入水中→煮一個半小時後即可撈起食用																						
營養資訊 (每個粽子)	營養成份分析 <table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <thead> <tr> <th>重量 (公克)</th> <th>熱量 (大卡/ 個)</th> <th>熱量 (大卡 /100克)</th> <th>蛋白質 (公克)</th> <th>脂肪 (公克)</th> <th>碳水化 合物 (公克)</th> <th>纖維 (公克)</th> <th>鈉 (毫克)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>120</td> <td>229</td> <td>191</td> <td>6.6</td> <td>3.4</td> <td>33.4</td> <td>3.3</td> <td>329.1</td> </tr> </tbody> </table>							重量 (公克)	熱量 (大卡/ 個)	熱量 (大卡 /100克)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化 合物 (公克)	纖維 (公克)	鈉 (毫克)	120	229	191	6.6	3.4	33.4	3.3	329.1
重量 (公克)	熱量 (大卡/ 個)	熱量 (大卡 /100克)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化 合物 (公克)	纖維 (公克)	鈉 (毫克)																
120	229	191	6.6	3.4	33.4	3.3	329.1																
特色說明	選用米豆、小米、胚芽、黑米、薏仁、白小麥、大麥、蕎麥、紅扁豆等取代糯米讓高齡長者易消化																						
照片																							

輔導縣市：嘉義市

縣市聯絡人：施小姐/張小姐

聯絡電話：05-2338066#518

改良粽名稱	高齡香 Q 珍珠粽																						
業者名稱	福源																						
聯絡方式及相關資訊	聯絡人：黃小姐 電話：05-2336776 店址：嘉義市文化路 716-1 號 價格：單價 10 元 是否提供宅配： <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 是否提供折扣： <input checked="" type="checkbox"/> 是；條件→買十送一 <input type="checkbox"/> 否 是否為連鎖型餐飲業： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否																						
健康訴求	<input type="checkbox"/> 減熱量 <input type="checkbox"/> 高纖 <input type="checkbox"/> 減油 <input type="checkbox"/> 減鹽 <input type="checkbox"/> 在地食材 <input checked="" type="checkbox"/> 其他(高齡健康請說明)																						
材料及重量(公克) (每個粽子)	粽葉 5g 豬絞肉 5g 香菇角 5g 熟雪蓮子 5g 熟米豆 15g 熟黑米 30g 油 2g																						
作法	1. 黑米洗淨瀝乾→用黑鍋悶煮黑米至半熟→備用 a 2. 香菇角被用 b 3. 絞肉爆香大火快炒備用 c 4. 雪蓮子洗淨煮熟瀝乾待涼備用 d 5. 葉子洗淨備用 6. 將 a b c d 包入葉子裡→綁緊→待煮 7. 水滾後→將粽子放入水中→煮一個小時後即可撈起食用																						
營養資訊 (每個粽子)	營養成份分析 <table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <thead> <tr> <th>重量 (公克)</th> <th>熱量 (大卡/ 個)</th> <th>熱量 (大卡 /100克)</th> <th>蛋白質 (公克)</th> <th>脂肪 (公克)</th> <th>碳水化 合物 (公克)</th> <th>纖維 (公克)</th> <th>鈉 (毫克)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>60</td> <td>112.7</td> <td>187.8</td> <td>7.7</td> <td>5.0</td> <td>28</td> <td>2.6</td> <td>315.6</td> </tr> </tbody> </table>							重量 (公克)	熱量 (大卡/ 個)	熱量 (大卡 /100克)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化 合物 (公克)	纖維 (公克)	鈉 (毫克)	60	112.7	187.8	7.7	5.0	28	2.6	315.6
重量 (公克)	熱量 (大卡/ 個)	熱量 (大卡 /100克)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化 合物 (公克)	纖維 (公克)	鈉 (毫克)																
60	112.7	187.8	7.7	5.0	28	2.6	315.6																
特色說明	選用香菇、雪蓮子、米豆、黑米等取代大部分糯米讓高齡長者易消化																						

