

屏東廚神爭霸戰~學校營養午餐創意料理秀參賽食譜

附件三

食譜設計表格 - (主食)

報名編號： (由承辦單位填寫)

菜餚名稱	紅藜麥飯		食譜份量	1 人份	
供應對象	☒ 國小 ☒ 國中 ☐ 高中 (可複選)				
材料名稱	重量(克)	調味料名稱	重量(克)		
白米	90				
紅藜麥(脫殼)	10				
製作步驟		菜餚照片			
1. 白米、紅藜麥(脫殼)洗淨後，與水 1:1 比例調好。 2. 入蒸箱 1 小時。					
六大類食物份量					
全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	油脂與堅果 種子類(份)
5	0	0	0	0	0
營養分析(1 人份)					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)		
350	10	0	75		

- 備註：1. 填寫所有使用食材與調味料的正確名稱。
 2. 調味料必須定量，不可寫適量或少許；請將所需烹調用油熱量一併計入。
 3. 詳列各項食材單價，最多計算至小數點後第一位。
 4. 菜餚照片說明：請使用白色碗盤拍照，背景盡量以白色或木紋，照片以由上往下拍方式清晰呈現。

屏東廚神爭霸戰~學校營養午餐創意料理秀參賽食譜

食譜設計表格 - (主菜)

報名編號：

(由承辦單位填寫)

菜餚名稱	焗烤鮮蔬海味		食譜份量	1 人份	
供應對象	☒ 國小 ☒ 國中 ☐ 高中 (可複選)				
材料名稱	重量(克)	調味料名稱	重量(克)		
魚丁	55g	糖	3g		
高麗菜	50g	鹽	1g		
毛豆仁	5g	油	12.5 g		
紅蘿蔔	5g	地瓜粉	20 g		
起司絲	10g				
馬鈴薯	20g				
製作步驟		菜餚照片			
1. 魚丁洗淨，沾地瓜粉油炸(為著實際操作便利油量先取 25g/人之油量油炸，濾乾備用，鍋剩一半油量不加入食材菜餚中，故魚丁炸好含油量為 12.5g)，濾乾備用。 2. 高麗菜、紅蘿蔔洗淨切好備用。 3. 毛豆仁沖洗、削皮的馬鈴薯切塊，先煮稍熟後放入 2. 食材，加入水煮熟並調味。 4. 加入 1. 食材，拌好悶一下。 5. 起鍋成品鋪上起司絲，噴槍表面烤一下。					
六大類食物份量					
全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	油脂與堅果 種子類(份)
1.2	1.6	0.55	0	0.25	2.5
營養分析(1 人份)					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)		
346.8	16.15	19.3	26.75		

備註:1. 填寫所有使用食材與調味料的正確名稱。

2. 調味料必須定量，不可寫適量或少許；請將所需烹調用油熱量一併計入。

3. 詳列各項食材單價，最多計算至小數點後第一位。

4. 菜餚照片說明:請使用白色碗盤拍照，背景盡量以白色或木紋，照片以由上往下拍方式清晰呈現。

屏東廚神爭霸戰~學校營養午餐創意料理秀參賽食譜

食譜設計表格 - (副菜一)

報名編號：

(由承辦單位填寫)

菜餚名稱	香菇烏子蒸蛋(茶碗蒸)		食譜份量	1 人份	
供應對象	☒ 國小 ☒ 國中 ☐ 高中 (可複選)				
材料名稱	重量(克)	調味料名稱	重量(克)		
香菇	5	糖	2g		
雞蛋	60g	鹽	1g		
烏魚子	1 g	油	2.5 g		
製作步驟		菜餚照片			
1. 香菇洗淨後切薄片，加油、水炒熟，吸汁後備用。 2. 將乾淨的雞蛋打於容器中(過濾黏狀物質)與水 1:1 比例並調味後，蒸 30 分鐘。 3. 蛋蒸好，上面鋪上 1. 食材。 4. 將烤熟的烏魚子壓細，撒上成品。					
六大類食物份量					
全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	油脂與堅果 種子類(份)
0	1.11	0.05	0	0	0.5
營養分析(1 人份)					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)		
92.75	7.82	5.83	2.25		

備註：1. 填寫所有使用食材與調味料的正確名稱。

2. 調味料必須定量，不可寫適量或少許；請將所需烹調用油熱量一併計入。

3. 詳列各項食材單價，最多計算至小數點後第一位。

4. 菜餚照片說明：請使用白色碗盤拍照，背景盡量以白色或木紋，照片以由上往下拍方式清晰呈現。

屏東廚神爭霸戰~學校營養午餐創意料理秀參賽食譜

食譜設計表格 - (副菜二)

報名編號： (由承辦單位填寫)

菜餚名稱	炒雙花		食譜份量	1 人份	
供應對象	☒ 國小 ☒ 國中 ☐ 高中 (可複選)				
材料名稱	重量(克)	調味料名稱	重量(克)		
綠花椰	45g	糖	1g		
白花椰/45g	45g	鹽	1g		
乾木耳絲/0.6g	0.6g	油	2.5 g		
1 隻櫻花蝦	1 g				
製作步驟		菜餚照片			
1. 將 2 種花椰菜切朵並清洗乾淨，川燙備用。 2. 先將乾木耳絲泡軟、洗淨、川燙後撈起備用。 3. 加油、水將 1. 及 2. 食材入鍋炒熟並調味。 4. 將櫻花蝦(熟)擺在成品上。					
六大類食物份量					
全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	油脂與堅果 種子類(份)
0	0.01	0.9	0	0	0.5
營養分析(1 人份)					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)		
48.65	0.97	2.53	5.5		

- 備註：1. 填寫所有使用食材與調味料的正確名稱。
 2. 調味料必須定量，不可寫適量或少許；請將所需烹調用油熱量一併計入。
 3. 詳列各項食材單價，最多計算至小數點後第一位。
 4. 菜餚照片說明：請使用白色碗盤拍照，背景盡量以白色或木紋，照片以由上往下拍方式清晰呈現。

屏東廚神爭霸戰~學校營養午餐創意料理秀參賽食譜

食譜設計表格 - (湯品)

報名編號： (由承辦單位填寫)

菜餚名稱	味增豆腐柴魚湯		食譜份量	1 人份	
供應對象	☒ 國小 ☒ 國中 ☐ 高中 (可複選)				
材料名稱	重量(克)	調味料名稱	重量(克)		
豆腐	25g	味增	3g		
柴魚片	0.6g				
製作步驟		菜餚照片			
將豆腐切塊，放入沸水中煮熟，調入味增，撒上柴魚片。					
六大類食物份量					
全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	油脂與堅果 種子類(份)
0	0.3	0	0	0	0
營養分析(1 人份)					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)		
22.68	2.1+0.36 味增	0.9+0.18 味增	0.78 味增		

- 備註：1. 填寫所有使用食材與調味料的正確名稱。
 2. 調味料必須定量，不可寫適量或少許；請將所需烹調用油熱量一併計入。
 3. 詳列各項食材單價，最多計算至小數點後第一位。
 4. 菜餚照片說明：請使用白色碗盤拍照，背景盡量以白色或木紋，照片以由上往下拍方式清晰呈現。

