

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	紫米糙米飯		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)		
糙米	20				
白米	70				
紫米					
製作步驟		菜餚照片			
1. 糙米前一天洗淨泡水洗淨。 2. 白米、紫米洗淨與糙米混合。 3. 加水量以白米為比例 1:1。 4. 放蒸箱蒸熟時間約 40 分鐘。 5. 蒸好後悶 10-20 分鐘後將紫米糙米飯盛出。					
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	0	0	0	0
營養分析(1 人份)					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)		
280	8	0	60		

- 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	杏鮑菇爆雞丁		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)		
爌肉	80	醬油	3		
蒜頭	1	鹽巴	0.5		
		二砂	3		
製作步驟		菜餚照片			
1. 爌肉先以熱水川燙去血水。 2. 蒜頭爆香加入醬油爌肉爆炒。 3. 最後加入鹽巴、二砂調味					
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	2.28	0	0	0	0
營養分析(1 人份)					

熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)
273.6	16	22.8	0

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	炒肉絲高麗菜		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)				
高麗菜	80	沙拉油	2				
紅蘿蔔	10	鹽巴	0.5				
肉絲	10						
蒜末	1						
製作步驟		菜餚照片					
1. 高麗菜、紅蘿蔔洗淨。 2. 肉絲先以熱水川燙。 3. 蒜頭爆香加入高麗菜、肉絲。 4. 高麗菜快熟時加入紅蘿蔔絲。							
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	0.28	0.72	0	0	0.4		
營養分析(1 人份)							
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)				
56.5	2.68	3.4	3.6				

- 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	有機菠菜		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)		
有機菠菜	80	沙拉油	2		
薑絲	0.5	鹽巴	0.5		
製作步驟		菜餚照片			
1.有機菜去頭洗淨，切小段。 2.薑絲爆香加入有機菜炒熟即可。					
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	0	0.72	0	0	0.4
營養分析(1 人份)					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)		
3.6	0.72	2	3.6		

- 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			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)		
排骨	30	鹽巴	1		
冬瓜	40	醬油	0.5		
薑絲	0.5				
製作步驟		菜餚照片			
1.排骨川燙去血水。 2.煮一鍋滾水放入排骨煮熟煮軟，放入冬瓜至熟再放入薑絲、鹽巴、醬油上色即可。					
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	0.55	0.32	0	0	0
營養分析(1 人份)					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)		
72.58	4.17	5.5	1.6		

- 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。