




鳳梨酥越南米春捲

| <p>◆ 菜品特色介紹及營養價值：</p> <p>結合鳳梨酥的果香和東南亞特色料理，搭配生菜、豆芽菜等蔬菜包裹成越式春捲，可以攝取到更多的膳食纖維。</p> | | | | 份量 | 1 人份 |
|--|-------|-------|-----|---|----------|
| | | | | 熱量 | 676 大卡 |
| | | | | 醣類 | 134.9 公克 |
| | | | | 蛋白質 | 20.1 公克 |
| | | | | 脂質 | 6.7 公克 |
| 材料 | | 重量/單位 | 備註 | 作法 | |
| 月餅 | 鳳梨酥 | 20 克 | | 1. 鳳梨酥切碎、香菇、小黃瓜切絲川燙、冬粉川燙、豆芽菜川燙、蝦子川燙 2. 越南春捲皮刷上飲用水，將食材包入。 3. 魚露加檸檬汁加 10 克飲用水當沾醬即可。 | |
| | 越南春捲皮 | 100 克 | 2 張 | | |
| 食材 | 豆芽菜 | 40 克 | | | |
| | 冬粉 | 30 克 | | | |
| | 香菇 | 30 克 | | | |
| | 生菜沙拉 | 30 克 | | | |
| | 蝦子 | 30 克 | 2 隻 | | |
| | 小黃瓜 | 30 克 | | | |
| | 九層塔 | 2 克 | | | |
| | 調味料 | 魚露 | 1 克 | | |
| | 檸檬汁 | 5 克 | | | |
| | 辣椒 | 5 克 | | | |
| | 飲用水 | 15 毫升 | | <p>照片示意圖</p>  | |


綠豆椪沙牛奶

| <p>◆ 菜品特色介紹及營養價值：</p> <p>乳品類富含蛋白質、鈣質、維生素 B₂ 等營養素，綠豆椪外皮烤過有特殊香味，將綠豆椪和牛奶、蘋果混打，讓牛奶更加濃郁。</p> | | | 份量 | 1 人份 | |
|--|-----|---------|-----|---|--|
| | | | 熱量 | 348 大卡 | |
| | | | 醣類 | 44.4 公克 | |
| | | | 蛋白質 | 10.3 公克 | |
| | | | 脂質 | 14.9 公克 | |
| 材 料 | | 重 量/單 位 | 備 註 | 作 法 | |
| 月餅 | 綠豆椪 | 40 克 | | 將所有食材放入果汁機中打勻即可。 | |
| 食 材 | 牛奶 | 240 毫升 | | <p>照片示意圖</p>  | |
| | 蘋果 | 70 克 | | | |
| | 冰塊 | 30 克 | | | |
| | | | | | |

月餅潤餅捲 (全素)

| <p>◆ 菜品特色介紹及營養價值：</p> <p>使用全麥潤餅皮，包入切碎的豆沙月餅，以及豆干、毛豆、櫛瓜等食材，毛豆可提供豐富的植物性蛋白質，增加素食潤餅捲中蛋白質的質與量。</p> | | | | 份量 | 1 人份 |
|--|-------|------|--|-----|---------|
| | | | | 熱量 | 240 大卡 |
| | | | | 醣類 | 35.6 公克 |
| | | | | 蛋白質 | 11.8 公克 |
| | | | | 脂質 | 6.3 公克 |
| 材料 | 重量/單位 | 備註 | 作法 | | |
| 月餅 | 素豆沙月餅 | 20 克 | <p>1. 豆沙月餅切碎、豆干切絲、香菇川燙、櫛瓜切絲、豆芽菜川燙、高麗菜切絲川燙、辣味蘿蔔乾 (可以買現成)、香菜切碎。</p> <p>2. 花豆蒸熟 (或是買已經熟的也可以) 毛豆蒸熟。甜豆川燙切絲</p> <p>3. 用潤餅皮將食材包入即可。</p> | | |
| 食 材 | 全麥潤餅皮 | 1 張 | | | |
| | 豆干 | 10 克 | | | |
| | 花豆 | 10 克 | | | |
| | 毛豆 | 10 克 | | | |
| | 甜豆 | 10 克 | | | |
| | 香菇 | 20 克 | | | |
| | 櫛瓜 | 20 克 | | | |
| | 蘿蔔乾 | 5 克 | | | |
| | 豆芽菜 | 35 克 | | | |
| | 高麗菜 | 35 克 | | | |
| 香菜 | 3 克 | | | | |
| | | | 照片示意圖 | | |
| | | |  | | |

