

類別	健康年菜(例)					傳統年菜(例)						
	編號	照片	菜名	重量 (g)	熱量 (kcal)	愛心重點	編號	照片	菜名	重量 (g)	熱量 (kcal)	卡油關鍵
外帶年菜	1		諸事如意 香麻飯	900	1278	低脂肉以麻油炒過拌飯、撒上芝麻	1		金玉滿堂 米糕	1000	4390	油飯用油量高，干貝蝦油炸過
	2		萬福長壽 蘿蔔糕	600	1074	含膳食纖維，可用蒸的方式減少油脂攝取，灑上花生	2		招財進寶 菜肉蒸餃	510	1642	肉餡熱量高，多肥肉

					粉提高營養價值						
3		金銀財 寶燴烏 參	270	706	烏參熱量低、 搭配綠色蔬菜 增健康	3		大吉大 利東坡 肉	900	3132	東坡肉油脂 較多
4		年年有 餘鱈魚 蒸	400	405	清蒸深海魚， 無負擔，又富 含 omega-3	4		年年有 餘彩虹 斑	600	1567	魚裹粉油 炸、醬汁 會調羹 狀，熱量 高

	5		鴻運開 泰薏仁 螺肉鍋	1800	715	清湯、脂肪 低，並增添薏 仁富含膳食纖 維與營養素	5		步步高 升佛跳 牆	3250	4452	佛跳橋料 多經油 炸，再熬 煮，油脂 量高。
自 行 準 備	6		百花獻 瑞	500	393	膳食纖維與營 養素	6		百花獻 瑞	500	393	膳食纖維與 營養素
	7		大吉大 利、喜 慶闔樂	795	400	膳食纖維與 營養素	7		大吉大 利、喜 慶闔樂	795	400	膳食纖維 與營養素
					總熱量	4971					總熱量	15976

合 計	共 6 人份，1 人份熱量	829	共 6 人份，1 人份熱量	2663