

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	秋葵星星小米拌飯		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)		
小米	10				
糙米	24				
白米	50				
秋葵	10				
鴻喜菇	15				
製作步驟		菜餚照片			
1. 將糙米洗淨浸泡 1 小時備用。 2. 2.白米及小米洗淨後加入糙米後加水比例 1:1。 3. 秋葵及鴻喜菇洗淨後切小片狀備用。 4. 起鍋加熱開小火溫度到 120 度後，將秋葵及鴻喜菇放入鍋中炒熟備用。 5. 小米飯煮熟後將秋葵及鴻喜菇即可。					
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)
4	--	0.1	--	--	--
營養分析(1 人份)					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)		
272	9	-	59		

- 備註：
- 填寫所有使用食材與調味料的正確名稱。
 - 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。
 - 詳列各項食材單價，最多計算至小數點後第一位。
 - 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	希臘風味炸雞		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)		
雞肉(帶骨)	100	油炸用沙拉油	33		
酸奶/10g	15	鹽	0.5		
義式香葉粉/2g	2	沙拉醬	2		
檸檬汁/3g	3				
中筋麵粉+太白粉/15g	5				
九層塔	3				
製作步驟		菜餚照片			
1. 雞肉洗淨用酸奶醃 30 分鐘入味備用。 2. 起油鍋待由溫上升後轉小火準備。 3. 將醃好的雞肉沾上乾粉，待油溫 180 度改中小火再放入雞肉炸約 5 分鐘起鍋前再改大火讓雞肉逼出油即可。 4. 製作醬汁：酸奶、檸檬汁、沙拉醬、義式香葉粉拌均勻後備用。 5. 九層塔過油後與將炸好雞肉沾上做法 4 醬汁，擺盤即可。					
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)
-	2	0.5	0.1	0.1	1
營養分析(1 人份)					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)		
200	15.5	15	0.5		

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。

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	焗烤紅龍果香薯塔		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)		
馬鈴薯/90g	90	奶油	6		
絞肉/12g	12	鹽	0.5		
乳酪絲/3g	3	鮮奶油	3		
紅龍果/10g	10				
製作步驟		菜餚照片			
1. 馬鈴薯去皮切大丁蒸 20 分鐘，放入奶油一起壓成泥後備用。 2. 絞肉放入鍋中以小火煎出香氣後備用。 3. 鍋子加熱約 100 度，放入去皮後的紅龍果壓一下再放入絞肉後再讓其上色後起鍋，加入鮮奶油拌勻即可。 4. 馬鈴薯泥做成圓形中間壓一下方便放入做法 4 的炒料，撒上乳酪絲放入烤箱或氣炸鍋(上火 180 度, 7 分鐘)即可					
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	0.4	0	0.2	0.1	0.5
營養分析(1 人份)					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)		
135	4.5	5	18		

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。

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	清炒有機蔬菜		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)		
油菜/80g	80	沙拉油	2.5		
蒜頭/3g	3	鹽	0.5		
紅蘿蔔/15g	15				
製作步驟		菜餚照片			
1. 首先將油菜及紅蘿蔔洗淨備用。 2. 將油菜切 3 公分段，蒜頭切末，紅蘿蔔切細絲。 3. 熱鍋倒入沙拉油爆香蒜頭，再加入油菜段、紅蘿蔔翻炒。 4. 最後用鹽調味炒熟即可。					
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)
-	-	0.9	-	-	0.5
營養分析(1 人份)					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)		
45	1	2.5	4		

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。

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	Puk 玉米勇士湯		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)		
樹豆	15	鹽	0.5		
排骨	30	胡椒粉	0.3		
玉米	15				
蒜苗	3				
薑片	2				
製作步驟		菜餚照片			
1. 樹豆需先浸泡熱水 30 分鐘。 2. 排骨洗淨，熱一鍋水將排骨先燙一下去血水。 3. 在熱一鍋水，放入薑片、排骨、樹豆熬煮 45 分鐘備用。 4. 放入玉米後再約煮 2 分鐘。 5. 加入調味料後，將蒜苗切末放入即可關火。					
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)
0.3	0.4	0.03	-	-	-
營養分析(1 人份)					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)		
56	4	4	1		

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。