



【筍香白菜滷】總熱量 270.5 卡

- 食材：筍香肉絲羹調理包一包、大白菜 550 公克
- 做法：
 1. 大白菜洗淨，用沸水汆燙至軟後取出，瀝乾水份備用。
 2. 調理包瀝乾備用。
 3. 大白菜淋上調理包，以 600W 強度加熱 2 分鐘後，即可上桌。

■ 六大類食物份量表(單位：份)

主食類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	油脂類	水果類	奶類
0.4	1	5.7	1	0	0



【佛跳牆】總熱量 331 卡

- 食材：素佛跳牆調理包一包、干貝 2 朵、海參 200 公克、鮑魚 25 公克、素魚翅 15 公克、乾香菇 40 公克。
- 做法：
 1. 干貝、海參、鮑魚、素魚翅及乾香菇先洗淨。
 2. 干貝、素魚翅、乾香菇及鮑魚泡熱水約 30 分鐘。
 3. 海參、鮑魚切片；乾香菇切絲備用。
 4. 將調理包加在鍋中，分別放入做法 3 之食材，再放入干貝及素魚翅。
 5. 取一電鍋於外鍋放入一杯水，再放入做法 4 於電鍋中蒸至熟即可上桌。

■ 六大類食物份量表(單位：份)

主食類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	油脂類	水果類	奶類
0.25	3.7	0.8	2	0	0



【五福燉肉】總熱量 272.5 卡

- 食材：雙豆燉肉調理包一包、茼蒿塊 400 公克、紅蘿蔔 100 公克、花椰菜 150 公克
- 做法：
 1. 將茼蒿塊、紅蘿蔔洗淨切塊，及花椰菜洗淨切小朵，放入滾水中燙熟後，瀝乾水分。
 2. 將調理包、作法 1 的茼蒿及紅蘿蔔放入微波盒，拌勻後以 600W 強度加熱 2 分鐘。
 3. 取一盤子，將花椰菜排於盤中作為裝飾，再把做法 2 淋在花椰菜上，即可上桌。

■ 六大類食物份量表(單位：份)

主食類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	油脂類	水果類	奶類
0	1.5	5.8	1	0	0



【年年有餘】總熱量 588.75 卡

- 食材：素麻婆豆腐調理包一包、石斑魚一條、蔥花辣椒少許
- 做法：
 1. 石斑魚洗淨去除內臟，在魚身兩側各劃一刀。
 2. 將石斑魚置於盤上，調理包加在石斑魚上。
 3. 取一電鍋於外鍋放入一杯水，再放入做法 2 於電鍋中蒸至熟。
 4. 最後再撒上蔥花及辣椒，即可上桌。

■ 六大類食物份量表(單位：份)

主食類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	油脂類	水果類	奶類
0.6	9.5	0.25	0.4	0	0



【蠔油芥蘭】總熱量 148.75 卡

- 食材：蠔油香菇雞調理包一包、芥藍菜 350 公克
- 做法：
 1. 芥蘭洗淨，入滾水中汆燙至熟，再放入冷開水中泡涼後，瀝乾備用。
 2. 芥蘭淋上調理包，以 600W 強度加熱 2 分鐘後，即可上桌。
- 六大類食物份量表(單位：份)

主食類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	油脂類	水果類	奶類
0.75	1.5	0.55	0	0	0



【三杯鮮菇】總熱量 238 卡

- 食材：鮮菇素肉調理包一包、九層塔 10 公克、薑片 80 公克、素腰花 8 朵(280 公克)
- 做法：
 1. 熱鍋，先放麻油少許，加入薑片爆香。
 2. 將素腰花下鍋，同時加入做法 1 拌炒後，轉小火燜 5~10 分鐘。
 3. 待湯汁收乾時，加入九層塔拌炒，即可起鍋。
- 六大類食物份量表(單位：份)

主食類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	油脂類	水果類	奶類
0.9	1.25	2.45	1	0	0



【羊肉爐】總熱量 303.5 卡

- 食材：珍菇藥燉羊肉調理包一包、紅棗 25 公克(9 顆)、枸杞 3 公克、美白菇 40 公克、金針菇 100 公克
- 做法：
 1. 取一鍋子，將調理包加入鍋中後，依序加入紅棗、枸杞、美白菇及金針菇。
 2. 取一電鍋於外鍋放入一杯水，再放入做法 1 於電鍋中蒸至熟，即可上桌。

■ 六大類食物份量表(單位：份)

主食類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	油脂類	水果類	奶類
0	1.5	2.3	2.3	1	0



【雙鮮臨門】總熱量 237 卡

- 食材：吻仔魚豆腐調理包一包、刈菜心 550 公克
- 做法：
 1. 刈菜心洗淨，入滾水中汆燙至熟後，瀝乾備用。
 2. 刈菜心淋上調理包，以 600W 強度加熱 2 分鐘後，即可上桌。

■ 六大類食物份量表(單位：份)

主食類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	油脂類	水果類	奶類
0.7	0.4	5.2	0.8	0	0



【八寶飯】總熱量 452.5 卡

- 食材：紫米糙米飯一盒、八寶粥半罐含水 185 公克、葡萄乾 5 公克
- 做法：
 1. 八寶粥瀝乾備用(湯汁需留下)。
 2. 將紫米糙米飯撕開封膜，放入微波爐中以 600W 強度微波 2 分鐘後，取 2/3 做法 1 的湯汁，趁熱拌上。
 3. 一個碗鋪上保鮮膜，依序將葡萄乾、八寶粥料環狀鋪在模型底部。
 4. 最後再將做法 3 的飯倒入模型後，放入冰箱，待食用時取出倒扣在盤上即可。

■ 六大類食物份量表(單位：份)

主食類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	油脂類	水果類	奶類
5.8	0	0	0.7	0.25	0



【海苔黃豆飯】總熱量 279 卡

- 食材：紫米糙米飯一盒、海苔絲少許、黃豆粉 1 公克
- 作法：
 1. 將紫米糙米飯撕開封膜，放入微波爐中以 600W 強度微波 2 分鐘。
 2. 食用前灑上海苔絲及黃豆粉，即可上桌。
- 六大類食物份量表(單位：份)

主食類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	油脂類	水果類	奶類
3.98	0.05	0	0	0	0