

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	燕麥飯			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)			
白米	80					
燕麥	20					
製作步驟				菜餚照片		
1. 前一天燕麥泡水冰冰箱。 2. 將白米洗淨後混和燕麥。 3. 加水量以白米加燕麥為比例 1:1 4. 放入蒸箱蒸熟時間約 30 分鐘 蒸好後先燜 10 分鐘再將先將燕麥飯盛出即可。						
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)			
340	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	滷排骨			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	93	醬油	5			
薑	2	沙拉油	5			
		素蠔油	5			
製作步驟				菜餚照片		
1. 將排骨退冰並清洗。 2. 將薑清洗並切成薑片備用。 3. 先將排骨用熱水川燙後撈起備用。 4. 再煮鍋熱水，待水熱後將川燙後的排骨放入，並加入滷包及醬油調味，悶煮30分後，確認排骨肉質軟化即可盛裝。						
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	1.6	0	0	0	1	
營養分析(1 人份)						
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)			
198	11.2	17	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	蔬食豆包		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)		
濕豆包	30	沙拉油	5		
木耳絲	10	鹽巴	1		
紅蘿蔔絲	10	沙茶醬	5		
小黃瓜絲	10				
製作步驟		菜餚照片			
1. 先將木耳、小黃瓜、紅蘿蔔洗淨後切絲備用。 2. 將濕豆包切條。 3. 將所有食材放入鍋中拌炒並調味。 4. 待食材稍微軟化後加入沙茶醬拌炒後即可撈出盛裝。					
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	0.3	0	0	2
營養分析(1 人份)					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)		
125.2	7.3	10	1.5		

- 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	有機空心菜		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)		
有機空心菜	70	鹽巴	0.5		
蒜末	3	沙拉油	5		
製作步驟		菜餚照片			
1. 將有機空心菜洗淨切成適口大小。 2. 蒜末爆香後加入有機空心菜拌炒。 3. 待有機空心菜稍微軟化後即可盛裝。					
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	0.7	0	0	1
營養分析(1 人份)					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)		
62	0.7	5	3.5		

- 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	麻油鮮蔬湯			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)			
大白菜	40	麻油	1			
薑片	2	鹽巴	0.5			
製作步驟		菜餚照片				
1. 將大白菜洗淨切條。 2. 薑片爆香後加水煮滾。 3. 水滾後放入大白菜，待大白菜軟化後淋上麻油即可盛裝。						
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	0.4	0	0	0.2	
營養分析(1 人份)						
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)			
11.4	0.4	0.2	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。