

營養午餐月刊

永續環境從吃做起，一起食力愛地球

12

2025
4月號

清明祭祖

寒食清明
潤餅情

「清明」是傳統24節氣其中之一。因為與冬至後105天的「寒食節」只相差一、兩天，時間久了，就將彼此習俗與飲食習慣合而為一，演變成現今的「清明節」。

相傳春秋時期，晉文公即位前落難在外時，介子推忠心護主割腿肉奉養，當晉文公登基後，介子推決定回鄉隱居而拒絕受封。晉文公派人到山上搜索，遍尋不著，想藉由燒山逼出介子推，沒想到卻意外將他燒死，晉文公為了表達哀悼，下令全國這天禁止燒柴生火，介子推的忌日就成了所謂的「寒食節」。

由於寒食節需要冷食，所以家家戶戶會提前將煮熟的食物用餅皮包裹起來備著吃，就成為了現在大家口中好準備、好攜帶的「潤餅」！



寒食潤餅聰明吃：

潤餅雖然看起來是清爽簡單的料理，但是內餡配料選錯，一樣有潛藏的熱量危機，營養師提供幾個小技巧，讓大大家吃巧不吃胖！

- **綜合堅果、新鮮蔬果取代花生糖粉**
一小匙的花生糖粉熱量約60大卡，建議減半使用，或改以無調味堅果碎、新鮮蔬果的天然甜味、海苔粉等來搭配。
- **原型雜糧、蔬菜取代油麵與醃菜**
部分地區潤餅內餡會包入油麵，建議改用原型全穀雜糧(如無調味地瓜泥、南瓜泥與玉米粒)，醃菜則以生鮮蔬菜取代，以減少鈉含量。
- **優質蛋白質取代加工高油質肉品**
以滷豆干、煎蛋皮絲、瘦肉絲等優質蛋白質取代炸紅糟肉、炸蛋酥、五花肉、香腸等食材。
- **當天餐食份量要調整**
一捲潤餅平均熱量約500-600大卡，其他餐食份量要斟酌調整，以免整體熱量超過所需。



有獎徵答

Q1：潤餅中的花生糖粉，可以用什麼取代呢？

Q2：請小朋友舉出兩個你吃過的潤餅配料中，屬於優質蛋白質的食材！



新竹市東區
東門國民小學

總召集：校長 李阿丹

發行單位：學務處

發行者：學務主任 陳芷茵、午餐秘書 陳美滿

撰稿者：營養師 施嘉美