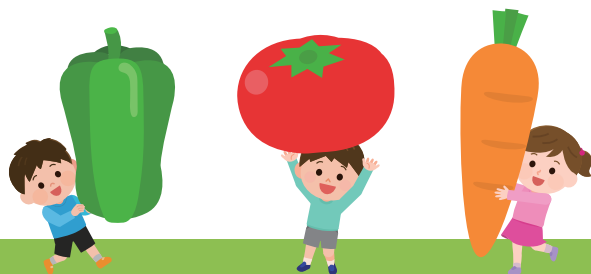




臺北市教育局
DEPARTMENT OF EDUCATION
TAIPEI CITY GOVERNMENT



臺北市府教育局
DEPARTMENT OF EDUCATION
TAIPEI CITY GOVERNMENT



Contents



目錄

04 局長序

05 營養師小叮嚀

 06 均衡飲食六大類食物

06 全穀雜糧類

07 豆魚蛋肉類

08 乳品類

09 蔬菜類

10 水果類

11 油脂與堅果種子類



12 幸福營養好食光食譜



- 12 奶酪
- 14 芋圓地瓜圓
- 16 荷包蛋及蒸蛋
- 18 披薩吐司
- 20 時蔬捲餅
- 22 捏飯糰
- 24 堅果醬



- 26 搓湯圓
- 28 水果果凍
- 30 蛋沙拉
- 32 小黃瓜佐雞絲
- 34 焗烤五彩蔬
- 36 繽紛沙拉
- 38 佐蒜白肉
- 40 綠拿鐵


局長序

臺北市重視且關注學童的健康，過去強調疾病的預防，近年來更關注於建立學生的健康營養意識，促進學生能了解與養成健康的生活與飲食習慣；因此，本局鼓勵學校落實飲食教育與營養教育，透過介紹六大類食物及其營養價值、健康飲食原則等，幫助學童了解「吃得營養」的意義與重要性，且願意在日常中實踐，構築健康生活！

本市的學校營養師們，長年深耕營養教育，今年共同編撰《幸福營養好食光》一書，內容介紹六大類食物的營養價值，並巧妙將食材透過不同的烹飪方式，變成小朋友們喜愛的食物，如：水果做成香甜的果凍，鼓勵小朋友攝取新鮮水果，其豐富的維生素C，可以增強孩子的抵抗力、促進骨骼和牙齒生長，補充日常營養；焗烤五彩蔬，透過焗烤手作的趣味變化，幫助挑食的孩子能開心吃蔬菜，攝取到甜椒、洋蔥的營養等。

另外，為了鼓勵教師及家長帶領學童一同製作，本書也精心設計了早餐、午餐、晚餐和點心食譜，提供親師生透過簡單、易操作的步驟，玩得開心，也吃得放心！

特別感謝學校第一線工作人員，對臺北市學校飲食與營養教育付出許多心力，一起為學童的健康把關。健康的身心是學生學習和成長的基礎，培養學生健康的飲食習慣、建立正確的營養觀念，並具體落實是我們教育的責任。臺北市教育局將持續努力，守護孩子的健康！

臺北市政府教育局局長  謹識

民國 112 年 11 月

營養師小叮嚀

親愛的小廚師們，在我們開始料理前，記得一定要先將手洗淨，再開始處理食材；另外烹飪的安全也很重要喔！首先，使用加熱設備（瓦斯爐、電鍋、烤箱...等）時，請讓家長或老師在場協助，切記不要在剛加熱完成後就馬上取出處理或享用。使用刀具時，經驗不足的小廚師應有成人旁協助下進行切割，以免受傷。電器設備應遠離水源，操作時擦乾雙手再插上插頭，同時要確認插頭是否插好。整個製作過程中，都要保持工作區域整潔，以確保做好的成品是衛生安全的。

感謝家長、老師共同參與食譜製作，在引導孩子一同烹飪時，請隨時保持警覺。烹調過程中經常會有使用火（熱）源、刀具等具危險性的設備情形，在操作時應時時觀察、從旁協助讓他們在安全的環境下盡情享受烹飪的樂趣。不論是師長或小廚師們，都要特別注意製作時雙手、食材與工作區域的整潔；尤其是生食和熟食務必分開處理，以避免食品中毒的發生。

