



美味提案 · 媽媽味便當

■ 文 / 食譜操作 黃雅惠
審稿 / 林口長庚醫院營養師 曹雅姿



孩子即將回到學校上課了，做媽媽的一定很希望能為寶貝親手做便當，若不方便中午現做，也可以前一天晚餐做好裝入便當盒，不過要注意的是，葉菜類蒸過後會變黃及產生悶味，若介意的話，可以選擇筍子、瓜類、菇類及豆類蔬菜來取代綠色葉菜類，飲食中的深綠色葉菜類就等孩子晚餐回家吃飯再補充囉。

紅燒雞肉

食材：

去骨雞腿肉 2 支
紅蘿蔔一小段、筍白筍 3 支、青蔥一支。
薑、蒜頭、醬油、蠔油、冰糖適量。

作法：

雞腿肉與筍白筍、紅蘿蔔切塊。
起油鍋，蔥、薑、蒜爆香後，以紅燒的方式將雞肉與其他食材悶煮 10 分鐘上色即可。

玉米炒蛋

食材：

玉米一根、青蔥一支、雞蛋 3-4 顆、
鹽適量

做法：

取玉米粒與雞蛋打散，加適量鹽，起油鍋翻炒至熟。

清炒四季豆

食材：

四季豆 300 公克，蒜頭、鹽適量

做法：

蒜頭爆香，四季豆斜切，入鍋翻炒後調味即可。



營養均衡足夠
視覺上也很能夠引起食慾
簡單的便當製作
很適合小朋友的營養午餐