照片



輔導縣市：嘉義市

縣市聯絡人：施小姐/張小姐

聯絡電話：05-2338066#518

改良粽名稱	高齡山藥粽																						
業者名稱	福源																						
聯絡方式及相關資訊	聯絡人：黃小姐 電話：05-2336776 店址：嘉義市文化路 716-1 號 價格：單價 35 元 是否提供宅配： <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 是否提供折扣： <input checked="" type="checkbox"/> 是；條件→買十送一 <input type="checkbox"/> 否 是否為連鎖型餐飲業： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否																						
健康訴求	<input type="checkbox"/> 減熱量 <input type="checkbox"/> 高纖 <input type="checkbox"/> 減油 <input type="checkbox"/> 減鹽 <input type="checkbox"/> 在地食材 <input checked="" type="checkbox"/> 其他(高齡健康請說明)																						
材料及重量(公克) (每個粽子)	粽葉 20 g 山藥 30g 紅棗 4g 枸杞 1g 熟雪蓮子 5g 熟薏仁 145g 豬前腿肉 20 g 油 8g																						
作法	1. 薏仁洗淨浸泡熱水→泡軟後,撈起沖涼瀝乾→拌蔥酥油和少許醬油→備用 a 2. 山藥炸過備用 b 3. 粽葉洗淨備用 c 4. 雪蓮子洗淨煮熟備用 d 5. 豬肉爆香快炒備用 e 6. 枸杞,紅棗備用 F 7. 將 a b d e f 包入粽葉裡→綁緊→待煮 8. 水滾後→將粽子放入水中→煮一個半小時後即可撈起食用																						
營養資訊 (每個粽子)	營養成份分析 <table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <thead> <tr> <th>重量 (公克)</th> <th>熱量 (大卡/ 個)</th> <th>熱量 (大卡 /100克)</th> <th>蛋白質 (公克)</th> <th>脂肪 (公克)</th> <th>碳水化 合物 (公克)</th> <th>纖維 (公克)</th> <th>鈉 (毫克)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>225</td> <td>406.8</td> <td>180.8</td> <td>6.4</td> <td>7.5</td> <td>21.9</td> <td>0.8</td> <td>263.0</td> </tr> </tbody> </table>							重量 (公克)	熱量 (大卡/ 個)	熱量 (大卡 /100克)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化 合物 (公克)	纖維 (公克)	鈉 (毫克)	225	406.8	180.8	6.4	7.5	21.9	0.8	263.0
重量 (公克)	熱量 (大卡/ 個)	熱量 (大卡 /100克)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化 合物 (公克)	纖維 (公克)	鈉 (毫克)																
225	406.8	180.8	6.4	7.5	21.9	0.8	263.0																
特色說明	山藥、紅棗、枸杞、雪蓮子、薏仁等取代糯米 讓高齡長者易消化																						
照片																							

