

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	小米紅藜飯		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)		
小米	3				
紅藜	3				
學糧白米	80				
製作步驟		菜餚照片			
1. 小米、紅藜、白米清水洗乾淨。 2. 小米、紅藜、白米混合均勻，以 1：1 的水加入飯盆。 3. 進蒸飯箱蒸煮 30 分鐘，悶 20 分鐘。					
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					
營養分析(1 人份)					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)		
286.1	5.5	0.5	64.9		

- 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	酸甜韓式炸雞		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	80	鹽	1		
白芝麻	0.5	蛋	5		
檸檬	5	蒜泥	20		
		酥脆粉	5		
		中筋麵粉	5		
		地瓜粉	5		
		炸雞醬	38		
		甜雞醬	5		
		調和蜂蜜	2		
製作步驟		菜餚照片			
1. 雞丁用清水洗乾淨，瀝掉血水。 2. 雞丁加鹽 1g、蛋液 5g、蒜泥 10g、酥脆粉 5g 醃漬約半小時。 3. 油鍋開大火，用麵粉或地瓜粉測試油溫，粉狀有浮起，油溫已達 180°C 4. 醃漬雞丁用麵粉和地瓜粉 1:1 的比例裹粉 5. 放入油鍋中油炸約 7-10 分鐘，過程中轉中火，中間用剪刀剪開雞肉中間看有沒有熟透。 6. 雞丁已全熟後撈起，再轉大火下油鍋逼油。 7. 炸雞醬、甜雞醬、調和蜂蜜、蒜泥、水 30ml 入鍋中煮沸收汁，將炸好的雞丁拌醬汁撒上白芝麻即完成。 8. 食用時再淋上 5ml 的檸檬汁。					
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)
	1.6				1.5
營養分析(1 人份)					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)		
289.7	11	11.3	36		

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	塔香雨菇芙蓉蛋		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)		
九層塔	5	鹽巴	1		
雨來菇	15	鰹魚粉	1		
雞蛋	36	香油	0.5		
薑絲	2				
製作步驟		菜餚照片			
1. 雨來菇泡水並洗淨。 2. 雞蛋打散，炒鍋入 2.5ml 油，開中火，鍋熱下蛋液翻炒，先盛出。 3. 鍋中放入雨來菇加 100ml 水，煮軟後撈起瀝乾水份。 4. 薑絲、雨來菇拌炒加水 10ml，加 1g 鹽巴、1g 鰹魚粉調味收汁，放入先炒好的炒蛋，最後再加入九層塔及 0.5ml 香油即完成。					
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)
	0.65	0.2			0.6
營養分析(1 人份)					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)		
80.7	5	6.3	1		

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	蒜香有機菠菜		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)		
蒜頭	2	鹽	1		
有機菠菜	100	糖	1		
製作步驟		菜餚照片			
1. 有機菠菜清洗完後，切段。 2. 炒鍋中放入 2.5ml 沙拉油，爆香蒜末放入有機菠菜拌炒加 10ml 的水，加鹽巴、糖調味。					
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)
		1			0.5
營養分析(1 人份)					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)		
52.1	2.2	3.3	3.4		

- 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	紅棗枸杞山藥排骨湯			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)		
紅棗	4		鹽	1		
枸杞	2		米酒	1		
乾香菇	2					
山藥	40					
排骨	18					
薑片	3					
製作步驟			菜餚照片			
1. 排骨滾水川燙後撈起，用冷水洗淨。 2. 薑片切半、山藥去皮切丁狀。 3. 紅棗、枸杞、乾香菇泡水。 4. 鍋中水滾後放入薑片、排骨、紅棗、枸杞、乾香菇、山藥，蓋鍋蓋小火燜煮 20 分鐘，放入鹽巴調味，再放 1g 米酒，待米酒揮發後即完成湯品烹煮。						
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	0.2		0.3			
營養分析(1 人份)						
熱量(Kcal)	蛋白質(g)		脂肪(g)		醣類(g)	
74.9	2.9		1.7		12	

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。