

食譜設計：鄭富貴 老師
賴冠菁 營養師

吉汁烤鯖魚

材 料(4人份)	簡易作法	營養特色
鯖魚2尾 新鮮香吉士1顆	將新鮮的鯖魚放入 烤箱烤熟，切對 半，淋上新鮮吉 汁。	<ul style="list-style-type: none">❖鯖魚含有豐富的不飽和脂肪酸 EPA 和 DHA，根據研究指出，在其他水產中鯖魚的 DHA 含量僅次於鮭魚，排名第二。❖台灣鯖魚的背部紋路比較不明顯，在秋冬季節捕獲量較大，油脂含量也較豐富。❖淋上新鮮吉汁去腥增加維生素C之攝取

營養素分析

蛋白質 24.2公克	脂肪 5.0公克	醣類 4.8公克
熱量 161大卡	鈉量 136.8公克	纖維 1.2公克