輔導縣市：高雄市

縣市聯絡人：李小姐

聯絡電話：07-7334872#010

改良粽名稱	五穀健康粽																						
業者名稱	米米健康粽																						
聯絡方式及相關資訊	聯絡人：薛小姐 電話：無 店址：高雄市茄萣區民治路 98 號 價格：30 元 是否提供宅配： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 是否為連鎖型餐飲業： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否																						
健康訴求	<input type="checkbox"/> 減熱量 <input checked="" type="checkbox"/> 高纖 <input type="checkbox"/> 減油 <input type="checkbox"/> 減鹽 <input type="checkbox"/> 在地食材 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)																						
材料及重量(公克) (每個粽子)	材料 1: 長糯米 30 克、紫米 5 克、小薏仁 5 克、燕麥 5 克、糙米 5 克(生重) 材料 2: 生重香菇 8 克、生重杏包菇 8 克、油 3CC、醬油 5CC、水 10 CC、滷包 1 包																						
作法	1. 將材料 1 的食材洗淨(除糯米外) 泡水一晚，再與糯米加在一起。 2. 材料 2 的食材炒過加醬油及滷包煮至入味。 3. 將五穀米加上炒過的香菇及杏包菇包在粽葉裡，放入蒸熟。																						
營養資訊 (每個粽子)	營養成份分析 <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>重量 (公克)</th> <th>熱量(大 卡/個)</th> <th>熱量 (大卡 /100 克)</th> <th>蛋白質 (公克)</th> <th>脂肪(公 克)</th> <th>碳水化 合物(公 克)</th> <th>纖維 (公克)</th> <th>鈉 (毫克)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>100</td> <td>281</td> <td>281</td> <td>5.2</td> <td>11.1</td> <td>39.7</td> <td>1.6</td> <td>255.9</td> </tr> </tbody> </table>							重量 (公克)	熱量(大 卡/個)	熱量 (大卡 /100 克)	蛋白質 (公克)	脂肪(公 克)	碳水化 合物(公 克)	纖維 (公克)	鈉 (毫克)	100	281	281	5.2	11.1	39.7	1.6	255.9
重量 (公克)	熱量(大 卡/個)	熱量 (大卡 /100 克)	蛋白質 (公克)	脂肪(公 克)	碳水化 合物(公 克)	纖維 (公克)	鈉 (毫克)																
100	281	281	5.2	11.1	39.7	1.6	255.9																
特色說明	少油高纖，營養養生，身體無負擔																						
照片	(請提供 2-3 張清楚、解析度較高的照片)																						
																							

輔導縣市：高雄市

縣市聯絡人：李小姐

聯絡電話：07-7334872#010

改良粽名稱	五穀素粽																						
業者名稱	高雄市仁武區農會 田媽媽鄉土美食坊																						
聯絡方式及相關資訊	聯絡人：張小姐 電話：07-3711331 店址：高雄市仁武區中正路 137 號 價格：12 元 是否提供宅配： <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 是否為連鎖型餐飲業： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否																						
健康訴求	<input checked="" type="checkbox"/> 減熱量 <input checked="" type="checkbox"/> 高纖 <input checked="" type="checkbox"/> 減油 <input type="checkbox"/> 減鹽 <input type="checkbox"/> 在地食材 <input type="checkbox"/> 其他(_____請說明)																						
材料及重量(公克) (每個粽子)	五穀米 12 公克 糯米 10 公克 米豆 5 公克 皮絲(小麥製品) 5 公克 素排骨酥 2.5 公克 素肉燥 3 公克 香菇 2.5 公克 粽葉 1 片																						
作法	1. 香菇、皮絲泡水切小丁起油鍋加入素肉燥、素排骨酥調味炒香。 2. 五穀米洗淨泡水 4 小時，撈出瀝乾，糯米、米豆洗淨，再倒入 1. 料拌勻。 3. 順著粽葉漏斗的形狀，放入 3. 料把粽子包裹好，再用粽繩綁緊。 4. 將素粽放入滾水中，慢火煮約 3 小時熟透後即可。																						
營養資訊 (每個粽子)	<table border="1"> <thead> <tr> <th>重量 (公克)</th> <th>熱量 (大卡/ 個)</th> <th>熱量 (大卡 /100 克)</th> <th>蛋白質 (公克)</th> <th>脂肪 (公 克)</th> <th>碳水化 合物 (公克)</th> <th>纖維 (公克)</th> <th>鈉 (毫克)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>55</td> <td>89</td> <td>162</td> <td>3.6</td> <td>1.3</td> <td>15.8</td> <td></td> <td>129.3</td> </tr> </tbody> </table>							重量 (公克)	熱量 (大卡/ 個)	熱量 (大卡 /100 克)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公 克)	碳水化 合物 (公克)	纖維 (公克)	鈉 (毫克)	55	89	162	3.6	1.3	15.8		129.3
重量 (公克)	熱量 (大卡/ 個)	熱量 (大卡 /100 克)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公 克)	碳水化 合物 (公克)	纖維 (公克)	鈉 (毫克)																
55	89	162	3.6	1.3	15.8		129.3																
特色說明	<p>※透過高雄農家媽媽的好手藝，紮實地包進燕麥、薏仁、紫米、米豆等數種穀物，堅持自然、健康、高纖、養生的概念，絕無添加防腐劑。</p> <p>※參加高雄市政府農業局—101 年度「雄媽吉」特色田園美食產品發表。</p> <p>※參加行政院農業委員會—101 年度「農粽上市」記者會—推廣農村料理及田媽媽特色粽。</p>																						
照片	 																						

