

吉米堅持把最好的呈現給消費者，因此嚴選食材、掌握食材新鮮度~

賴厝國小的師生也加入食材把關的行列，過校長及學務賴主任帶領師生參訪供應該校有機蔬菜的**品菘農場**，一同體驗農夫的辛勤，並於現場現採、現炒、現吃，將蔬菜本身的美味-甜，展現無遺。

品菘農場竭誠歡迎各機關學校預約參訪及一日農夫的體驗活動呦！



106.3.15賴厝國小於品菘農場合影

園長在跟師生解說有機栽種的土壤與水質



園長正跟師生解說如何挑選與拔取有機蔬菜



護眼小幫手

現代人長時間使用3C產品，導致眼睛快速老化，我們要如何保護眼睛？吃什麼食物對眼睛好呢？

- 富含維生素A
- 使眼睛在昏暗中可看清景物

南瓜



- 富含維生素C、葉黃素
- 吸收對眼睛有害的藍光

奇異果



- 富含花青素
- 幫助眼睛微血管不受自由基破壞

葡萄



- 富含B-胡蘿蔔素
- B-胡蘿蔔素在體內轉變成維生素A，預防夜盲症

胡蘿蔔



- 富含DHA
- 視網膜構造成份之一，神經系統修補重要成份

鮭魚



- 富含鉀、鈣、鎂
- 幫助眼部肌肉增強彈性，不容易發生近視

菠菜



清明節食俗



「清明」最初指的是中國傳統曆法中的24個節氣之一，由於寒食節與清明的時間相近，因此古人寒食的活動往往會沿續到清明，久而久之，寒食和清明也就沒有什麼區別，今日寒食節更是被清明節所取代，故寒食節的食俗仍有部份保存於清明節中。

草仔粿

古時候，清明節的前兩天是寒食節，不能生火煮食，只能吃冷食，而且一直延續到清明節。清明節前後，綠色的鼠麴草和艾草長得最茂盛，人們就常把這兩種草搗碎，加入蒸熟的糯米糰中，做成可以冷食的草仔粿或是艾草粿。有著淡淡青草香的青草粿，就被當作清明掃墓的祭品，叫做「培墓粿」，吃了可保佑子孫有財又平安。



潤餅

因為寒食節不能生火，所以人們會用餅包覆事先準備好的食材食用，也就是大家熟知的潤餅。不過，北部和南部的潤餅也不太相同，北部潤餅通常口感較溼潤，而且餅皮較小、餡料種類較少；南部潤餅份量十足，甚至連麵條都包進去了！「這是因為南部人吃潤餅有著『祈求豐收』的意義，所以餡料種類可多達10多種。

低卡潤餅 DIY



作法



材料(1人份)：

高麗菜20克、台灣芹20克、皇帝豆10克、豆芽菜25克、蛋皮5克、肉絲5克、白豆干20克、紅蝦2尾(蝦肉20克)、堅果5克、潤餅皮2張、油5克。

1.將所有的材料洗淨、高麗菜切絲、台灣芹切末，皇帝豆燙熟去皮備用。

2.高麗菜先用少許油炒過，再放台灣芹菜末熱炒，備用。

3.白豆干切片用少量油炒過，備用。

4.皇帝豆燙熟去皮、豆芽菜燙熟、紅蝦燙熟去殼，備用。

5.里肌肉川燙煮熟切絲，蛋皮切絲備用。

6.潤餅皮鋪平把所有材料平鋪放入，再加堅果捲包起即可食用。



餡料選擇技巧

一.增蔬果，3蔬2果顧健康

增加膳食纖維攝取，促進腸胃蠕動，避免便秘。

二.挑少油，應避免飽和脂肪

減少使用飽和脂肪含量較高的食材，如炸五花肉、紅糟肉；可改用川燙雞肉絲、豆干絲及蒸蛋皮等取代。

三.選堅果，每日1份剛剛好

堅果種子類富含單元不飽和脂肪酸、維生素E、纖維質、礦物質（如鉀、鈣、鋅、鎂）等營養素，有助於心臟正常功能、抗氧化及促進腸胃蠕動。



營養小專欄

健康好攜帶

-罐子沙拉-

營養師 蕭佩庭



現今社會，每個人因生活忙碌，多半選擇外食，而往往忽略了飲食均衡，蔬菜水果攝取不足，因而導致便秘、腸胃道疾病等問題，那我們要如何改善呢？「每日飲食指南」指出蔬菜類每天需攝取3-5碟不等，水果類為2-4份不等，而依不同年紀及性別蔬果攝取份數也有所差異。

份數概念↓

一份蔬菜類→生菜100克，煮熟後約佔碗的8分滿(普通飯碗)

一份水果類→約一個拳頭大小，或約占碗的8分滿



	蔬菜份數	水果份數	總份數
兒童(12歲以下)	3	2	5
女性	4	3	7
男性	5	4	9

罐子沙拉製作方法↓

第一步

放入醬汁，可選用水果醋、優格等較低熱量的醬汁。

第二步

放入小蕃茄、小黃瓜或適合醃製的食材。

第三步

放入甜椒、玉米筍等較硬的食材作為隔間用。

第四步

可放入燙好的雞肉、蝦仁或堅果以增加沙拉的豐富性。

第五步

放入葉菜類，如生菜、萵苣，並裝滿於整個瓶口，且邊放邊壓使瓶內空氣去除後裝蓋，就完成囉。



發行：吉米食品有限公司 發行人：溫黃順惠

圖文編輯：營養師、營養師助理 / 陳季琳、陳晉毓、陳怡如、賴佳英、蕭佩庭、鍾一哲、黃盈慈

參考資料：:北市聯合醫院陽明院區、欣傳媒、:奇美醫學中心營養科、衛生福利部國民健康署

校稿：總經理 / 溫榮鋒、助理 / 林美華 聯絡電話：0800-200-265

E-mail：wjf5252000@yahoo.com.tw 地址：台中市外埔區長生路265號