

高纖外食（自助餐示範）

材料:白飯 160 克、花椰菜 75 克、地瓜葉 58 克、香菇 65 克、成品照:

滷雞腿肉 110 克、奇異果 75 克



一份營養標示: 註:醣類總克數含膳食纖維量

熱量(大卡)	醣類(公克)	蛋白質(公克)	脂質(公克)	膳食纖維(公克)
528.8	85	17	15	7.1

適用族群:外食族群及纖維攝取不足者

營養特性:1.可改善因膳食纖維攝取不足之便秘。

2.藉由均衡飲食食物分量及熱量控制來輔助體重控制。

3.促進腸道健康預防三高等慢性疾病。