輔導縣市：高雄市

縣市聯絡人：李小姐


聯絡電話：07-7334872#010

改良粽名稱	龜王祈福健康粽																						
業者名稱	六龜區山城農務產行																						
聯絡方式及相關資訊	聯絡人：羅小姐 電話：07-6892256 店址：高雄市六龜區中興里中庄 58 之 57 號 價格： <u>30 元</u> 是否提供宅配： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 是否為連鎖型餐飲業： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否																						
健康訴求	<input type="checkbox"/> 減熱量 <input type="checkbox"/> 高纖 <input checked="" type="checkbox"/> 減油 <input checked="" type="checkbox"/> 減鹽 <input type="checkbox"/> 在地食材 <input type="checkbox"/> 其他(_____請說明)																						
材料及重量(公克) (每個粽子)	糯米 50g 花生 15g 香菇 5g 鹹蛋黃 0.5 顆 小蝦米 7.5g 瘦肉 30g 紅蔥頭少許約 0.5g																						
作法	前一晚先將糯米、花生及香菇浸水使其變軟，用瘦肉及紅蔥頭極小蝦米炒熟，不需另加油(因利用瘦肉其油脂)，後將半顆鹹蛋黃(約 2.5g 重)及上述材料包進粽葉且用快鍋煮熟即可。																						
營養資訊 (每個粽子)	營養成份分析 <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>重量 (公克)</th> <th>熱量 (大卡/ 個)</th> <th>熱量 (大卡 /100 克)</th> <th>蛋白質 (公克)</th> <th>脂肪 (公克)</th> <th>碳水化 合物 (公克)</th> <th>纖維 (公克)</th> <th>鈉 (毫克)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>150</td> <td>381</td> <td>254</td> <td>18.2</td> <td>15.4</td> <td>42.5</td> <td>3.1</td> <td>278.5</td> </tr> </tbody> </table>							重量 (公克)	熱量 (大卡/ 個)	熱量 (大卡 /100 克)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化 合物 (公克)	纖維 (公克)	鈉 (毫克)	150	381	254	18.2	15.4	42.5	3.1	278.5
重量 (公克)	熱量 (大卡/ 個)	熱量 (大卡 /100 克)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化 合物 (公克)	纖維 (公克)	鈉 (毫克)																
150	381	254	18.2	15.4	42.5	3.1	278.5																
特色說明	此次改良粽除了利用瘦肉油脂將材料炒熟外，且利用紅蔥頭及小蝦米的些微鹹度，無另外再添加任何油及鹽巴，做起來粽子香味依舊且好吃，且符合低油低鹽改良粽原則																						
照片																							

