

營養午餐月刊

永續環境從吃做起，一起食力愛地球

22

2026
5月號

揭開神秘的面紗——

杜拜巧克力



創辦人是為了為了解懷孕時的嘴饞，加上酥脆口感透過網路影片的影響，造就了近期各大烘焙甜點店家紛紛投入製作的「杜拜巧克力」。這一期午餐月刊，就跟營養師一起飛去杜拜，揭開這個擁有不凡身價的爆紅美食神秘面紗吧！

主要材料：卡達伊夫麵絲、開心果、奶油、糖、巧克力



卡達伊夫麵絲先以奶油與糖炒香之後，再與開心果製成開心果醬混合。

融化的巧克力以模型製成外殼，再填入炒好的開心果內餡，最後進行密封與冷卻凝固即可食用。



營養小惡魔

高糖
高油

營養師拆解熱量炸彈來源



卡達伊夫麵絲是經奶油烘烤或油炸口感極度酥脆的麵線狀酥皮，是杜拜巧巧力的靈魂內餡，也是熱量的來源。

開心果是富含多種維生素、礦物質的優質堅果，在保護心血管及抗氧化功能上都具有其益處。為了製作成滑順的開心果醬，加工過程中會再額外加入油與糖，因此熱量又會再增加許多。

填充外殼所使用的巧克力，在源頭製程中也會多會添加額外的糖份，熱量就會比使用100%無糖巧克力的來的高。

開心果屬於堅果種子與油脂類。約15粒就有45大卡的熱量。

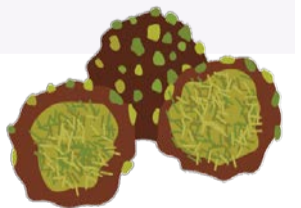


健康享用小秘訣

1. 多人共享，分攤熱量。
2. 搭配無糖茶/咖啡。
3. 減少當餐或下一餐的進食量。



有獎徵答



Q1：請問杜拜巧克力內餡所用到開心果，是屬於六大類食物中的哪一類？

Q2：請舉出一個可以健康享用杜拜巧克力的秘訣。



新竹市東區東門國民小學

總召集：校長 林啓誠

發行單位：學務處

發行者：學務主任 鄭永琦、午餐秘書 陳美滿 撰稿者：營養師 施嘉美