烹飪是個有趣的體驗，也是生活技能的學習機會。在親子共享的時光中，能注意操作的安全與食物的衛生，就可確保每個人都能享受美味又安心的料理。



全穀雜糧類



熱量需求	全穀雜糧類 每日建議食用份量
1200 大卡	1.5 碗
1500 大卡	2.5 碗
1800 大卡	3 碗
2000 大卡	3 碗
2200 大卡	3.5 碗
2500 大卡	4 碗
2700 大卡	4 碗

全穀雜糧類食物富含澱粉，是重要的熱量來源。未精製全穀雜糧類是沒有經過加工的原型食物，擁有豐富的維生素、礦物質和膳食纖維，例如：糙米、紫米、甘藷、燕麥、馬鈴薯、芋頭、南瓜、山藥、蓮藕、紅豆、綠豆、全粒玉米等，但這些全穀雜糧類的營養素透過加工過程會使營養素流失，還會加入許多糖和油脂，像是麵包、糕餅。因此，建議三餐盡量以「維持原態」的全穀雜糧為主食。



豆魚蛋肉類



熱量需求	豆魚蛋肉類 每日建議食用份量
1200 大卡	3 份 (高鈣豆製品至少占 1 份)
1500 大卡	4 份 (青少年高鈣豆製品至少占 1.3 份)
1800 大卡	5 份
2000 大卡	6 份
2200 大卡	6 份
2500 大卡	7 份
2700 大卡	8 份

豆魚蛋肉類食物富含蛋白質，主要提供飲食中蛋白質的來源。包含：黃豆與豆製品（傳統豆腐、油豆腐、豆干、凍豆腐）、魚類（魚、蝦、貝類、甲殼類等海鮮）、蛋類（雞蛋、鴨蛋、鵪鶉蛋）、禽類、畜肉等。為避免同時吃入不利健康的脂肪，尤其是飽和脂肪，選擇這類食物時，盡量選擇植物性、脂肪含量較低的，建議食用優先順序為豆類、魚類與海鮮、蛋類、禽肉、畜肉。



乳品類



熱量需求	乳品類 每日建議食用份量
1200 大卡	1.5 杯 (360 ml)
1500 大卡	1.5 杯 (360 ml)
1800 大卡	1.5 杯 (360 ml)
2000 大卡	1.5 杯 (360 ml)
2200 大卡	1.5 杯 (360 ml)
2500 大卡	1.5 杯 (360 ml)
2700 大卡	2 杯 (480 ml)

乳品類的食物主要提供鈣質。每日攝取 1~2 杯乳品是最容易滿足鈣質需求的方法，如果不吃乳品（如全素者）需特別注意每天都要選擇其他高鈣食物，如高鈣豆製品、深色葉菜類、芝麻等食品，以得到充足的鈣質。乳品類的食品包括鮮乳、低脂乳、脫脂乳、保久乳、優酪乳、優格、各式乳酪（起司）等。選擇各種乳品時，也要注意避免同時吃入過多添加糖！



蔬菜類



熱量需求	蔬菜類 每日建議食用份量
1200 大卡	3 份，至少 1.5 份 為深色蔬菜
1500 大卡	3 份
1800 大卡	3 份
2000 大卡	4 份
2200 大卡	4 份
2500 大卡	5 份
2700 大卡	5 份

新鮮蔬菜蛋白質和脂肪含量較少，富含維生素、礦物質及膳食纖維等。蔬菜的顏色越深綠或深黃，含有的維生素 A、C 及礦物質鐵、鈣也越多。蔬菜的礦物質多為鹼性礦物質，例如鉀、鈣等，可用來中和主食和肉類在體內所產生的酸性，維持體內酸鹼平衡。蔬菜中膳食纖維可增加飽足感、幫助排便，維持腸道的健康，同時具有抗發炎、抗癌、抗老化等功效。「深綠色蔬菜」如地瓜葉、青江菜、菠菜、紅鳳菜、紅莧菜、川七等都是良好的鈣質來源。

水果類

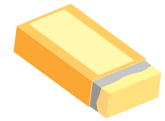


熱量需求	水果類 每日建議食用份量
1200 大卡	2 份
1500 大卡	2 份
1800 大卡	2 份
2000 大卡	3 份
2200 大卡	3.5 份
2500 大卡	4 份
2700 大卡	4 份

