

三芝區農會

班員：黃鈴華、周秀雪、潘能嬌

1 人份



熱 量	粗蛋白	粗脂肪	碳水化合物	鈉
553.33 (kcal)	31.83 (g)	12.32 (g)	77.49 (g)	1,556.99 (mg)

—— 芝面海又鄰大屯
—— 山，結合在地農家自產美濃瓜、綠竹筍、花胡瓜等夏季蔬菜，再加入海的元素—蝦仁及酸甜的蔓越莓，以新的思維創予其新的生命，夏季的高溫總讓人食慾不振，來盤香甜冰涼的山珍海味沙拉，肯定會暑意全消且保有曼妙身材。

芎林鄉農會

班員：詹彭六妹、黃廷香、沈桃妹

1 人份



熱 量	粗蛋白	粗脂肪	碳水化合物	鈉
666.17 (kcal)	169.00 (g)	171.33 (g)	214.34 (g)	1,377.84 (mg)

芎林鄉農會近年來積極向大眾推廣吃番茄的好處，因為番茄除含茄紅素外，還含有多種維生素、礦物質、微量元素、優質膳食纖維等高價值的營養成分，非常適合現在成天待在室內上班族補充營養。利用小番茄結合綠竹筍及蘆筍等低熱量又充滿營養的食材，加上少許的干島沙拉醬調味，搭配成鬱金香的造型，令人賞心悅目，食指大動。