輔導縣市：高雄市

縣市聯絡人：李小姐

聯絡電話：07-7334872#010

改良粽名稱	養生粿粽																						
業者名稱	桂英粿粽																						
聯絡方式及相關資訊	聯絡人：張小姐 電話：07-3512570(上午) 07-3531711(下午) 店址：高雄市楠梓區楠梓路 116 之 147 號(楠梓第一公有零售市場) 價格： <u>15 元</u> 是否提供宅配： <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 是否為連鎖型餐飲業： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否																						
健康訴求	<input checked="" type="checkbox"/> 減熱量 <input type="checkbox"/> 高纖 <input checked="" type="checkbox"/> 減油 <input checked="" type="checkbox"/> 減鹽 <input checked="" type="checkbox"/> 在地食材 <input checked="" type="checkbox"/> 其他(小巧可愛，可避免過量食用)																						
材料及重量(公克) (每個粽子)	1. 糯米 11 克 2. 內餡：香菇 1 克、蝦皮 1 克、蝦米 1 克、胛心肉 10 克、蘿蔔乾 12 克(熟)、油蔥酥 1 克(熟) 3. 豬油 0.15 克 4. 醬油 0.2 克 5. 上等胡椒粉 50 毫克 6. 味精 12 毫克																						
作法	將糯米磨成漿脫水後瀝乾成糯米糰，取其中一小塊煮熟後與生糯米糰揉一揉。以豬油將 2 內餡炒香後加入 4-6 成內餡，再用糯米糰包入內餡，揉成圓形後以粽葉包成粽子形狀，入鍋蒸熟。																						
營養資訊 (每個粽子)	營養成份分析 <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>重量 (公克)</th> <th>熱量 (大卡/ 個)</th> <th>熱量 (大卡 /100 克)</th> <th>蛋白質 (公克)</th> <th>脂肪 (公克)</th> <th>碳水化 合物 (公克)</th> <th>纖維 (公克)</th> <th>鈉 (毫克)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>65</td> <td>160</td> <td>246</td> <td>4.2</td> <td>10.8</td> <td>11.3</td> <td>1.1</td> <td>727.3</td> </tr> </tbody> </table>							重量 (公克)	熱量 (大卡/ 個)	熱量 (大卡 /100 克)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化 合物 (公克)	纖維 (公克)	鈉 (毫克)	65	160	246	4.2	10.8	11.3	1.1	727.3
重量 (公克)	熱量 (大卡/ 個)	熱量 (大卡 /100 克)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化 合物 (公克)	纖維 (公克)	鈉 (毫克)																
65	160	246	4.2	10.8	11.3	1.1	727.3																
特色說明	粽子只有 65 公克，小巧玲瓏，適合正在體重控制的民眾，在端午節期間，可以應時食用美食也可避免吃入過多熱量。粽子用料均採用在地食材，內餡用料及調味品均採用高級食材。																						
照片																							



輔導縣市：高雄市

縣市聯絡人：李小姐



聯絡電話：07-7334872#010

改良粽名稱	養生米豆粽																						
業者名稱	桂英粿粽																						
聯絡方式及相關資訊	聯絡人：張小姐 電話：07-3512570(上午) 07-3531711(下午) 店址：高雄市楠梓區楠梓路 116 之 147 號(楠梓第一公有零售市場) 價格：25 元 是否提供宅配： <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 是否為連鎖型餐飲業： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否																						
健康訴求	<input checked="" type="checkbox"/> 減熱量 <input type="checkbox"/> 高纖 <input checked="" type="checkbox"/> 減油 <input checked="" type="checkbox"/> 減鹽 <input checked="" type="checkbox"/> 在地食材 <input type="checkbox"/> 其他(_____請說明)																						
材料及重量(公克) (每個粽子)	紫糯米 18 克(生) 糯米 30 克(生) 米豆 24 克(生) 蘿蔔乾 12 克(生) 沙拉油 0.7 克 醬油 0.5 克 糖 3g																						
作法	將 1. 2. 3. 4. 泡水後瀝乾，以沙拉油拌炒，再加入醬油及糖炒均後起鍋。用粽葉包成粽子形狀，入鍋中以水蓋過粽子煮熟。																						
營養資訊 (每個粽子)	營養成份分析 <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>重量 (公克)</th> <th>熱量 (大卡/ 個)</th> <th>熱量 (大卡 /100 克)</th> <th>蛋白質 (公克)</th> <th>脂肪 (公克)</th> <th>碳水化 合物 (公克)</th> <th>纖維 (公克)</th> <th>鈉 (毫克)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>140</td> <td>365</td> <td>261</td> <td>9.7</td> <td>11.4</td> <td>56</td> <td>3.4</td> <td>460.9</td> </tr> </tbody> </table>							重量 (公克)	熱量 (大卡/ 個)	熱量 (大卡 /100 克)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化 合物 (公克)	纖維 (公克)	鈉 (毫克)	140	365	261	9.7	11.4	56	3.4	460.9
重量 (公克)	熱量 (大卡/ 個)	熱量 (大卡 /100 克)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化 合物 (公克)	纖維 (公克)	鈉 (毫克)																
140	365	261	9.7	11.4	56	3.4	460.9																
特色說明	紫米有補血功能、米豆有利尿功能，本養生米豆粽可素食。																						
照片																							