水果主要提供維生素，尤其是維生素 C。其中桃、李、葡萄、桑葚、草莓、黑棗、葡萄乾、黑棗乾含有較多的鐵質；橙、草莓中含有適量鈣質。水果外皮含有豐富的膳食纖維，所以口感比較粗糙。膳食纖維，具有預防便秘、腸癌、腦血管疾病等功能，有些水果可以洗乾淨後連皮直接吃喔！



油脂與堅果種子類







熱量需求	油脂與堅果種子類 每日建議食用份量
1200 大卡	3 茶匙油 (約 15 公克) + 1 份堅果種子
1500 大卡	3 茶匙油 (約 15 公克) + 1 份堅果種子
1800 大卡	4 茶匙油 (約 20 公克) + 1 份堅果種子
2000 大卡	5 茶匙油 (約 25 公克) + 1 份堅果種子
2200 大卡	5 茶匙油 (約 25 公克) + 1 份堅果種子
2500 大卡	6 茶匙油 (約 30 公克) + 1 份堅果種子
2700 大卡	7 茶匙油 (約 35 公克) + 1 份堅果種子

油脂與堅果種子類食物含有豐富脂肪，提供身體所需的部分熱量、脂肪酸，及脂溶性維生素 E。動物脂肪含有較多的飽和脂肪和膽固醇，較不利於心血管的健康。日常飲食應多選擇植物油為油脂來源。如：橄欖油、芥花油、油菜籽油、葵花油、苦茶油等。一般食用油微量營養素偏低，直接食用堅果種子類食物，如花生、瓜子、葵瓜子、芝麻、腰果、杏仁、核桃、夏威夷豆等，能獲得身體所需之多種營養素與植化素。建議攝取堅果種子類食物時，注意當日食用油的攝取份量，如使用食用油之外再「多加」攝取堅果種子，可能會吃入過多脂肪。



奶酪

食譜材料

-  鮮奶 240 毫升
-  鮮奶油 240 毫升
-  砂糖 30 公克
-  吉利丁片 10 公克



製作流程



- ① 吉利丁片放入冰水中浸泡軟化。
- ② 將鮮奶、鮮奶油及砂糖一起加熱，並控制溫度不超過 80°C 。
- ③ 取出泡軟的吉利丁片，將水分擰乾，放入熱鮮奶中，攪拌至吉利丁片溶解均勻。
- ④ 依序分裝至小杯容器中，室溫下放涼後，放入冰箱冷藏約 3 小時即可食用。

幸福營養好食光

- 奶酪是將乳製品加入凝固劑後，凝結如布丁狀食品。
- 對乳品過敏者，可用豆奶、燕麥奶取代。
- 吉利丁為動物明膠，素食者可使用吉利T、果凍粉或洋菜粉取代。
- 吉利丁因不耐高溫，加熱超過 80°C 會影響凝結效果；如改用洋菜，則需加熱超過 95°C 。





芋圓地瓜圓

食譜材料 約 1 人份

A. 芋圓

- 芋頭 50 公克
- 地瓜粉（樹薯粉）10-20 公克
- 太白粉 0-5 公克
- 黑糖 2.5 公克

B. 地瓜圓

- 地瓜 50 公克
- 地瓜粉（樹薯粉）10-20 公克
- 太白粉 0-5 公克
- 黑糖 2.5 公克



製作流程



- ① 將芋頭、地瓜洗淨去皮後（若怕芋頭表面的黏液讓手過敏，建議戴手套處理或買去皮芋頭），切成塊狀，放入碗中備用。
- ② 整碗地瓜（芋頭）塊放入傳統電鍋（外鍋放 1.5 量米杯的水）或蒸鍋中，蒸至筷子能輕鬆穿透，大約 20 分鐘。
- ③ 蒸熟的地瓜（芋頭）取出後，略為降溫後壓鬆，加入地瓜粉拌勻，待不燙手時再用手揉勻成軟硬適中且不黏手的粉糰。再將粉糰切成適當大小，搓成自己喜歡的形狀。
- ④ 水煮至沸騰，放入地瓜圓及芋圓，並不時輕輕攪動以免沾黏在一起，待地瓜圓、芋圓浮起且漲大即可撈起（不需泡冷水）。
- ⑤ 食用前直接加入黑糖或砂糖拌勻，且蜜入糖味也可防止沾粘。另可搭配各式的甜湯，如：鮮奶、紅豆湯…等。建議現煮現吃最美味。

