

米悅禮讚

- 小米豆漿米饅頭
- 紅藜薑黃米饅頭
- 紫色山藥米饅頭

指導員 / 郭淑真
製作者 / 陳怡秀



設計概念

「米悅禮讚」以「米悅」諧音「彌月」，象徵新生命的祝福與喜悅。作品以臺灣優質米穀粉為基底，結合國產雜糧及天然蔬果汁上色，製作出色彩繽紛、無麩質且營養豐富的饅頭。全系列強調「在地生產、低碳食材、自然健康」，不僅兼具美味與視覺享受，更傳遞健康永續與祝福的意涵。「米悅禮讚」不只是美味點心，更是象徵幸福與關懷的精緻禮盒。

預備食材

小米豆漿米饅頭

小米	15 公克	米穀粉	300 公克
黃豆	200 公克	酵母	3.5 公克
水	1500 公克	糖	20 公克

紅藜薑黃米饅頭

紅藜	15 公克	糖	20 公克
薑黃	10 公克	酵母	3.5 公克
米穀粉	300 公克	水	170 公克

紫色山藥米饅頭

紫山藥	220 公克	酵母	3.5 公克
米穀粉	300 公克	水	165 公克
糖	20 公克		

料理步驟

小米豆漿米饅頭

1. 小米蒸熟，黃豆洗淨泡水 8 小時，加水打成豆漿，煮熟過濾取 180 公克。
2. 所有材料混合揉成糰至光滑，加入小米拌勻，發酵至 1.5 倍大。
3. 分割整形後進行第二次發酵。

紅藜薑黃米饅頭

1. 將所有材料混合揉成糰，發酵至 1.5 倍大。
2. 分割整形後再發酵一次。

紫色山藥米饅頭

1. 紫山藥刨絲，取 180 公克與材料混合成糰，再加入 40 公克山藥絲拌勻。
2. 發酵至 1.5 倍大後分割整形並進行第二次發酵。

【蒸製步驟】

全部饅頭於第二次發酵後，放入蒸鍋中以中大火蒸 12-15 分鐘，關火後燜 5 分鐘出鍋。

營養標示 - 小米豆漿米饅頭

每一份量 100 公克
本包裝含 1 份

	每份	每 100 公克
熱量	100.0 大卡	100.0 大卡
蛋白質	4.3 公克	4.3 公克
脂肪	1.6 公克	1.6 公克
飽和脂肪	0.3 公克	0.3 公克
反式脂肪	0.0 公克	0.0 公克
碳水化合物	17.1 公克	17.1 公克
糖	0.4 公克	0.4 公克
鈉	3.0 毫克	3.0 毫克

每日飲食指南

	每 100 公克
熱量	100 大卡
乳品類	0 份
蔬菜類	0 份
油脂與堅果種子類	0 份
全穀雜糧類	0.81 份
豆魚蛋肉類	0.51 份
水果類	0 份

營養標示 - 紅藜薑黃米饅頭

每一份量 100 公克
本包裝含 1 份

	每份	每 100 公克
熱量	240.5 大卡	240.5 大卡
蛋白質	3.4 公克	3.4 公克
脂肪	0.5 公克	0.5 公克
飽和脂肪	0.1 公克	0.1 公克
反式脂肪	0.0 公克	0.0 公克
碳水化合物	55.6 公克	55.6 公克
糖	0.1 公克	0.1 公克
鈉	7.2 毫克	7.2 毫克

每日飲食指南

	每 100 公克
熱量	240.5 大卡
乳品類	0 份
蔬菜類	0 份
油脂與堅果種子類	0 份
全穀雜糧類	3.01 份
豆魚蛋肉類	0 份
水果類	0 份

營養標示 - 紫色山藥米饅頭

每一份量 100 公克
本包裝含 1 份

	每份	每 100 公克
熱量	191.0 大卡	191.0 大卡
蛋白質	2.9 公克	2.9 公克
脂肪	0.2 公克	0.2 公克
飽和脂肪	0.0 公克	0.0 公克
反式脂肪	0.0 公克	0.0 公克
碳水化合物	44.4 公克	44.4 公克
糖	0.0 公克	0.0 公克
鈉	6.0 毫克	6.0 毫克

