田園食譜

資料提供／台灣省糧食局

●米食篇

學齡前的兒童飲食

早餐 米粉蛋餅·糙米漿

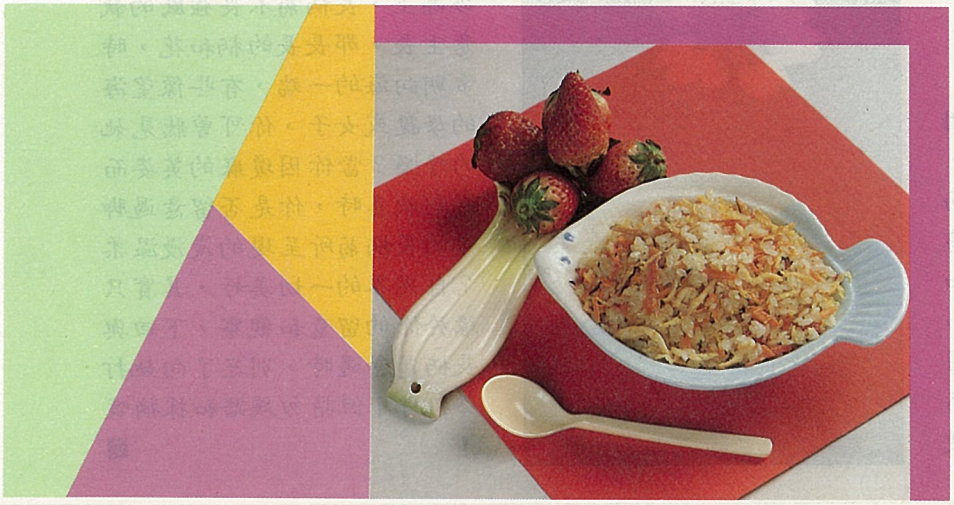
㈠營養糙米漿

糙米粉1大匙加開水沖成120 cc.米漿，加糖10克。

㈡米粉蛋餅

材料：在來米粉3大匙、麵粉1大匙、蛋1個、蔥末10克、沙拉油1大匙。

做法：將在來米粉、麵粉、蛋調成稠狀麵糊，再加入蔥末、塩，入平底鍋煎成蛋餅。



午餐 香菇火腿飯

㈠香菇火腿飯

材料：米飯100克、火腿絲10克、香菇絲5克、胡蘿蔔絲25克、雞肉絲10克、蛋皮30克、沙拉油2小匙。

調味料：塩⅔小匙、醬油1小匙。

做法：起油鍋將上項各料炒香後，加入米飯一齊炒，調味即得。

㈡水果：草莓120克

豐年社推薦 米食 系列

紅糯米

1.38公斤、現期米、125元(禮盒裝)

光復鄉特產，阿美族原稱紅粟米，屬香米的一種，營養豐富，對眼力維護深具效力，是一種天然健康食品及滋補聖品，婦女產後進補更佳。

花蓮縣光豐地區農會出品

豐年社／台北市溫州街14號／電話洽仲小姐(02)362－8148

晚餐 煮臘味年糕

㈠臘味年糕

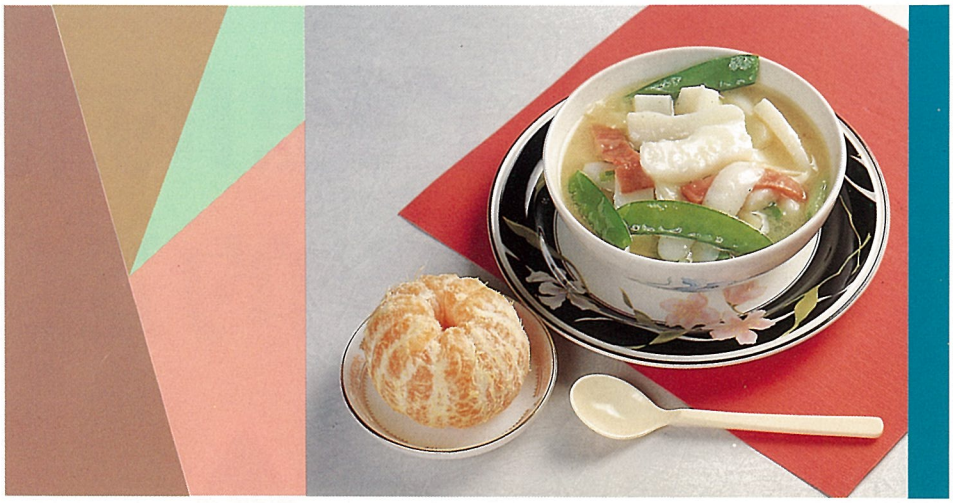
材料：寧波年糕60克、火腿10克、蒜苗25克、豌豆莢25克。

調味料：塩¼小匙、胡椒粉⅛小匙、麻油少許。

做法：1.將寧波年糕切長條狀，火腿切長片，蒜苗切斜段，豌豆莢洗淨備用。

2.起油鍋，爆香火腿，蒜苗加入高湯，待開後寧波年糕投入，煮至軟透，再加入豌豆莢略煮調味即可。

㈡水果：橘子1個。



點心 牛奶・紅豆稀飯

早點：木瓜牛奶

材料：木瓜250克、奶粉4大匙、糖10克。

做法：1.木瓜去皮切片，加冷開水用果汁機打成200 cc.木瓜汁，加糖10克。

2.奶粉4大匙用少許開水調勻，倒入木瓜汁中，再加冷開水至240 cc.。

午點：牛奶一杯

奶粉4大匙加溫開水沖調至240 cc.。

晚點：紅豆稀飯

材料：米25克、紅豆15克、糖25克。

做法：將米及紅豆加水2碗半，以小火煮至熟軟，再加糖即成甜稀飯。

豐年社推薦 竹筍 系列

雲林縣古坑鄉農會出品

調味玉筍

每包180 g／25元

採用鮮嫩竹筍，經一貫自動化眞空封袋高溫殺菌製成，不含漂白劑及防腐劑，開封後即可食用。

豐年社／台北市溫州街14號／電話洽仲小姐(02)362－8748

爲了您的權益
明智的選擇

爲了讓消費者享受精緻優良的國產水果農委會、農林廳特別輔導農民團體在蘋果、梨、洋香瓜、小西瓜、葡萄、枇杷、芒果、葡萄柚等八種水果粘貼這個標誌。這個標誌就代表著品質優良，風味獨特的優良國產水果，您儘可安心的購買。