



附件 1

【七彩豆湯圓】

一、材料 (10 人份)：

南瓜 30 公克、紫色山藥 30 公克、黑木耳 30 公克、火龍果 30 公克、紅蘿蔔 30 公克、綠色青菜 30 公克、板豆腐 200 公克 (可改為嫩豆腐 200 克)、糯米粉 200 公克(若使用嫩豆腐則需 300 克)。

*備註:請依實際用餐人數，依比例調整份量。

二、作法：

- (一) 將南瓜、紫色山藥、黑木耳、火龍果、紅蘿蔔、綠色青菜蒸熟後，加入適量水份分別打成汁備用。
- (二) 將豆腐與糯米粉依比例混和均勻，分別加入不同色彩的鮮蔬果汁調色，揉成長條狀，分成小塊搓圓。
- (三) 煮一鍋水，水滾後將湯圓放入鍋中燙熟(浮在水面)即可撈起，可依個人口味加入鹹或甜的湯底食用。

三、營養分析 (1 人份，7 顆小湯圓)：

熱量(大卡)	醣類(克)	蛋白質(克)	脂質(克)
86.1	16.9	2.9	0.8