幸福營養好食光

- 芋頭及地瓜均屬全穀雜糧類（主食類），食用時可取代部分米飯、麵食等，且以適量為宜。
- 本食譜選用 57 號地瓜，因其本身的甜度高，可不必另外加糖調味。
- 建議削芋頭時，戴手套削皮後再清洗，或是先將芋頭連皮一起水煮熟再剝皮。
- 添加地瓜粉製作地瓜（芋頭）圓可增加黏度與口感，但使用過多容易影響消化。故本食譜製作時請依各項食材比例製作，較不易造成腸胃不適情形。





荷包蛋及蒸蛋

食譜材料 1 人份

雞蛋：各 1 顆（約 60 公克）

A. 荷包蛋

- 🥚 油 1/2 湯匙
- 🥚 鹽 1/2 茶匙

B. 蒸蛋

- 🥚 鹽 1/3 茶匙
- 🥚 胡椒粉約 0.5-1 公克



製作流程



A. 荷包蛋

- ① 雞蛋打入碗中備用。
- ② 將油倒入鍋中加熱。
- ③ 倒入雞蛋，以中小火單面煎熟後，加入鹽調味。
- ④ 再翻面煎至熟即可。

B. 蒸蛋

- ① 雞蛋打入容器中並打散，加入煮過的冷開水備用（蛋液與冷開水的建議比例 1：1.5）。
- ② 加入鹽、胡椒粉，攪拌均勻。
- ③ 將蛋液以篩網過濾或撈除浮沫，蓋上保鮮膜，並在保鮮膜上戳幾個小洞方便透氣。
- ④ 蒸鍋中放入適量水燒開後，放入盛裝蛋液的容器，蓋上鍋蓋，轉中小火蒸約 15-20 分鐘，確認完全熟透即可。

幸福營養好食光

- 雞蛋富含有人體所需的豐富蛋白質、卵磷脂、維生素及礦物質等多種營養素，且容易被消化吸收。
- 煮熟的雞蛋比沒煮熟的雞蛋吸收率好，也是孩童生長發育所需的優質蛋白質來源。
- 雞蛋外殼容易沾附沙門氏桿菌，所以沒使用前應放入冰箱冷藏，並建議煮熟後再食用。





披薩吐司

食譜材料 1人份

- ◆ 吐司 1 片 (約 50 公克)
- ◆ 洋蔥 40 公克
- ◆ 鮭魚罐頭 40 公克
- ◆ 玉米粒 50 公克
- ◆ 乳酪絲 30 公克
- ◆ 番茄醬 1/2 湯匙
- ◆ 黑胡椒約 0.5-1 公克



製作流程



- ① 洋蔥洗淨，切絲備用；烤箱先預熱約 10 分鐘。
- ② 將吐司抹上一層番茄醬，再依序鋪上洋蔥絲、鮭魚及玉米粒。
- ③ 撒上黑胡椒增添風味，最後均勻放上乳酪絲。
- ④ 入烤箱以 200°C 烤約 10 分鐘，或待乳酪絲融化，表面呈現焦黃狀即可。

幸福營養好食光

- 吐司的主要材料是使用高筋麵粉，加上讓麵粉糰發酵長大的酵母製成，是一種非常方便取得的全穀雜糧類點心。一片薄吐司相當於 1/4 碗飯的熱量。
- 吐司上面加些小朋友喜歡的食材就可以做成西式披薩吐司。





時蔬捲餅

食譜材料 1 人份

- 潤餅皮 70 公克 (2 張)
- 羅蔓萵苣 60 公克
- 苜蓿芽 15 公克
- 紅蘿蔔 10 公克
- 油漬鮭魚 30 公克
- 葡萄乾 8 公克
- 鹽 0.5 公克
- 黑胡椒粒 0.5 公克



