

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	芝麻玉米福袋		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)		
玉米	20	香油	0.5		
白米	70	醬油	5		
芝麻	2	糖	1.5		
豆皮壽司	40				
製作步驟		菜餚照片			
1. 使用新鮮豆皮(底部不開口)加入醬油與糖滷煮 10 分鐘，入色入味。 2. 白米及洗淨後加水比例 1:1 煮 40 分鐘。 3. 玉米燙熟備用。 4. 白飯煮熟後加入香油及玉米拌勻。 5. 揉成小飯糰放入豆皮壽司中，再將芝麻撒上即可。 註:班級供膳由學生操作步驟 5。					
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)
3	1	---	--	--	0.2
營養分析(1 人份)					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)		
294	13	6	45		

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	芋頭排骨		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(帶骨)	110	糖	5		
芋頭	35	鹽	0.5		
蒜	3	沙拉油	5		
		醬油	10		
製作步驟		菜餚照片			
1. 排骨洗淨用鹽與糖醃 30 分鐘入味備用。 2. 芋頭切大丁備用。 3. 起油鍋待由溫上升後轉小火準備。 4. 將芋頭及排骨放入油鍋炸香後起鍋。 5. 再起油鍋放入炸好的排骨炒香後，加入糖及醬油及高湯後以中火煮 30 分鐘後放入炸好的芋頭煮約 1 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)
0.4	2	--	0	0	1
營養分析(1 人份)					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)		
223	14.8	15	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 - (副菜一)

報名編號：

(由承辦單位填寫)

菜餚名稱	蘿蔔版(高樹客家披薩)		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)		
麵糊	60	糖	3		
蘿蔔絲	30	鹽	1		
雞蛋	10	番茄醬	2		
青蔥	3	油	5		
製作步驟		菜餚照片			
1. 白蘿蔔刨絲先泡鹽水撈起瀝乾水分 2. 中筋麵粉加入蛋及溫水調製糊狀，加鹽及糖後加入作法1備用。 3. 起油鍋放入一瓢麵糊，以小火煎出香氣待兩面金黃色即可盛出備用。 4. 將蘿蔔餅切4等分，加入番茄醬及撒上青蔥即可					
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	0.2	0.3	0	0	1
營養分析(1 人份)					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)		
137.5	3.7	6	16.5		

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 - (副菜二)

報名編號：

(由承辦單位填寫)

菜餚名稱	什錦花椰菜		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)		
花椰菜	70	沙拉油	2.5		
蒜頭	5	鹽	0.5		
紅蘿蔔	10				
香菇	15				
製作步驟		菜餚照片			
1. 首先將花椰菜洗淨備用。 2. 將紅蘿蔔切花片，香菇切片，蒜頭切末。 3. 熱鍋倒入沙拉油爆香蒜頭，再加入花椰菜及香菇、紅蘿蔔段翻炒。 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)
-	-	1	-	-	0.5
營養分析(1 人份)					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)		
47.5	1	2.5	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	韓式大醬湯			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)		
雪白菇	30		鹽	0.5		
豆腐	20		胡椒粉	0.3		
青蔥	3					
大醬(味噌)	5					
製作步驟			菜餚照片			
1. 雪白菇及蔥洗淨備用。 2. 豆腐切小丁備用 3. 熱一鍋水，放入雪白菇煮 10 分鐘。 4. 放入豆腐後再約煮 5 分鐘。 5. 加入味噌調味料後，將青蔥切末放入即可關火。						
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)	
0.15	0.15	0.3	-	-	-	
營養分析(1 人份)						
熱量(Kcal)	蛋白質(g)		脂肪(g)		醣類(g)	
29.3	1.7		0.8		3.8	

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。