

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)		
紫米	10	沙拉油	3		
糙米	20				
白米	60				
黑芝麻	2				
白芝麻	2				
製作步驟		菜餚照片			
1.糙米清洗後，浸泡清水5小時以上。 2.白米、紫米清洗後，與浸泡好的糙米混合均勻。 3.米量：水量=1：1.1，放入蒸箱蒸熟。					
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)
4.5	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)		
351	9.0	5.0	67.5		

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 - (主菜)

報名編號：

(由承辦單位填寫)

菜餚名稱	腰果宮保雞丁		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)		
雞丁	110	沙拉油	3		
洋蔥	20	蕃茄醬	3		
杏鮑菇	20	醬油	3		
薑片	1	素蠔油	3		
蒜片	1	米酒	3		
青蔥	1	白胡椒	1		
乾辣椒	1	糖	1		
腰果	5	烏醋	1		
		太白粉	3		
製作步驟		菜餚照片			
1.雞丁放入滾水中燙至肉色變白後撈起。 2.洋蔥剝除外皮，洗淨後切中丁。 3.杏鮑菇洗淨後，切塊。 4.青蔥洗淨後，切段，分成蔥白、蔥綠兩部份。 5.鍋中放入沙拉油，放入乾辣椒炒至變色後，再放入薑片、蒜片、蔥白炒香。 6.再放入洋蔥及杏鮑菇炒香後，再放入雞肉。 7.加入蕃茄醬、醬油、素蠔油、米酒、白胡椒、糖拌炒，炒至雞肉全熟，加入太白粉水勾薄芡，加入蔥綠，起鍋前加入烏醋嗆鍋即可。					
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	2	0.4	0	0	1.1
營養分析(1 人份)					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)		
176	14.7	11.6	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。

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	杏仁小蝦炒冬粉		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)		
冬粉	15	沙拉油	3		
豬絞肉	6	白胡椒	1		
乾蝦米	3	豆瓣醬	3		
高麗菜	20	醬油	3		
胡蘿蔔	3	鹽	1		
香菇	2	糖	1		
油蔥酥	1				
杏仁碎粒	2				
製作步驟		菜餚照片			
1.冬粉以清水泡軟後，切小段。 2.高麗菜、胡蘿蔔、香菇洗淨後切絲。 3.鍋中放入沙拉油，放入乾蝦米炒香，再放入豬絞肉炒至變色，再放入香菇、油蔥酥炒香。 4.放入白胡椒、豆瓣醬、醬油、鹽、糖炒香，加少許水煮滾後加入高麗菜、胡蘿蔔拌炒至熟。 5.最後加入冬粉拌炒均勻即可。					
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	0.3	0	0	0.9
營養分析(1 人份)					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)		
142	4.9	5.9	17.3		

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	麻油薑泥拌青江菜		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)		
青江菜	90	黑麻油	3		
薑泥	5	鹽	1		
蒜末	1	糖	1		
製作步驟		菜餚照片			
1.青江菜洗淨，去除根部，再切成小段。 2.水煮滾，加入青江菜燙熟後，撈起放入冷開水中降溫，撈起瀝乾。 3.鍋中放入黑麻油、蒜末、薑泥，炒香後加入鹽、糖調味。 4.青江菜與調味好的黑麻油拌勻，即成。					
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	0	0	0.6
營養分析(1 人份)					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)		
54	1	3	5.8		

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。

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	紫菜蛋花湯		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)		
雞蛋	15	香油	1		
紫菜	3	鹽	1		
青蔥	1	糖	1		
		素蠔油	1		
		白胡椒	1		
製作步驟		菜餚照片			
1. 敲開蛋殼，將雞蛋打散成均勻蛋液。 2. 青蔥洗淨、去除根部及老葉後，切成蔥花。 3. 紫菜撕成小片。 4. 水煮滾，加入紫菜、蛋液，待雞蛋熟透後加入鹽、糖、素蠔油及白胡椒粉，加入蔥花、香油即可。					
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	0.2	0	0	0	0.2
營養分析(1 人份)					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)		
31.5	1.7	2.2	1.2		

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。

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。