輔導縣市：屏東縣縣市聯絡人：江小姐聯絡電話：(08)7363677

改良粽名稱	紅豆幸福粽							
業者名稱	新鐘社區							
聯絡方式及相關資訊	聯絡人： <u>林小姐</u> 電話： <u>(08)7050217</u> 店址： <u>萬丹鄉新鐘村萬新路 191 號</u> 價格： <u>新台幣 300 元(10 顆)</u> 是否提供宅配： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 是否為連鎖型餐飲業： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否							
健康訴求	<input checked="" type="checkbox"/> 減熱量 <input checked="" type="checkbox"/> 高纖 <input checked="" type="checkbox"/> 減油 <input checked="" type="checkbox"/> 減鹽 <input checked="" type="checkbox"/> 在地食材 <input type="checkbox"/> 其他(_____請說明)							
材料及重量(公克) (每個粽子)	紅豆 35 公克、杏鮑菇 13 公克、香菇 30 公克、糯米 49 公克 紅蘿蔔 9 公克、素料 6 公克、油 3 公克、鹽 8 公克、糖 0.5 公克							
作法	材料先炒過再蒸煮							
營養資訊 (每個粽子)	營養成份分析							
	重量 (公克)	熱量 (大卡/ 個)	熱量 (大卡 /100 克)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化 合物 (公克)	纖維 (公克)	鈉 (毫克)
	148	345	200	10	4	66.3	13	366
特色說明	<p>以紅豆取代一般粽子常見的花生，再把杏鮑菇、香菇、紅蘿蔔等高纖食物做成餡料，不放任何肉類與鹹蛋的紅豆粽，而且經過衛生局營養師的指導，每粒粽子熱量控制在 0390 卡左右，比一般肉粽的 500 卡要低。而林麗華的孩子特別替紅豆粽取了個很有意思的名字，叫做「紅豆杏(鮑菇)福粽」，希望大家吃了媽媽包的粽子，能跟他們一樣幸福健康！</p> <p>紅豆杏福粽的口感清爽，吃了又不會漲氣，甫一推出就得到好評，不只是當地民眾喜歡，就連許多來萬丹鄉參訪的衛生單位吃了紅豆粽都讚不絕口，回去後會「吃好逗相報」，逐漸打開了紅豆杏福粽的名氣，來自外地的訂單更是如雪片般蜂湧而至，無形中亦帶動了整個萬丹鄉的紅豆產業。參加萬丹鄉紅豆藝術季創意比賽第一名。</p>							
照片	 							

