

指導員 劉晨茹
班 員 陳美伶 張玉珠

09 后里膳食飯包

設計概念

專為銀髮族設計，提供長者日常食用飯菜，從產地到餐桌食材嚴選在地農民所種植蔬果做成一主菜三配菜，不使用一次性餐具，既愛護環境又環保。

藉由銀髮族專屬餐盤安排食物最適份量分配，主食米飯採用后里農會嚴選優質米-源頭米，新鮮米粒黏度佳、口感Q粒粒分明，加上池上農會黑米，富含豐富花青素、膳食纖維及多種微量元素，在農會把關下確保食的安心，食在地、享當季，選用多樣多色五蔬果均衡飲食料理概念，將秋葵、番茄、甜椒、鴻喜菇、豆腐拌炒，營養均衡吃得到，使用當季盛產南瓜鑲入古早味梅干菜肉丸提味，更顯南瓜鬆軟清甜。以絲瓜盅蒸蛋創新型態，詮釋珍饈新滋味。利用精細刀工，剁碎莧菜並以球狀輕食呈現，增加美觀與食慾，作出健康美味兼具均衡飲食概念的銀髮族膳食飯包，暖心獻上好食材、好料理，幸福滋味吃得到。



食譜製作方法

- ◆ 薑黃黑米活力飯
紫米洗淨，白米洗好加適量薑黃粉拌勻，再分開煮熟。
- ◆ 五彩繽紛炒豆腐
秋葵、番茄、甜椒、鴻喜菇、豆腐切小丁加入薑、鹽調味拌炒即可。
- ◆ 梅干肉球薯南瓜
梅干菜切碎加入少許薯泥及調味料作成肉球鑲入南瓜中蒸熟。
- ◆ 高鈣莧菜鮑仔魚
莧菜切碎加入鮑仔魚煮熟去水分後搓成圓球狀。
- ◆ 清蒸明月絲瓜盅
蛋液調味完成倒入絲瓜盅蒸熟。