

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	芋香 Q 丸		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)		
芋頭	27.5	鹽	1		
白米	70				
花生	1				
製作步驟		菜餚照片			
1. 芋頭與白米先煮熟後用成泥狀。 2. 混合花生碎，捏成圓形。 3. 完成。					
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	0.1
營養分析(1 人份)					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)		
284.5	8	0.5	60		

- 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 - (主菜)

報名編號：

(由承辦單位填寫)

菜餚名稱	三杯雞		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)		
雞排丁	105	沙拉油	4		
杏鮑菇	50	醬油	3		
九層塔	10	細砂糖	1		
蒜頭	1	香油	0.5		
生薑	1	黑醋	1		
		米酒	1		
製作步驟		菜餚照片			
1. 蒜頭片和薑片先煸過撈起。 2. 雞排丁和杏鮑菇炒熟。 3. 將細砂糖上糖色之後，把 1 和 2 食材加進去一起炒。 4. 炒過後加入黑醋、醬油和米酒，再把九層塔撒上去炒熟後。 5. 完成。					
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	1.9	0.62	0	0	0.8
營養分析(1 人份)					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)		
156	13.9	9.7	3.1		

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。

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	刺蔥蛋		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)		
刺蔥	10	沙拉油	5		
蛋	27.5	太白粉	2		
		鹽	1		
製作步驟		菜餚照片			
1. 刺蔥先燙熟後，切成刺蔥末。 2. 把蛋打散後，加入太白粉水，加入刺蔥末。 3. 鍋子熱油後，一面煎到定型且金黃，再翻面煎熟。 4. 完成。					
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	0.5	0.1	0	0	1
營養分析(1 人份)					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)		
92	3.8	7.5	2		

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	山蘇炒魚干		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)		
山蘇	90	沙拉油	3		
紅蘿蔔	10	香油	0.5		
魚干	1	鹽	1		
生薑	1				
蒜頭	1				
製作步驟		菜餚照片			
1. 山蘇洗淨切段，紅蘿蔔洗淨切絲，蒜頭和生薑切片，小魚干洗淨備用。 2. 燒一鍋熱水放入山蘇和紅蘿蔔川燙後取出備用。 3. 加入適量的油拌炒生薑與小魚干出香味後加入山蘇與紅蘿蔔。 4. 起鍋前加入香油和鹽調味。 5. 完成。					
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	0.1	1.02	0	0	0.6
營養分析(1 人份)					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)		
58	1.72	3.3	5.1		

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。

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	山藥養生湯		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)		
山藥	16	香油	0.5		
高麗菜	10	鹽	1		
枸杞	0.9				
紅棗	1.3				
生薑	2				
製作步驟		菜餚照片			
1. 山藥去皮洗淨切小塊，洗淨切片。 2. 水滾後放入生薑、山藥和高麗菜。 3. 加入調味料香油和鹽。 4. 食材起鍋前加入枸杞和紅棗。 5. 完成。					
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	0	0.12	0.2	0	0
營養分析(1 人份)					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)		
29	0.52	0	6.6		

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。