

MJ. 米家手作工坊-花現麥香最對味 (社會組)

		料理名稱	食材	調味料	步驟
料理組合	主食	馬告全麥烤餅	全麥粉60克 水45克 酵母1克 橄欖油5克	馬告1克 鹽1克 糖2克	1. 全麥粉加入酵母、糖、鹽、橄欖油、馬告和水，攪拌成光滑麵團 2. 發酵30分鐘，塑成圓形，醒麵10分鐘 3. 桿成直徑15公分圓形，小火乾烙至金黃完成
	主菜	麥香桂花醬燒嫩雞丁	雞胸肉80克 桂花醬20克 地瓜粉10克 大麥片10克	醬油5克 鹽1克 米酒5克	1. 雞胸肉切丁加鹽、胡椒、酒、地瓜粉、大麥片，抓醃入味 2. 雞丁入油鍋炸至金黃起鍋 3. 雞丁與桂花醬、醬油拌炒，起鍋完成
	副菜一	花瓣沙拉	生菜50克 蓮藕10克 紅椒10克 秋葵10克	食用花1克 芝麻梅子醬25克	1. 可食用花與季節生菜洗淨晾乾 2. 蓮藕、紅椒、秋葵川燙後切成入口大小 3. 所有食材混合，淋上沙拉醬，完成
	副菜二	普羅旺斯燉菜	番茄40克 櫛瓜20克 洋蔥20克 茄子20克 大麥5克	義式香料1/4小匙 橄欖油1/2小匙 鹽1克 黑胡椒0.5克	1. 1/2番茄、茄子、洋蔥、櫛瓜切片 2. 將食材加入番茄、大麥與調味料入鍋燉煮 3. 起鍋擺盤完成
	副菜三	麻醬鷹嘴豆泥	鷹嘴豆 20克	中東芝麻醬 tahini 5克 檸檬汁1/4小匙 蒜瓣 1克 初榨橄欖油 1小匙 鹽 1/4小匙 孜然 1/8小匙 匈牙利紅椒粉 1/8小匙	1. 鷹嘴豆燙熟，加入芝麻醬、檸檬、蒜頭、橄欖油用均質機打勻 2. 加入孜然、紅椒粉、鹽、胡椒調味，擺盤上桌
	其他(甜點)	花現紅藜紫米飯	紫米10克 糯米15公克 紅藜1公克 椰子油5克 椰漿15克 紅豆餡10克	糖5克	1. 紫米、糯米、紅藜蒸熟拌入椰子油、糖，包入紅豆餡，塑形 2. 淋上椰漿，擺上食用花完成

料理照片



紅頂餐飲有限公司-鐵人炸雞-洋釀口味 (社會組)

料理名稱		食材	調味料	步驟
料理組合	主食	紫米飯120克 地瓜50克 紅藜麥5克		
	主菜	去骨雞腿肉150克	雞腿醃漬醬料： 水8.4克 烤肉醬2.5克 胡椒粉0.6克 鹽0.9克 韓式洋釀醬： 蒜泥6.5克 韓式辣醬20克 番茄醬13克 果糖13克 醋3.5克	<ol style="list-style-type: none"> 醃漬好的去骨雞腿丁，裹上酥炸麵衣後沾取炸粉，下鍋酥炸3分鐘備用。 韓式洋釀醬材料調勻後，加熱備用。 帶殼玉米筍、迷你紅蘿蔔、綠花椰菜、白花椰菜、甜豆，放入鹽水中燙熟，備用。 地瓜去皮切塊下水煮熟，瀝乾；加入美乃滋、紅藜麥拌勻，備用。 雞肉與上述蔬菜、紅藜麥地瓜泥，盛裝後，炸雞淋上韓式洋釀醬；溫沙拉淋上柚子油醋醬後即完成。
	副菜一	帶殼玉米筍2根 迷你紅蘿蔔1根 綠花椰菜2朵 白花椰菜2朵 甜豆5個 小番茄1個	柚子油醋沙拉醬： 和風柚子醬6克 水3克 柚子醬0.3克 果糖0.6克	
	副菜二	黃豆芽	蒜泥2.2克 香油1.1克 鹽0.5克 味精0.4克 蔥花1.3克 白芝麻0.6克	<ol style="list-style-type: none"> 黃豆芽燙熟後瀝乾，與調味料拌勻即可。
	副菜三	蔥絲	醬油3克 芝麻油1克 韓國辣椒粉2克 白糖2克 醋2克	<ol style="list-style-type: none"> 蔥段切絲泡冰水瀝乾，與調味料抓拌即可。
	其他(甜點)	嫩豆腐 無糖豆漿50毫升 冷凍藍莓7克 藍莓果泥8克 果糖5克		<ol style="list-style-type: none"> 先將嫩豆腐冰凍備用，將冷凍豆腐、無糖豆漿、冷凍藍莓、果糖、少許冰塊放置冰沙機中攪打至冰沙狀。將藍莓果泥淋於杯子邊緣；倒入打好的藍莓豆腐冰沙即完成。