製作流程



- ① 苜蓿芽、羅蔓萵苣洗淨後，再以餐巾紙吸乾表面水份備用。紅蘿蔔洗淨、去皮後切成細絲，再放入熱水中燙熟，撈起瀝乾水分。
- ② 油漬鮭魚用叉子略為壓碎，加入鹽及黑胡椒粒調味。
- ③ 將潤餅皮鋪在桌上，在潤餅皮的中間部分，依序放上羅蔓萵苣、苜蓿芽、紅蘿蔔、鮭魚及葡萄乾。
- ④ 先將靠近身體的餅皮部分先往上摺，再將左右兩側的餅皮往內摺好。
- ⑤ 將摺好的餅皮固定好，再快速的往上方捲住固定即可。

幸福營養好食光

- 食物中的油脂可以幫助維生素 A（屬於脂溶性維生素）的吸收。像是將蔬菜跟油漬鮭魚搭配製作，可增加捲餅的風味及營養素的吸收。
- 以起司片替換鮭魚，可變成素食口味；或換成自己喜歡的生菜種類、添加堅果等來變換口感喔！





捏飯糰

食譜材料

- 白飯 1 平碗約 150 克
- 紫米飯 1 平碗 180 克



製作流程



- ① 飯放置於保鮮膜上，或雙手洗淨後抹些食用油或冷開水，直接將飯捏成喜歡的形狀即可。
- ② 捏好的飯糰可直接食用；或撒上海苔、香鬆、肉鬆... 等，增加風味變化。
- ③ 也可搭配喜歡的食材（肉鬆、酸菜、菜脯、滷蛋、炒蛋、煎蛋... 等）鋪在飯上包進飯糰中。

幸福營養好食光

- 白米飯是最常被當作主食的全穀雜糧類食物，若能搭配其他同類食材如糙米、紫米、黑米、蕎麥、小米、紅藜、紅豆、綠豆等，來獲取其他營養素（維生素B群、維生素E、礦物質及膳食纖維）是更聰明吃法喔！
- 紫米屬於糯米的一種，經常使用在甜湯、米糕或糯米飯糰等。可與白米飯混搭增加風味。腸胃敏感者多吃容易消化不良，宜適量攝取。





堅果醬

食譜材料

市售綜合堅果 (杏仁、腰果、核桃)
約 2 杯



製作流程



- ① 堅果放入鍋中以中火炒 12-15 分鐘；或烤箱 150°C 預熱，再放入堅果，以同溫度烤 15-20 分鐘，炒烤至堅果香味飄出，放涼備用。
- ② 放涼的堅果以食物調理機（或果汁機）以高速打至細顆粒狀，再調整成中慢速，打成泥狀。
- ③ 將堅果醬以容器盛裝後蓋上蓋子，再放入冰箱冷藏即可。

幸福營養好食光

- 烘烤後的堅果會自然出油，增添堅果的風味。
- 本食譜使用的堅果，可用芝麻、花生、胡桃、核桃、杏仁、開心果、松子、腰果、帶皮腰果、夏威夷豆、榛果、南瓜子、葵瓜子、胡桃等自行替代運用。
- 添加少許鹽、糖及其它食用油脂可增加口感及風味。





搓湯圓

食譜材料

- 糯米粉 200 公克
- 冷開水 160 公克
- 紅豆湯 2~3 碗
- 花生粉 50 公克



製作流程



- ① 將糯米粉倒入寬口深盆，先加入約 100 公克的冷開水，將糯米粉與水攪拌均勻。
- ② 剩下的水再分次加入，並持續揉糯米糰，如糯米糰仍太硬，即可再多加點水，直至糯米糰不粘盆即可。
- ③ 將糯米糰搓成長條狀，再分切成 1 公分大小的塊狀後，放在掌心搓成圓形，置於盤中備用。
- ④ 搓好的湯圓放入煮沸的水中，並輕輕攪動湯圓避免沾黏。待湯圓全部浮起後，再煮約 1~2 分鐘，撈起瀝乾水分，置於紅豆湯中或沾上花生粉食用。

幸福營養好食光

- 湯圓口味甜鹹皆宜。可直接沾花生粉，或搭配紅豆湯製作成甜口味；而鹹湯圓中添加蔬菜同時補充膳食纖維，能促進腸胃蠕動、有益排便。
- 若以甜菜根汁或火龍果汁取代冷開水，或糯米粉中加芝麻粉或抹茶粉，可增加糯米糰的顏色變化，及製作時的趣味性。