月餅芋泥鮮蔬沙拉

| <p>◆ 菜品特色介紹及營養價值：</p> <p>食材不以美乃滋調和，而改用無糖優格和富含不飽和脂肪酸的酪梨，有益心血管健康。</p> | | | | 份量 | 1 人份 |
|---|------|-------|----|--|---------|
| | | | | 熱量 | 243 大卡 |
| | | | | 醣類 | 32.1 公克 |
| | | | | 蛋白質 | 8.6 公克 |
| | | | | 脂質 | 9.1 公克 |
| 材 料 | | 重量/單位 | 備註 | 作法 | |
| 月 餅 | 芋頭酥 | 20 克 | | <ol style="list-style-type: none"> 1. 馬鈴薯蒸熟切碎、紅蘿蔔蒸熟切碎、台灣藜蒸熟、洋蔥切碎。小黃瓜一部分刨片，一部分切碎 2. 芋頭月餅切碎 3. 除了小黃瓜片以外，其餘食材拌勻。 4. 將拌勻的芋泥沙拉用小黃瓜片捲成壽司狀即可。 | |
| | 洋芋 | 50 克 | | | |
| 食 材 | 水煮蛋 | 1/2 個 | | | |
| | 胡蘿蔔 | 20 克 | | | |
| | 小黃瓜 | 50 克 | | | |
| | 洋蔥 | 20 克 | | | |
| | 台灣藜 | 5 克 | | | |
| | 酪梨 | 30 克 | | | |
| | 無糖優格 | 20 克 | | | |
| 調 味 料 | 胡椒 | 適量 | | <p style="text-align: center;">照片示意圖</p>  | |
| | 鹽 | 適量 | | | |

咖哩月餅白花椰菜炒飯

| <p>◆ 菜品特色介紹及營養價值：</p> <p>份量相同的花椰菜，熱量約只有白飯 1/9，用剁碎的花椰菜取代白飯，熱量更低且膳食纖維多更多。</p> | | | 份量 | 1 人份 | |
|---|-------|---------|-----|---|--|
| | | | 熱量 | 360 大卡 | |
| | | | 醣類 | 30.7 公克 | |
| | | | 蛋白質 | 23.9 公克 | |
| | | | 脂質 | 16.7 公克 | |
| 材 料 | | 重 量/單 位 | 備 註 | 作 法 | |
| 月 餅 | 咖哩月餅 | 20 克 | | 1. 咖哩月餅切碎、白色花椰菜切碎、青蔥切碎、蒜頭切碎、蝦子川燙熟、透抽川燙熟。 | |
| | 白色花椰菜 | 120 克 | | | |
| 食 材 | 糙米飯 | 30 克 | | 2. 炒香雞蛋，加入蒜頭，青蔥拌炒。 3. 加入白色花椰菜及糙米飯拌炒。 4. 加入咖哩月餅及薑黃粉，再加入蝦子及透抽。 5. 調味即可。 | |
| | 雞蛋 | 1 個 | | | |
| | 青蔥 | 10 克 | | | |
| | 蒜頭 | 5 克 | | | |
| | 蝦子 | 30 克 | | | |
| | 透抽 | 30 克 | | | |
| | 橄欖油 | 10 克 | | | |
| 調 味 料 | 薑黃粉 | 適量 | | 照片示意圖  | |
| | 胡椒 | 適量 | | | |
| | 鹽 | 適量 | | | |