

營養專欄

圓肉杞子桂花糕

註冊營養師何慧寧撰寫

農曆新年快到，大多數人開始準備一些小吃和糕點以備過年。在此介紹大家一種健康的賀年食品——圓肉杞子桂花糕。圓肉和杞子不但有明目作用，而且含低卡路里、豐富維他命A、B和C、鐵質和抗氧化物。

材料：

- * 圓肉1杯
- * 杞子1杯
- * 桂花1湯匙
- * 魚膠粉28克
- * 水2杯
- * 紅糖適量



步驟：

1. 沖洗圓肉和杞子，瀝乾，圓肉切半。
2. 用2杯熱水浸泡圓肉、杞子和桂花約10分鐘或至軟化，濾出桂圓、杞子和桂花。
3. 把浸泡用的熱水放進鍋裏，並放入紅糖，慢火煮至溶解。
4. 拌入魚膠粉至完全溶解，並把圓肉、杞子和桂花放回鍋裏，熄火待涼。
5. 把放涼的桂圓杞子膠液倒進模內，放入冰櫃冷藏至完全凝固，脫模便可食用。

來源：www.xinshipu.com, www.livestrong.com,
nutritiondata.self.com

欲查詢詳情，請諮詢你的營養師。

堂食地點

Quincy Tower 君子樓

5 Oak Street West
Boston, MA 02116
電話: (617) 423-7560
傳真: (617) 423-0502

Hong Lok House 康樂樓

25 Essex Street
Boston, MA 02111
電話: (617) 936-3966
傳真: (857) 350-4621

Brighton House 白禮頓樓

677 Cambridge Street
Brighton, MA 02135
電話: (617) 789-4289
傳真: (617) 789-5623



服務範圍

波士頓

詳情請電：617-623-7560

網頁：www.gbcbgac.org

語言：

廣東話，國語，台山話，
越南話，英語



Greater Boston Chinese Golden Age Center

Nutrition Program

每月菜單

2018年

二月

中華耆英會
營養計劃



2018年 二月

每月菜單

■ 本月推介

星號(*)代表高鈉(>500毫克)菜餚

食物安全守則：

若客戶不準備立刻進食午餐，請盡快放進冰箱。當準備用餐時：

1. 先把飯盒保鮮膜撕開
2. 放進微波爐重新加熱2-3分鐘，或
3. 若使用烤爐，預先加熱到華氏350度，然後把餐盒放在烤盤上，再熱20-30分鐘

*請勿使用多士爐(小烤箱)加熱餐盒

星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
1	納含量	2	納含量	3	納含量	4	納含量	5	納含量
蔓越莓焗雞片	(N/A)	豉汁排骨	167mg	牛奶	125mg	牛奶	125mg	白飯	11mg
牛奶	125mg	白飯	11mg	總含量	(N/A)	總含量	286mg	暫無數據，敬請原諒	
總熱量：614kcal					總熱量：662 kcal				
5	納含量	6	納含量	7	納含量	8	納含量	9	納含量
梅菜肉餅	352mg	炒魚片	302mg	老少平安	134mg	南瓜排骨	560mg*	醬油雞翼	235mg
牛奶	125mg	牛奶	125mg	牛奶	125mg	牛奶	125mg	牛奶	125mg
白飯	11mg	白飯	11mg	白飯	11mg	白飯	11mg	白飯	11mg
總含量	471mg	總含量	420mg	總含量	253mg	總含量	678mg	總含量	354mg
總熱量：614kcal			總熱量：508 kcal		總熱量：493 kcal		總熱量：733 kcal		總熱量：612 kcal
12	納含量	13	納含量	14	納含量	15	納含量	16	納含量
茄子蝦仁	622mg*	甜酸雞塊	402mg	香橙骨	157mg	海鮮大會	1116mg*	假日	
牛奶	125mg	牛奶	125mg	牛奶	125mg	牛奶	125mg		
白飯	11mg	白飯	11mg	白飯	11mg	白飯	11mg		
總含量	741mg	總含量	521mg	總含量	276mg	總含量	1235mg		
總熱量：509 kcal		總熱量：791 kcal		總熱量：656 kcal		總熱量：505 kcal			
19	納含量	20	納含量	21	納含量	22	納含量	23	納含量
假日		蒸餃子	968mg*	沙茶魚片	(N/A)	香茅雞翼	651mg*	麻婆豆腐	139mg
		牛奶	125mg	牛奶	125mg	牛奶	125mg	牛奶	125mg
		白飯	11mg	白飯	11mg	白飯	11mg	白飯	11mg
		總含量	1088mg	總含量	(N/A)	總含量	770mg	總含量	258mg
		總熱量：467 kcal		暫無數據，敬請原諒		總熱量：726 kcal		總熱量：575 kcal	
26	納含量	27	納含量	28	納含量				
五香醋骨	(N/A)	葡汁雞排	152mg	粟米豬扒	(N/A)				
牛奶	125mg	牛奶	125mg	牛奶	125mg				
白飯	11mg	白飯	11mg	白飯	11mg				
總含量	(N/A)	總含量	270mg	總含量	(N/A)				
暫無數據，敬請原諒		總熱量：628 kcal		暫無數據，敬請原諒					

為確保長者的健康，此餐單是依據「無添加鹽」飲食(每日鈉量3-4克)設計。如因健康情況對用鈉量有疑問，請聯絡營養師有關管理個人飲食細節。以上營養資料不包括蔬菜和水果。蔬菜含大約30 - 60大卡熱量和60 - 150毫克鈉質；水果含大約71 - 105大卡熱量和1 - 2毫克鈉質。

備註：餐單上的鮮果與蔬菜會因應季節而更改。我們將會保留更改假期或特別節日主餐的權利。