水果果凍

食譜材料 4人份

- 綠色奇異果 100 公克
- 蘋果 180 公克
- 葡萄 120 公克
- 鮮榨柳橙汁 500CC
- 吉利丁片 20 公克
- 冷開水 100CC



製作流程



- ① 奇異果、蘋果、葡萄洗淨後，切成 1 公分大小的小丁備用。
- ② 將少量冷開水倒入吉利丁片放置 5-10 分鐘，使其吸收水分。再將軟化的吉利丁片加入剩下的冷開水，加熱至吉利丁片完全融化。
- ③ 將融化完成的吉利丁水加入柳橙汁中攪拌均勻，再分別倒入乾淨的容器裡。
- ④ 放入冰箱冷藏至少 1 小時，待柳橙汁凝固後即可取出；再將切好的水果丁放上裝飾即可。

幸福營養好食光

- 水果含有維生素 C，它能增強抵抗力、促進膠原蛋白的合成，以及促進傷口癒合。還能增加鈣、鐵的吸收，幫助牙齒和骨骼的生長。
- 可依季節變換果凍上的水果種類，或以西瓜等水果當作果凍的基底，以增加口感及風味變化。





蛋沙拉

食譜材料 1 人份

- 🍳 雞蛋 1 顆 (約 60 公克)
- 🍳 馬鈴薯半顆 (約 50 公克)
- 🍳 小黃瓜 15 公克
- 🍳 玉米粒 15 公克
- 🍳 美乃滋 1/2 湯匙



製作流程



- ① 雞蛋、馬鈴薯洗淨放入湯鍋中，加水並蓋過食材，開火煮至沸騰（約 10-15 分鐘），確定雞蛋、馬鈴薯有完全熟透再熄火，並靜置約 10 分鐘再取出。
- ② 小黃瓜洗淨切成丁狀備用。
- ③ 雞蛋、馬鈴薯放涼冷卻；蛋剝殼、馬鈴薯皮剝除後切小塊。
- ④ 將水煮蛋、馬鈴薯、小黃瓜、玉米粒，混合均勻加入美乃滋再拌勻即可。

幸福營養好食光

- 蛋沙拉中的水煮蛋有非常豐富的蛋白質，加上馬鈴薯是屬於富含澱粉的全穀雜糧類，小黃瓜是蔬菜類，可提供膳食纖維，口感豐富又營養。
- 蛋沙拉可以當作配菜，或作為輕食簡單又清爽。也能夾在吐司、漢堡中可以當主餐或點心，健康無負擔。





小黃瓜佐雞絲

食譜材料

6 人份

- ✓ 小黃瓜 100 公克
- ✓ 去骨雞胸肉 450 公克
- ✓ 紅蘿蔔 40 公克
- ✓ 紅甜椒 40 公克
- ✓ 黃甜椒 60 公克
- ✓ 蔥 30 公克
- ✓ 蒜頭 30 公克
- ✓ 白芝麻 1 公克
- ✓ 醬油 2.5 湯匙
- ✓ 香油 0.5 茶匙
- ✓ 鹽 1 公克
- ✓ 砂糖 2 公克



製作流程



- ① 將蔥及蒜頭分別切成蔥花、蒜末。
- ② 將小黃瓜、紅甜椒、黃甜椒及紅蘿蔔洗淨後切絲，放入沸水煮約 1 分鐘撈出。
- ③ 將雞胸肉放入沸水中煮至熟透，取出放涼，再用手剝成絲狀。
- ④ 將雞胸肉絲、小黃瓜絲、紅甜椒絲、黃甜椒絲及紅蘿蔔絲倒入鍋子裡，再加入醬油、蒜末、香油、鹽、砂糖調味。
- ⑤ 最後放入盤子，再撒上蔥花及白芝麻即可食用。

幸福營養好食光

- 白肉比紅肉的脂肪含量低，如雞、鴨、鵝、海鮮等白肉食材是較低脂的蛋白質來源。
- 雞肉富含蛋白質及胺基酸，有助於製造新細胞、修復身體組織，並提升免疫力。
- 多選擇去皮雞肉，並以健康的烹調方式（如涼拌、滷等）料理，就能吃得健康、無負擔。





