

節日餐單（中秋節）

- ★ 進食應節食品是很多中西節日的傳統習慣。但注意，不要在節日高興忘「營」而忽略了幼兒健康，緊記要堅守均衡飲食和「三低一高」（即低鹽、低脂、低糖和高膳食纖維）的飲食原則。
- ★ 餐單範例以中秋時令水果和代替湯圓的「粟米芋蓉小丸子」作應節食品，有助減少幼兒吸收過多的糖分和脂肪。

中秋時令水果

月餅是受歡迎的中秋節食品之一，但所含的糖分、脂肪和熱量往往都很高。水果營養豐富而且熱量低，是較健康的中秋應節食品。

粟米芋蓉小丸子

湯圓也是中秋節的節日食品，寓意團圓。不過，一般湯圓多使用糖分含量較高的餡料如芝麻餡、花生餡。採用另一中秋食品芋頭為主要材料製成小丸子，既應節又健康。

進食中秋時令水果時，可與幼兒分享有關水果的知識：

- ★ 楊桃又名洋桃，外型獨特，橫切後呈星形，亦被稱為「星星果」。楊桃含豐富的水分，含水量高達90%，屬低脂低熱量水果。
- ★ 柚子含豐富的維生素C、水分和膳食纖維。它被稱為「全身寶」，因其果肉可吃，柚葉可洗澡，而果皮既可去異味又可製成菜餚。
- ★ 梨所含的膳食纖維可增加飽足感，是有益健康的低熱量小食。梨的品種繁多，例如鴨梨、貢梨、豐水梨、水晶梨、啤梨等。
- ★ 柿子含有豐富的膳食纖維和維生素C。由於新鮮柿子軟身和容易熟透，建議買回來盡快食用。





節日餐單範例 (中秋節)

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	雜菜肉碎湯蜆殼粉	提子乾低脂奶麥皮	粟米片 + 低脂奶	南瓜肉碎粥	番茄雞蛋三文治
上午茶點	楊桃	柚子	水晶梨	柿子	柑
午餐	冬菇雞絲蒸豆腐 炒白菜仔	豆角炒魚鬆 焯菜心	肉碎蒸水蛋 炒小棠菜	番茄娃娃菜牛肉湯米粉	洋蔥炒瘦肉片 焯生菜
下午茶點	燕麥包 低脂奶	甘筍雞絲上海麵	吞拿魚青瓜三文治	粟米芋蓉小丸子 (見食譜)	焗番薯 低糖加鈣豆奶

粟米芋蓉小丸子(製 20 粒)

材料：

粟米粒	半碗*
芋頭	4 個(中型)
脫脂奶	半杯*
植物牛油(不含反式脂肪)	5 克
糖	20 克
黑芝麻(炒香)	適量
白芝麻(炒香)	適量

* 1 碗=250-300 毫升

1 杯=240 毫升

烹調方法：

1. 用滾水焯熟粟米粒備用。
2. 將芋頭洗淨和去皮。
3. 將芋頭切成薄片放入鍋中，隔水蒸至熟透變軟。
4. 將芋頭撈起，趁熱加入脫脂奶、植物牛油及糖攪拌均勻並壓成芋蓉。
5. 加入粟米粒攪拌。
6. 將芋蓉弄成球狀，灑上芝麻裝飾即可。

