



配合低碳健康飲食概念，選用地生產的紅心地瓜、土雞蛋、當季的金煌芒果、綠竹筍、楊梅市近幾年大力推廣的台中二號平地梨及桃園地區的桃映紅茶等等，製作本次參加地方料理烹藝競賽的四道料理。簡易好操作、營養又健康，用自己的巧思，替換不同的食材、不一樣的切法、排盤方式，時時創造不一樣的驚喜！讓自己、家人、親朋好友的眼、鼻、口得到不一樣的享受！

1人份	熱 量 (kcal)	粗蛋白 (g)	粗脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	鈉 (mg)
金薯慶團圓	268.67	6.65	2.35	54.25	138.63
黃金鑲白玉	128.68	12.79	6.16	4.76	346.17
潔身如玉卷	78.20	0.67	0.22	19.40	14.77
桃映會如意	169.35	13.98	9.86	6.13	264.56
總 計	644.90	34.09	18.59	84.54	764.13