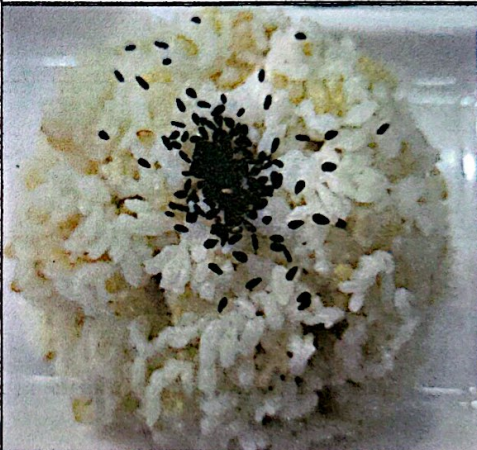


屏東廚神爭霸戰~學校營養午餐創意料理秀參賽食譜

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)		
白米(產銷履歷學糧米)	70				
糙米(產銷履歷學糧米)	20				
黑芝麻	1				
製作步驟		菜餚照片			
1. 糙米前一晚泡水放於冰箱冷藏 2. 白米 210g 糙米 60g，水量 1:1 左右 3. 放於蒸飯櫃，大火 40 分鐘，關火 4. 燜飯 1.5 小時，讓糙米飯更軟 Q					
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	0.1
營養分析(1 人份)					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)		
320	9	0.5	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	檸檬雞		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(肉雞)	100	糖	10		
蒜	3	鹽	0.2		
香菜	3	薑	5		
紅甜椒	6	蔥	5		
薑	1				
檸檬	125				
製作步驟		菜餚照片			
1. 甜椒切段，香菜切細，蒜切蓉 2. 把檸檬切半片，搾汁 3. 雞丁洗淨 4. 燒熱一鍋水，放入蔥、薑和雞丁煮約10分鐘至熟 5. 把糖炒焦糖加水、加入蒜蓉、香菜、紅甜椒拌勻，加入檸檬汁混合成醬汁 6. 將雞肉放入鍋內拌勻醬汁 7. 盛盤出鍋					
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	1.8	0.1	1	0	0
營養分析(1人份)					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)		
201.4	12.6	9	17.5		

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 - (副菜一)

報名編號：

(由承辦單位填寫)

菜餚名稱	洋蔥炒蛋		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)		
洋蔥	55	鹽	0.2		
雞蛋	35	白胡椒粉	0.2		
青蔥	3				
製作步驟		菜餚照片			
1. 洋蔥去頭尾、外皮，逆紋切絲 2. 熱鍋下洋蔥絲，開中火炒香加水炒軟 3. 加入鹽炒勻 4. 蛋打勻，轉小火，倒入鍋中，靜置 30 秒，等蛋全熟 5. 加入白胡椒炒勻 6. 盛盤出鍋					
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	0.6	0.6	0	0	0
營養分析(1 人份)					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)		
60	4.2	4	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	有機油菜		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)		
有機油菜	80	鹽	0.2		
薑	1				
製作步驟		菜餚照片			
1. 將油菜洗淨、切段備用，薑切絲備用 2. 中小火熱鍋，先將薑爆香 3. 把油菜放入鍋中，加入少許的水加入少許鹽巴，快炒均勻後即可 4. 盛盤出鍋					
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	0
營養分析(1 人份)					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)		
20	0	0	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	金針菇肉絲湯			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)		
金針菇	30	鹽	1		
肉絲(豬後腿)	5				
芹菜	3				
製作步驟		菜餚照片			
1. 豬肉絲，洗淨備用 2. 金針菇洗乾淨，瀝乾水分備用 3. 取一個湯鍋，加入水煮沸，加入肉絲，等豬肉絲熟 4. 加入金針菇煮滾，再以小火煮 2 到 3 分鐘，加入芹菜花珠 5. 加鹽調味，即可出鍋					
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	0.1	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)		
11	0.7	0.3	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。