

腫瘤餐點 DIY 教作食譜紀錄單

◎地點：地下 2 樓癌症防治中心門診區

◎餐點示範人員：施佩君 營養師

◎日期：2019 年 11 月 19 日

◎品項：牛/豬肉滑蛋燕麥粥

◎份量：30 人份

材料：燕麥粒、火鍋牛/豬肉片、紅蘿蔔絲、薑絲、翡翠、雞蛋、香油、鹽

作法：1. 雞蛋洗淨備用、燕麥粒蒸熟備用、火鍋牛/豬肉片燙熟備用。

2. 將蒸熟燕麥粒加水後加入紅絲、薑絲、翡翠煮滾。

2. 打入散蛋、待水滾後稍微攪拌，再加入燙熟火鍋牛/豬肉片。

3. 最後加入香油及鹽巴調味，即可食用。

癌症病友營養餐點教學活動照片

