

附件、湯圓料理熱量及健康煮、聰明吃建議

湯圓種類與料理		熱量 (大卡)	健康煮、聰明吃建議
湯圓	4顆(每顆約22~25公克)芝麻、花生、豆沙餡湯圓、鮮肉湯圓	280~320	可與正餐搭配、主食減量
	15粒(1公分直徑，每粒約3公克)無餡圓仔	140	可與正餐搭配、主食減量
鹹料理	茼蒿菜、白菜、香菜、香菇等青菜	<25	青菜熱量低，青菜、菇類多一些更好
	肉片或肉絲半兩	~35	選擇瘦肉片
	大骨湯一碗	~35	清水、青菜湯取代，或將大骨湯去油
	豬油蔥酥1小匙(5公克)	~25	改用麻油提味
甜料理	酒釀1湯匙(15公克)	~30	酒釀減量、用桂花提味
	糖1湯匙(15公克)	~60	糖減量、以龍眼乾、紅棗、枸杞、肉桂提味、以白木耳增加豐厚的口感
	雞蛋1顆	~70	打蛋花可將雞蛋減量
	紅豆湯(紅豆量1/4飯碗)	~70	紅豆替換正餐的米麵主食1/4碗
油炸	炸15顆圓仔的吸油量	~50	用煮不用炸的方式