

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	65	水	70		
紫米	25				
白芝麻	1				
製作步驟		菜餚照片			
1. 白米和紫米洗淨，混和均勻 2. 加水量為比例 1:0.8 3. 放入蒸箱蒸熟時間約 40 分鐘蒸好後再燜 10 分鐘 4. 即可將紫米飯盛出，撒上白芝麻					
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)		
311	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	芋香肉燥		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)		
絞肉	75	鹽巴	0.5		
芋頭	30	砂糖	1		
香菇	10	香菇精	0.5		
紅蘿蔔	8	沙拉油	10		
青蔥	3	醬油	3		
蒜末	2	水	15		
辣椒	1				
製作步驟		菜餚照片			
1. 芋頭切 1.5*1.5 公分，過油煸香，金黃撈起 2. 加油 5 克和蒜末爆香，加絞肉爆炒，在加鹽巴、砂糖及香菇精拌炒上色 3. 再加入香菇丁、紅蘿蔔丁及蔥白末炒至肉變白色 4. 加醬油調色，再加入過油的芋頭丁和水拌勻，中小火收汁至芋頭軟 5. 湯汁剩原先一半時，即可起鍋盛盤					
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)
0.5	1.5	0.2	0	0	0.7
營養分析(1 人份)					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)		
179	11.7	11	8.3		

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。

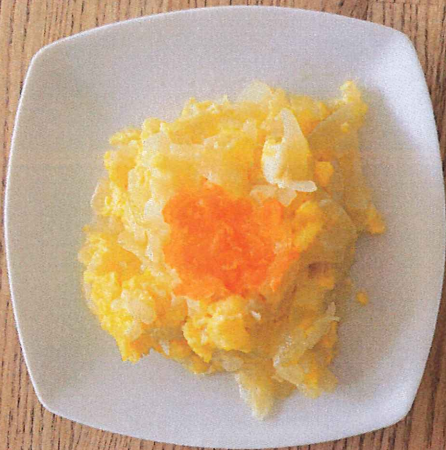
4. 菜餚照片說明:請使用白色碗盤拍照，背景盡量以白色或木紋，照片以由上往下拍方式清晰呈現。

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 - (副菜一)

報名編號：

(由承辦單位填寫)

菜餚名稱	起司蟹黃蛋		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	40	鹽巴	1		
雞蛋	45	砂糖	0.5		
起司絲	5	沙拉油	10		
紅蘿蔔	3	水	5		
蒜頭	2				
薑	1				
製作步驟		菜餚照片			
1. 紅蘿蔔、蒜及薑磨成泥狀先煸炒起鍋(偽蟹黃) 2. 洋蔥切碎末，雞蛋洗淨去殼攪均勻 3. 加油，放入洋蔥炒至半透明，再加入雞蛋及起司絲炒至熟透，即可起鍋盛起 4. 盛盤後於表面點綴偽蟹黃					
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	0.8	0.5	0	0.1	1.0
營養分析(1 人份)					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)		
136	7.3	10.2	3.7		

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。

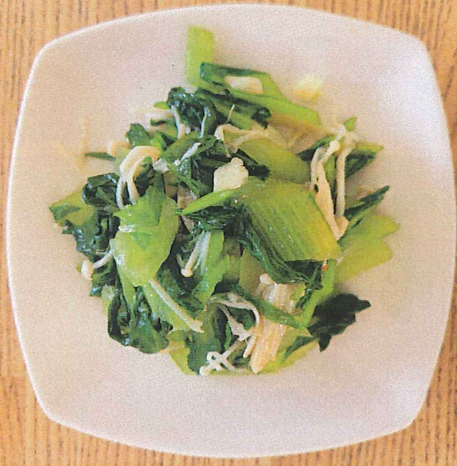
4. 菜餚照片說明：請使用白色碗盤拍照，背景盡量以白色或木紋，照片以由上往下拍方式清晰呈現。

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 - (副菜二)

報名編號：

(由承辦單位填寫)

菜餚名稱	針菇青江菜		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)		
金針菇	8	沙拉油	5		
青江菜	80	鹽巴	1		
蒜末	2	香菇精	0.5		
		水	5		
製作步驟		菜餚照片			
1. 金針菇切三段 2. 青江菜切斜刀，莖和葉分開放 3. 加油，蒜末爆香，加入莖拌炒，再加入金針菇和葉拌炒 4. 加水炒一下，莖變半透明即可調味，盛起盤					
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	0.9	0	0	0.5
營養分析(1 人份)					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)		
44	0.9	2.5	4.4		

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。

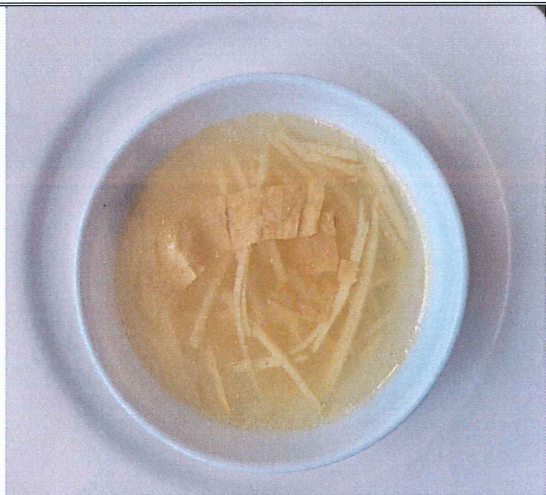
4. 菜餚照片說明：請使用白色碗盤拍照，背景盡量以白色或木紋，照片以由上往下拍方式清晰呈現。

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	鮮筍粉絲湯		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)		
竹筍	20	水	300		
冬粉	2	鹽巴	1.5		
豆皮絲	3				
製作步驟		菜餚照片			
1. 竹筍去殼切絲 2. 冬粉切小段泡水 3. 竹筍冷水下鍋熬煮，讓香甜味釋出 4. 10 分鐘後，加入冬粉小段和豆皮絲 5. 冬粉半透明，調味完，即可盛起					
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	0.1	0.2	0	0	0.2
營養分析(1 人份)					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)		
32	1.4	1.7	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。