焗烤五彩蔬

食譜材料 6 人份

- 🍅 紅、黃甜椒 20 公克
- 🍅 洋蔥 15 公克
- 🍅 櫛瓜 10 公克
- 🍅 濕香菇 10 公克
- 🍅 南瓜 10 公克
- 🍅 馬鈴薯 10 公克
- 🍅 番茄 10 公克
- 🍅 玉米筍 10 公克
- 🍅 乳酪絲 25 公克
- 🍅 橄欖油 1 湯匙
- 🍅 鹽 0.5 茶匙
- 🍅 義大利香料 1 茶匙
- 🍅 黑胡椒粉 0.5 茶匙



製作流程



- ① 各項食材洗淨後，分別切成適當的大小，放入陶瓷盤中。
- ② 將橄欖油均勻淋在食材上，並撒上海鹽、黑胡椒、香料等混和均勻。
- ③ 烤箱先預熱至 180°C，再將步驟 ② 放入烤箱，烤 10-12 分後取出。
- ④ 均勻撒上乳酪絲，繼續烤 10 分鐘即可。

幸福營養好食光

五顏六色的蔬菜含有豐富的植化素。例如：

- 紅色的蔬果含番茄紅素，有抗氧化和抗發炎作用。
- 橙色的蔬果如南瓜、胡蘿蔔含有 β -胡蘿蔔素，有助於維持視力和提升免疫系統的健康。
- 綠色的蔬果如菠菜和青豆含有維生素 K 和鐵質，有助於維持骨骼健康和預防貧血。
- 藍色和紫色的蔬果如藍莓含有花青素，有助於維持心血管健康和記憶力。







繽紛沙拉

食譜材料

-  優格 30 公克
-  熟玉米粒 50 公克
-  小黃瓜丁 30 公克
-  紅椒丁 50 公克
-  鳳梨丁 50 公克
-  茶葉蛋 1 顆
-  美生菜 40 公克

-  核桃 10 公克
-  小番茄 40 公克



製作流程



- ① 茶葉蛋剝殼後切成 3~6 塊。
- ② 美生菜用冷開水洗淨後瀝乾，撕成可以一口食用的大小。
- ③ 取一個乾淨且乾燥之容器（約 500 毫升），依次加入優格、熟玉米粒、小黃瓜丁、紅椒丁、鳳梨丁、茶葉蛋塊、美生菜，最後擺上核桃、小番茄即可完成。

幸福營養好食光

- 依自己的需求及喜好選擇六大類食物，製作而成的繽紛沙拉美味又健康。
- 製作時若使用不再徹底加熱之食材，請特別注意清洗及保存方式。
- 因奶類和豆魚蛋肉類等食材較易變質腐壞，製成完成後應儘速以低溫（建議不超過 7°C）保存，以確保衛生安全。





佐蒜白肉

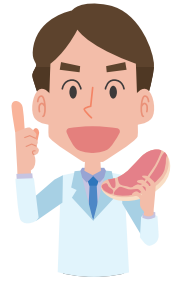
食譜材料 6 人份

- 🍖 豬肉片 500 公克
- 🍖 蔥 60 公克
- 🍖 薑 20 公克
- 🍖 蒜頭 50 公克
- 🍖 香菜 30 公克
- 🍖 辣椒 20 公克

- 🍷 米酒 2 湯匙
- 🍷 醬油 3 湯匙
- 🍷 香油 0.5 茶匙
- 🍷 砂糖 2 公克



製作流程



- ① 蔥、薑、蒜頭、辣椒洗淨後，分別切成蔥段、薑片、蒜末及辣椒末；香菜切成 1 公分大小備用。
- ② 將蔥段、薑片及豬肉片倒入水中煮至沸騰，再加入米酒去腥煮至熟透，撈起備用。
- ③ 取醬油、蒜末、辣椒末、香油、砂糖混合均勻，備用。
- ④ 將豬肉片放入盤子中，淋上步驟 ③ 之醬料，再撒上香菜即可。

