

鮮蔬瘦肉粥 早餐建議



※食譜圖片僅供參考

[材料(1人份)]:

米半碗、金針菇10克、紅蘿蔔5克、木耳10克、芹菜5克、肉絲15克、鹽巴少許、胡椒少許。

[製作方法]:

- 1 食材洗淨後切碎，以米水比例1:3，加入鹽巴後熬煮(可視個人口味調整)
- 2 煮熟後可依個人口味加入胡椒調味。

蛋白質(g)	脂肪(g)	碳水化合物(g)	熱量(kcal)
7.03	2.06	33.51	183.68

紅豆蕃茄粥 早餐建議



※食譜圖片僅供參考

[材料(1人份)]:

水煮紅豆兩大勺、牛番茄1顆、米半碗、鹽適量。

[製作方法]:

- 1 在鍋中放入適量水將米煮成粥，約10分鐘。番茄(皮可去)切丁。
- 2 粥煮好後再放入切丁番茄和水煮紅豆，煮開。
- 3 用鹽調味後即成(可依照個人口味加入辣椒、胡椒調味)。

蛋白質(g)	脂肪(g)	碳水化合物(g)	熱量(kcal)
7.26	1.67	69.62	322.51

味噌雞肉飯糰 早餐建議



※食譜圖片僅供參考

[材料(1人份)]:

白飯半碗、雞胸肉80克、玉米粒2大匙、味噌1小匙

[製作方法]:

- 1 雞胸肉以滾水燙至全熟後，取出放涼切半備用。
- 2 將味噌、玉米加入白飯後拌勻。
- 3 將飯鋪平，包入雞胸肉後捏成飯糰(也可放入塑膠袋中較易塑形)即完成。

蛋白質(g)	脂肪(g)	碳水化合物(g)	熱量(kcal)
23.07	1.63	56.54	342.35

蛋包飯 午晚餐建議



※食譜圖片僅供參考

[材料(1人份)]:

白飯半碗、凍豆腐1塊、吻仔魚1大勺、雞蛋1個、日式醬油1小匙、橄欖油適量、芹菜適量。

[製作方法]:

- 1 先炒飯，將白飯半碗、日式醬油、吻仔魚、剝碎的凍豆腐均勻炒過備用。
- 2 將橄欖油倒入平底鍋，以中火燒熱，將蛋打散後鋪於鍋底，等蛋八分熟時，將炒飯加至蛋皮上。
- 3 將蛋皮捲起，整理成喜歡的形狀盛入盤中，表面撒上芹菜增添香氣與美觀，即可食用。

蛋白質(g)	脂肪(g)	碳水化合物(g)	熱量(kcal)
25.73	27.22	44.83	523.97

高麗菜核桃米粉 午晚餐建議



※食譜圖片僅供參考

[材料(1人份)]:

高麗菜1/4顆、核桃1顆、純米米粉100克、橄欖油兩大勺，鹽、黑胡椒適量，白葡萄酒醋兩小勺

[製作方法]:

- 1 將全米米粉燙熟備用、高麗菜切絲、核桃搗碎，鋪在米粉上。
- 2 其他材料攪拌成醬汁，淋在米粉與菜絲核桃上。
- 3 拌勻後即可食用。

蛋白質(g)	脂肪(g)	碳水化合物(g)	熱量(kcal)
1.93	32.34	40.48	451.32

優格泡菜麵 午晚餐建議



※食譜圖片僅供參考

[材料(1人份)]:

小黃瓜1根、紅蘿蔔1/5根、白蘿蔔1/5根、優格150cc、米泡麵一包、鹽少許、醋少許。

[製作方法]:

- 1 將小黃瓜、紅蘿蔔、白蘿蔔統一切成相同大小的丁。
- 2 將1放入乾淨塑膠袋，撒少許鹽、醋後搓揉兩分鐘，將優格加入攪拌。
- 3 將米泡麵熱水泡開後去水，加入2完成之優格泡菜，攪拌後食用。

蛋白質(g)	脂肪(g)	碳水化合物(g)	熱量(kcal)
15.34	20.90	66.73	509.36

鮮菇米義大利麵 午晚餐建議



※食譜圖片僅供參考

[材料(1人份)]:

米義大利麵1包、肉絲20克、香菇2個、蘑菇3個、金針菇1束、其他菇類少許、芹菜少許、橄欖油少許。

[製作方法]:

- 1 米義大利麵加水煮4分鐘後過冰水備用。
- 2 香菇切片、蘑菇切成丁、金針菇與其他菇類去蒂頭洗淨。
- 3 將肉絲、所有菇類放置於鍋中，加入些許橄欖油略炒至肉變色，加入少許水煮滾。
- 4 加入米義大利麵略炒，放入芹菜即可食用。

蛋白質(g)	脂肪(g)	碳水化合物(g)	熱量(kcal)
13.95	15.52	76.51	492.84

鮭魚蓋飯 午晚餐建議



※食譜圖片僅供參考

[材料(1人份)]:

水煮鮭魚100克、水煮水蓮菜半拳、醬油1勺、料酒1/2勺、蘋果1/4個、檸檬汁少許、海苔1枚、熱米飯1碗。

[製作方法]:

- 1 鮭魚打散後，加入水蓮菜、少許醬油、少許料酒攪拌。
- 2 盛好飯，鋪上(1)材料與切丁蘋果，即可食用。

蛋白質(g)	脂肪(g)	碳水化合物(g)	熱量(kcal)
31.52	1.24	91.68	510.35

地瓜米粉湯 午晚餐建議



※食譜圖片僅供參考

[材料(1人份)]:

肉絲20克、地瓜1/2根、全米米粉100克、胡蘿蔔1/10根、地瓜葉適量、豆腐1塊。

[製作方法]:

- 1 將豬肉、地瓜、胡蘿蔔切成方便食用的大小放入加水鍋中。
- 2 第一次煮開，將豆腐切塊、全米米粉放入鍋中，待第二次煮開，放入地瓜葉，熟後即可食用。

蛋白質(g)	脂肪(g)	碳水化合物(g)	熱量(kcal)
7.51	2.37	70.33	331.73