



我們是唯一兩人參賽的一組，好怕時間來不及，但沒想到竟是最先完成，作品沒有華麗的擺設，簡單易做又健康的輕食是我們的理念，而當大家陸續將作品呈上時，真的打從心裡佩服，覺得現在的媽媽們都好厲害，每道料理都非常出色，待成績公佈，我們得到一季軍，哇！真開心這麼多可敬的選手中，我們可以得名，真感謝三峽區農會美容的指導。

1人份	熱 量 (kcal)	粗蛋白 (g)	粗脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	鈉 (mg)
養生飯團	175.50	5.33	3.17	31.83	29.17
蔓妙鮮蔬筍	65.17	6.67	0.67	8.83	16.17
白玉鮭魚	101.17	8.50	4.67	7.00	209.83
筍片酸白菜	35.00	2.83	0.33	5.83	177.50
總 計	376.84	23.33	8.84	53.49	432.67