



材 料

主食以糙米飯及五穀飯為主

主 菜

葷食以清蒸、白煮、紅燒或烘烤之魚、肉、蛋類為主

素食以清蒸、白煮、紅燒或烘烤之豆類及豆製品為主

副 菜

以和風生菜沙拉、水煮或涼拌蔬菜、滷豆製品或根莖類為主。

（若喜歡油炸食物宜少量，且外層不沾裹大量酥炸粉）

做 法

取多格式便當盒，主食格放糙米飯及五穀飯，其餘各方格將主菜及副菜依顏色及菜量做最適合的排列。

《養生便當》