每日飲食指南

	每 100 公克
熱量	191 大卡
乳品類	0 份
蔬菜類	0 份
油脂與堅果種子類	0 份
全穀雜糧類	2.48 份
豆魚蛋肉類	0 份
水果類	0 份

米悅禮讚

- 紅豆抹茶米饅頭
- 地瓜黑糖米饅頭
- 紅藜木鱉果米饅頭

指導員 / 郭淑真
製作人 / 陳怡秀



預備食材

紅豆	80 公克
米穀粉	300 公克
抹茶粉	10 公克
酵母	3.5 公克
糖	20 公克
水	170 公克

- 料理步驟
1. 紅豆煮熟，除紅豆外，其餘材料混合揉成光滑麵糰。
 2. 發酵至 1.5 倍大後分割包餡，再次整形發酵。

【蒸製步驟】

全部饅頭於第二次發酵後，放入蒸鍋中以中大火蒸 12–15 分鐘，關火後燜 5 分鐘出鍋。

預備食材

地瓜	60 公克
米穀粉	300 公克
黑糖	20 公克
酵母	3.5 公克
水	168 公克

- 料理步驟
1. 地瓜刨絲，將材料攪拌成糰後加入地瓜絲拌勻。
 2. 發酵至 1.5 倍大，分割整形並進行二次發酵。

【蒸製步驟】

全部饅頭於第二次發酵後，放入蒸鍋中以中大火蒸 12–15 分鐘，關火後燜 5 分鐘出鍋。

預備食材

紅藜	15 公克
米穀粉	300 公克
木鱉果汁	175 公克
糖	20 公克
酵母	3.5 公克

- 料理步驟
1. 將所有材料混合成光滑麵糰。
 2. 發酵至 1.5 倍大後整形並進行第二次發酵。

【蒸製步驟】

全部饅頭於第二次發酵後，放入蒸鍋中以中大火蒸 12–15 分鐘，關火後燜 5 分鐘出鍋。

營養標示 - 紅豆抹茶米饅頭

每一份量 100 公克
本包裝含 1 份

	每份	每 100 公克
熱量	250.4 大卡	250.4 大卡
蛋白質	5.7 公克	5.7 公克
脂肪	0.4 公克	0.4 公克
飽和脂肪	0.1 公克	0.1 公克
反式脂肪	0.0 公克	0.0 公克
碳水化合物	56.0 公克	56.0 公克
糖	0.1 公克	0.1 公克
鈉	6.5 毫克	6.5 毫克

每日飲食指南

	每 100 公克
熱量	250.4 大卡
乳品類	0 份
蔬菜類	0 份
油脂與堅果種子類	0 份
全穀雜糧類	3.17 份
豆魚蛋肉類	0 份
水果類	0 份

營養標示 - 地瓜黑糖米饅頭

每一份量 100 公克
本包裝含 1 份

	每份	每 100 公克
熱量	221.1 大卡	221.1 大卡
蛋白質	2.8 公克	2.8 公克
脂肪	0.3 公克	0.3 公克
飽和脂肪	0.1 公克	0.1 公克
反式脂肪	0.0 公克	0.0 公克
碳水化合物	51.8 公克	51.8 公克
糖	4.0 公克	4.0 公克
鈉	13.1 毫克	13.1 毫克

每日飲食指南

	每 100 公克
熱量	221.1 大卡
乳品類	0 份
蔬菜類	0 份
油脂與堅果種子類	0 份
全穀雜糧類	2.8 份
豆魚蛋肉類	0 份
水果類	0 份

營養標示 - 紅藜木鱉果米饅頭

每一份量 100 公克
本包裝含 1 份

	每份	每 100 公克
熱量	263.8 大卡	263.8 大卡
蛋白質	3.4 公克	3.4 公克
脂肪	0.6 公克	0.6 公克
飽和脂肪	0.1 公克	0.1 公克
反式脂肪	0.0 公克	0.0 公克
碳水化合物	61.2 公克	61.2 公克
糖	0.0 公克	0.0 公克
鈉	7.5 毫克	7.5 毫克

每日飲食指南

	每 100 公克
熱量	263.8 大卡
乳品類	0 份
蔬菜類	0 份
油脂與堅果種子類	0 份
全穀雜糧類	3.07 份
豆魚蛋肉類	0 份
水果類	0.23 份