輔導縣市：台東縣縣市聯絡人：李小姐聯絡電話：089-331171#306

改良粽名稱	健康十穀粽(水煮)							
業者名稱	胡媽媽小吃部							
聯絡方式及相關資訊	聯絡人： <u>歐小姐</u> 電話： <u>089-850407</u> 店址： <u>台東縣成功鎮五權路154號</u> 價格： <u>一顆25元</u> 是否提供宅配： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 是否為連鎖型餐飲業： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否							
健康訴求	<input checked="" type="checkbox"/> 減熱量 <input type="checkbox"/> 高纖 <input checked="" type="checkbox"/> 減油 <input checked="" type="checkbox"/> 減鹽 <input checked="" type="checkbox"/> 在地食材 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)							
材料及重量(公克) (每個粽子)	十穀米：69克(生重) 糯米：28克 三層肉：15克 香菇：7克 菜脯：8克 油蔥酥少許：0.2克							
作法	1. 將豬肉肥油部分切丁下鍋，將油脂瀝出，再將五花肉條及香菇炒過加少許醬油及水以小火悶煮。 2. 菜脯加滷汁悶煮。 3. 十穀米及糯米泡水瀝乾再加少許油蔥酥攪拌。 4. 準備月桃葉：將新鮮月桃葉洗淨備用。 5. 包粽子：將米放入月桃葉中，加3條豬肉條、一片香菇及少許菜脯包起來成三角粽形狀。 6. 鍋中加水煮沸將粽子放入水中悶煮30分鐘。							
營養資訊 (每個粽子)	營養成份分析							
	重量 (公克)	熱量 (大卡/ 個)	熱量 (大卡 /100克)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化 合物 (公克)	纖維 (公克)	鈉 (毫克)
	200	363	181.5	11.6	11.3	52.6	2.1	132.5
特色說明	1. 粽葉為月桃葉當地現採(傳統月桃葉量少、新鮮)。 2. 十穀米。 3. 水煮。 4. 養生健康、低熱量、低油之現做新鮮粽)							
照片	 							

輔導縣市：台東縣

縣市聯絡人：李小姐

聯絡電話：089-331171#306

改良粽名稱	健康粽子																						
業者名稱	胡媽媽小吃部																						
聯絡方式及相關資訊	聯絡人： <u>歐小姐</u> 電話： <u>089-850407</u> 店址： <u>台東縣成功鎮五權路154號</u> 價格： <u>一顆25元</u> 是否提供宅配： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 是否為連鎖型餐飲業： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否																						
健康訴求	<input checked="" type="checkbox"/> 減熱量 <input type="checkbox"/> 高纖 <input checked="" type="checkbox"/> 減油 <input checked="" type="checkbox"/> 減鹽 <input checked="" type="checkbox"/> 在地食材 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)																						
材料及重量(公克) (每個粽子)	熟糯米：131克(熟重) 三層肉：15克(生重) 香菇：7克 菜脯：8克 油蔥酥少許：0.2克																						
作法	1. 將豬肉肥油部分切丁下鍋，將油脂瀝出，再將五花肉條及香菇炒過加少許醬油及水以小火悶煮。 2. 菜脯加滷汁悶煮。 3. 糯米泡水瀝乾再加少許油蔥酥攪拌。 4. 準備月桃葉：將新鮮月桃葉洗淨備用。 5. 包粽子：將米放入月桃葉中，加3條豬肉條、一片香菇及少許菜脯包起來成三角粽形狀。 6. 鍋中外加水，慢火炊粽約2-3小時。																						
營養資訊 (每個粽子)	營養成份分析 <table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <thead> <tr> <th>重量 (公克)</th> <th>熱量 (大卡/ 個)</th> <th>熱量 (大卡 /100克)</th> <th>蛋白質 (公克)</th> <th>脂肪 (公克)</th> <th>碳水化 合物 (公克)</th> <th>纖維 (公克)</th> <th>鈉 (毫克)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>180</td> <td>248</td> <td>1.4</td> <td>7.6</td> <td>5.6</td> <td>40.3</td> <td>1.0</td> <td>268.9</td> </tr> </tbody> </table>							重量 (公克)	熱量 (大卡/ 個)	熱量 (大卡 /100克)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化 合物 (公克)	纖維 (公克)	鈉 (毫克)	180	248	1.4	7.6	5.6	40.3	1.0	268.9
重量 (公克)	熱量 (大卡/ 個)	熱量 (大卡 /100克)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化 合物 (公克)	纖維 (公克)	鈉 (毫克)																
180	248	1.4	7.6	5.6	40.3	1.0	268.9																
特色說明	1. 粽葉為月桃葉當地現採(傳統月桃葉量少、新鮮)。 2. 傳統、簡單、慢火炊具古早味。 3. 健康、低熱量、低油之現做新鮮粽)																						
照片	