

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	五穀飯		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)		
五穀米	35				
白米	65				
製作步驟		菜餚照片			
1. 五穀米洗淨，用清水浸泡 1 小時；白米洗淨瀝乾水分。 2. 作法 1 的五穀米、白米放入飯桶中拌勻，加入水量約 1:1.2ml。 3. 放入蒸箱中蒸約 40min 關火，悶 30 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)
5	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)		
350	10	0	75		

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	檸檬魚片		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)		
鱸魚片	80	醬油	5		
金針菇	50	魚露	5		
寬粉	5	糖	2.5		
辣椒、蒜頭、香菜	1				
檸檬	2				
製作步驟		菜餚照片			
1. 寬粉泡水 (約 30 分鐘), 金針菇洗淨 2. 寬粉及金針菇鋪底, 鱸魚片擺放至寬粉及金針菇上方, 放入蒸箱蒸 15-20 分鐘。 3. 在蒸的過程中, 先將蒜、辣椒、香菜切細, 檸檬切半, 一半切片裝飾。 4. 醬汁調味料: 醬油、魚露、檸檬半顆。 5. 取出鱸魚並將調製好的檸檬醬汁淋上醬汁, 並撒上香菜及檸檬片。					
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	2.29	0.5	0.01	0	0
營養分析(1 人份)					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)		
159	17.1	6.9	7.2		

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。

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	鮮蔬燴肉丸		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)		
豬絞肉	30	素蠔油	5		
豆薯	15	鹽	0.2		
洋蔥	10	糖	1.25		
胡蘿蔔	10	白胡椒粉	0.6		
青江菜	40	香油	1.25		
蔥、薑、蒜	1	太白粉	1.25		
製作步驟		菜餚照片			
1. 先將豆薯洗淨切丁、洋蔥、胡蘿蔔洗乾淨切末，豬絞肉先剁一剁。 2. 豬絞肉加入洋蔥末、鹽 0.2g、糖 1.25g、素蠔油 5g、白胡椒粉 0.6g，攪拌至絞肉呈黏稠狀態。 3. 放入滾水中定形，定型後盛盤。 4. 將青江菜放入熱水中燙熟。 5. 起油鍋，加入香油後，放入另一半蔥薑末爆香，之後加 2 大碗水及 3.75g 素蠔油。 6. 水開後，放入肉丸，燜煮 15-20 分鐘。熟透及入味後，放入青江菜煮軟即可起鍋。					
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)
0.07	0.86	0.6	0	0	0.25
營養分析(1 人份)					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)		
110.9	6.76	4.3	11.3		

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	奶香高麗菜		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	75	沙拉油	5		
低脂培根	5	白醬	10		
蒜頭	1	鹽巴	1		
製作步驟		菜餚照片			
1. 食材洗淨後培根切丁，高麗菜切片。 2. 將作法 1 的培根跟蒜頭炒香，後加入白醬及水。 3. 另鍋放入沙拉油、高麗菜拌炒出香氣，加入適量清水加蓋燜煮。 4. 將做法 2 的培根白醬加入鹽巴調味。 5. 取出作法 3 高麗菜於菜盆中，並淋上培根白醬即完成。					
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	0.125	0.75	0	0	1
營養分析(1 人份)					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)		
67	1.65	3.6	7		

- 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	桂圓紫米紅豆湯		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)		
紫米	3	細砂糖	10		
紅豆	20				
龍眼肉	5				
製作步驟		菜餚照片			
1. 紫米洗淨；紅豆洗淨備用。 2. 將所有材料放入鍋中，加入水煮至滾沸，攪拌一下蓋上鍋蓋，再以小火煮約 40 分鐘。 3. 待作法 2 的紫米紅豆湯煮好後，加入桂圓肉細砂糖煮約 10 分鐘，最後再關火燜約 15 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)
0.95	0	0	0.23	0	0
營養分析(1 人份)					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)		
118.4	1.9	0	27.7		

- 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。