

端午節均衡飲食菜單-容易咬軟質食 1600 大卡

早餐 450 大卡：刈包夾蔬菜蛋、堅果牛奶

午餐 600 大卡：北部粽、彩椒茄子、蒜淋 A 菜、火龍果鮮奶飲

晚餐 550 大卡：什錦海鮮湯麵線、哈密瓜



早餐

刈包夾蔬菜蛋 / 280 大卡

食材：刈包 1 個（約 60g）、雞蛋 1 顆、青花菜 20g、紅蘿蔔 15g、

蔥 15g、馬鈴薯 45g、植物油 1/2 茶匙。

調味料：鹽。

作法：

- 1、刈包蒸熱。
- 2、馬鈴薯、紅蘿蔔洗淨削皮，刨成細絲。
- 3、青花菜洗淨，去除梗部粗纖維後切碎。
- 4、蔥洗淨後切成蔥末。
- 5、將切好的馬鈴薯、紅蘿蔔、青花菜蒸熟備用。
- 6、雞蛋打散後，加入步驟 4、5 及少許鹽拌勻。
- 5、鍋中加入植物油，將攪拌均勻的蛋液煎熟。
- 6、將蔬菜蛋夾入蒸好的刈包，就完成囉。



堅果牛奶 / 170 大卡

食材：全脂牛奶 240ml、綜合堅果粉 5g。

作法：將綜合堅果粉與牛奶放入調理機中攪

打均勻，倒入杯中就完成囉。



午餐

北部粽 / 390 大卡

食材：長糯米 50g、鮮花生仁 10g、豬頰心肉 20g、鯛魚 20g、蝦仁

15g、芋頭 25g、地瓜 25g、鳳梨汁 1 茶匙、植物油 1/2 茶匙

材料：粽葉 2 片、棉繩 1 條。

調味料：醬油、白胡椒、五香粉。

作法：

1. 粽葉洗淨後泡水一夜，中間換水 2-3 次。
2. 長糯米泡水 2 小時，將水瀝乾，加入少許醬油、白胡椒拌勻，蒸 40 分鐘。
3. 鮮花生仁洗淨後，泡水 8 小時，中間換水 1 次，蒸煮 40 分鐘，悶一下（如需更軟可再蒸 1 次）。
4. 豬頰心肉切成 2 公分後醃鳳梨汁 30 分鐘。
5. 鯛魚、蝦仁切成 2 公分丁狀。
6. 將豬夾心肉、鯛魚、蝦仁加油拌炒，再加少許醬油和水滷至入味。
7. 芋頭、地瓜洗淨削皮切成 1 公分丁狀，拌入步驟 2。
8. 將上述餡料放入粽葉，綁好粽子。
9. 放入鍋中蒸 40 分鐘。

彩椒茄子 / 45 大卡

食材：茄子 75g、紅甜椒 25g、植物油 1/2 茶匙、水。

調味料：醬油。

作法：

1、茄子洗淨後，切約 3 公分段狀、紅甜椒切片狀。

2、鍋中加入植物油，將茄子、紅甜椒加入鍋中煎一下後，再加醬油、水煮軟，就完成囉。



蒜淋 A 菜 / 25 大卡

食材：A 菜 100g。

調味料：蒜末、醬油膏。

作法：

1. 將 A 菜洗淨去除根部，切成長度小於 3 公分段狀，放入滾水中，汆燙 5 分鐘。
2. 將蒜末、少許醬油膏及水，煮成蒜蓉醬。
3. 將 A 菜裝盤後，淋上蒜蓉醬，就完成囉。

火龍果鮮奶飲 / 130 大卡

食材：紅色火龍果 110g、全脂鮮奶 120ml。

作法：

- 1、將火龍果洗淨去除外皮後切丁。
- 2、將火龍果丁、鮮奶加入調理機打勻，倒至杯中就完成囉。



晚餐

絲瓜海鮮湯麵線 / 490 大卡

食材：無鹽麵線 75g、山藥 120g、絲瓜 80g、紅蘿蔔 20g、生香菇 20g、枸杞 5g、薑 2 片、鱸魚片 35g、蝦仁 15g、蟹肉腳 15g、植物油 1 茶匙、芝麻香油 1 茶匙、水 1000ml。

調味料：鹽少許。

作法：

- 1、蝦仁、蟹肉腳洗淨備用，鱸魚洗淨切片。
- 2、山藥切塊蒸熟，加入 200ml 水打成泥。
- 4、將麵線放入滾水中煮至七分熟後撈起。
- 5、絲瓜削皮，切成長 3 公分、寬 1 公分的條狀。
- 6、紅蘿蔔、生香菇切長 3 公分薄片，枸杞洗淨後泡水。



- 7、鍋中加入植物油，放入薑片炒香，加入絲瓜、紅蘿蔔片、生香菇片拌炒，倒入山藥泥及 800ml 水煮滾，再放入海鮮料煮 5 分鐘。
- 8、最後放入麵線加鹽調味，淋上香油，就完成囉。

哈密瓜 / 60 大卡

食材：哈密瓜 165g。

作法：哈密瓜洗淨削皮後，去除籽，切成 3 公分塊狀即可。