幸福營養好食光

- 豬肉富含人體需要的蛋白質及必須脂肪酸。且其所含的礦物質，如鈣、磷可維持骨骼正常生長；鐵則是合成血紅蛋白所不可或缺，都是身體所需的重要營養素。
- 不同的豬肉部位所含的脂肪量差異大，採買時可多選用較低脂的部位如：里肌肉、後腿瘦肉等，並以蒸、燙、滷等少油方式烹調，兼顧健康與美味。





綠拿鐵

食譜材料 1 人份

- 🌿 地瓜葉 30 公克
- 🌿 荷葉白菜 30 公克
- 🌿 甜菜根 30 公克
- 🌿 鳳梨 15 公克
- 🌿 紅蘿蔔 10 公克
- 🌿 香蕉 55 公克
- 🌿 核桃 5 公克
- 🌿 杏仁 5 公克
- 🌿 芝麻 5 公克
- 🌿 綜合莓果 15 公克



製作流程





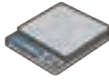



- ① 將地瓜葉、荷葉白菜、紅蘿蔔分別洗淨後，放入熱水中燙約 30~40 秒。
- ② 甜菜根、鳳梨、香蕉等洗淨，再切成丁狀。
- ③ 準備果汁機，將放入所有食材。
- ④ 啟動果汁機攪打至食材混合均勻即可。


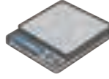


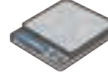


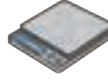

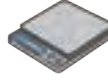
幸福營養好食光

- 以蔬菜、水果為主要原料製成的綠拿鐵，是一種健康飲品。蔬果中含有豐富的維生素和礦物質，如維生素 C、葉酸、鉀和鎂等，有助於維持身體的健康。
- 綠拿鐵使用的堅果富含維生素 E 等抗氧化成分，以及蔬菜所含的植化素，均有助於減緩細胞老化和減少罹患疾病風險。而豐富的膳食纖維有助於改善腸道健康和減少便秘發生。



稱量換算表

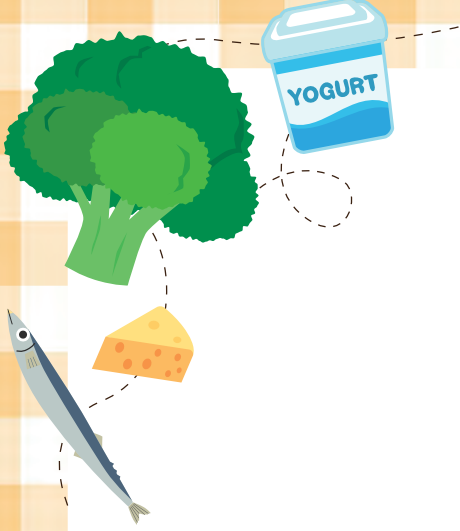
	=	 ×16	=				=	 ×3	=	
1 杯		16 湯匙		240 公克 (毫升 /ml/C.C.)		1 湯匙		3 茶匙		15 毫升

	=		=				=		
1 公斤		1000 公克		2.2 磅		1 台斤		600 公克	
<hr/>					<hr/>				
	=		=				=		
1 磅		16 盎司		454 公克		1 盎司		30 公克	











出版者		臺北市政府教育局
發行人		湯志民
承辦單位		臺北市文山區景興國小
協辦單位		臺北市士林區士林國小 臺北市中山區中正國小 臺北市大安區新生國小 臺北市松山區西松國小 臺北市南港區玉成國小 臺北市文山區萬興國小
食譜作者		臺北市文山區景興國小梁穎婷營養師 臺北市士林區士林國小王櫻閣營養師 臺北市中山區中正國小周佳音營養師 臺北市大安區新生國小吳英芬營養師 臺北市松山區西松國小孫文中營養師 臺北市南港區玉成國小洪湘怡營養師 臺北市文山區萬興國小麥素英營養師
食譜內容審查指導		臺北市文山區景興國小陳素蘭校長 臺北市內湖區文湖國小陳熔釧校長 臺北市中山區武功國小邱雅莉校長 臺北市大直區大佳國小李鍾慧校長
發行日期		2023年11月
編輯者		美頡設計印刷有限公司
著作財產權人		臺北市政府教育局

