

備註：未配置有營養師學校，請廠商營養師協助計算。

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	白飯		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)		
米	90				
製作步驟		菜餚照片			
1.將白米加入等量水後放入電鍋烹煮。 2.待電鍋跳起後再悶 15 分鐘即可起鍋。					
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)
4.5	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)		
315	9	+	67.5		

- 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。

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	法式燉肉		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)		
肉角	50	月桂葉	0.1		
馬鈴薯	30	匈牙利紅椒粉	0.1		
紅蘿蔔	10	黑胡椒粒	0.5		
杏鮑菇	10	鹽	1		
		沙拉油	2.5		
製作步驟		菜餚照片			
1. 將沙拉油加熱後放入肉角拌炒。 2. 待肉角 8 分熟時再放入馬鈴薯、紅蘿蔔及杏鮑菇一起拌炒。 3. 加入適當開水、月桂葉及黑胡椒粒與食材一起燉煮。 4. 起鍋前加入鹽及紅椒粉調味，待煮滾後即可起鍋。					
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)
0.3	1.4	0.2	0	0	0.5
營養分析(1 人份)					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)		
155.6	10.7	9.5	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	普羅旺斯溫沙拉		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)		
彩椒	10	義大利綜合香料	0.1		
鮮香菇	10	鹽	1		
腰果	1	沙拉油	5		
雞胸肉	20				
小黃瓜	35				
製作步驟		菜餚照片			
1. 將義大利香料、鹽巴及沙拉油放入烤箱烘烤。 2. 將腰果放入烤箱烤熟。 3. 彩椒、鮮香菇、雞胸肉及小黃瓜以川燙方式先燙熟。 4. 將燙熟的食材擺盤後放入烤好的調味油攪拌均勻，最後撒上烤好的腰果。					
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	0.7	0.6	0	0	1.1
營養分析(1 人份)					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)		
100.1	5.3	7.5	2.8		

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 - (副菜二)

報名編號：

(由承辦單位填寫)

菜餚名稱	奶油綠花椰		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)		
綠花椰	80	奶油	2		
蒜頭	5	鹽	1		
		沙拉油	3		
製作步驟		菜餚照片			
1. 將綠花椰先燙至 8 分熟。 2. 先以沙拉油爆香蒜頭後加入奶油。 3. 放入綠花椰共同拌炒。 4. 放入鹽調味。 5. 待綠花椰熟了之後起鍋。					
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	0	0.8	0	0	1
營養分析(1 人份)					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)		
65	0.8	5	4		

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	羅宋湯		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)		
芹菜	1	番茄醬	3		
番茄	5	鹽	0.5		
洋蔥	20	羅勒葉	0.1		
玉米塊	20				
絞肉	5				
製作步驟		菜餚照片			
1. 絞肉先炒過或燙過。 2. 另起一鍋水，將絞肉、番茄、洋蔥、玉米塊加入一起烹煮。 3. 待食材熟透之後放入芹菜及調味料 4. 煮滾後即可起鍋。					
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)
0.3	0.1	0.3	0	0	0
營養分析(1 人份)					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)		
33.8	1.7	0.7	4.9		

- 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。