

104年國泰綜合醫院敦親睦鄰社區活動

端午粽飄香，耆老享健康

日期：104年6月13日星期六上午9:30-11:30

地點：敦安公園

活動花絮：



洪可珮營養師展示健康三色粽



林元媛營養師說明健康粽子概念



民眾試包健康三色粽

婆婆媽媽秀手藝

健康三色粽 歡迎動手包

三色粽可以帶回家與家人分享唷!

製作方法



1. 炒熟蝦米和肉絲
2. 乾香菇、玉米筍和花生蒸熟
3. 滷蛋切1/4
4. 糯米染色

黃：南瓜去皮，蒸熟，搗泥

紫：黑糯、長糯米混勻，蒸熟

綠：地瓜葉燙熟後，以果汁機攪打成
汁液，與蒸熟的長糯米拌勻

5. 粽葉洗淨、曬乾
6. 備粽葉，依序放入紫糯米、內餡、地瓜
葉糯米，最後南瓜泥覆在最上層，以棉
繩繫緊即可



健康三色粽 粽點報告



天然色素

- ✓ 豐富抗氧化物
- ✓ 無食品添加物
- ✓ 增添食物原味
- ✓ 不依賴調味料

纖維

- ✓ 高纖主食
 - 南瓜
- ✓ 多種蔬菜
 - 地瓜葉、玉米筍、乾香菇
- ✓ 花生



油脂

- ✓ 食材少肥肉
- ✓ 內餡少爆炒
- ✓ 糯米不油炒

熱量

- ✓ 330大卡/個
- ✓ 傳統肉粽約350~650/個

鈉

- ✓ 180mg/個
- ✓ 傳統肉粽750mg