料理照片



國立臺灣師範大學營養學士學位學程-

把害怕的味道變不見(。・ω・。)つ—☆・*。挑食寶寶的日式便當(學生組)

料理名稱		食材	調味料	步驟
料理組合	主食 金玉糧緣 掬飯糰	五穀米50克 水50毫升 玉米粒8.5克	鹽 0.1克 黑胡椒粉 少許	1. 米洗淨，加入水(1:1)與玉米一同放入電鍋蒸熟 2. 趁熱拌入鹽與黑胡椒並塑型成三角形或喜歡的形狀
	主菜 五福十錦 筑前煮	去骨雞腿80克 蓮藕30克 紅蘿蔔20克 白蘿蔔20克 甜豆20克 香菇20克	醬油2小匙 味醂1大匙 柴魚粉1/4 小匙 油1.25克	1. 食材洗淨削皮，蓮藕切成約0.5~1cm厚的片狀並切花；白蘿蔔切成2x2x2cm ³ 塊；紅蘿蔔切成0.5cm厚的水花片；甜碗豆去頭尾；香菇去梗，切花；去骨雞腿切4x4cm ² 塊 2. 熱油鍋，將雞腿的雞皮向下放入鍋中煎至其香味散出，下蓮藕、白蘿蔔、香菇炒香 3. 放入調味料（醬油、味醂、柴魚粉）及水（淹過一半的食材），再加入紅蘿蔔水花片 4. 蓋上鍋蓋小火燉煮約10分鐘，再加入甜碗豆，等其呈現鮮綠色、湯汁稍微收乾後即可起鍋
	副菜一 傾城洛燕 咖樂餅	馬鈴薯90克 洋蔥20克 紅蘿蔔20克 絞肉14克 雞蛋5.5克 燕麥片10克 麵粉10克	油15克 咖哩粉1克 黑胡椒粉 少許 鹽0.4克	1. 馬鈴薯削皮切小塊蒸熟、壓碎備用；洋蔥切0.3x0.3cm ² 碎；紅蘿蔔切0.3x0.3cm ² 碎 2. 下1/2t油炒熟洋蔥、紅蘿蔔、絞肉，加入適量咖哩粉、黑胡椒、鹽拌勻 3. 將炒過的食材與薯泥混和，用手將其做成厚度約2cm的圓餅 4. 雞蛋打散備用，依序沾麵粉、蛋液、燕麥片 5. 熱油鍋將可樂餅煎至兩面呈金黃色即可
	副菜二 南柳優姿 鮮沙拉	紅藜麥2.5克 美生菜30克 小黃瓜10克 南瓜8.5克 無糖優格21克 柳丁13克		1. 紅藜麥泡水，約每15分鐘換一次，至少換2~3次水 2. 用電鍋以外鍋1米杯水的時間蒸熟紅藜麥 3. 南瓜洗淨去皮，切小塊後放入電鍋蒸熟；柳丁去皮去籽切丁備用 4. 將蒸熟的南瓜、柳丁丁以湯匙壓爛，加入無糖優格拌勻 5. 生菜洗淨後，剝成大片；小黃瓜洗淨，去頭尾，切成0.5cm厚的斜片 6. 將優格醬淋在擺好的生菜、小黃瓜上，最後撒上紅藜麥及柳橙丁即可
	副菜三 綠花紅葉 添顏色	花椰菜30克 紅椒10克	鹽1克 義式香料 少許	1. 花椰菜切4cm長塊；紅椒去蒂，切片 2. 將花椰菜、紅椒在鹽水中川燙至熟 3. 盛盤前將花椰菜、紅椒、義式香料拌勻
	其他 (甜點) 蓮香惜芋 甘露湯	芋頭22克 蓮子5克	砂糖5克	1. 蓮子泡水一小時，去除蓮子中間的芯。 2. 芋頭削皮後洗淨，切成塊 3. 芋頭、蓮子加入適量水放入電鍋(外鍋1.8米杯)蒸熟 4. 蒸完趁熱加入砂糖攪拌均勻即可

料理照片



中興商工-台日友好健康餐(學生組)

料理名稱		食材	調味料	步驟	
料理組合	主食	黑白雙米 花壽司	糙米60克 紫米60克 紅蘿蔔30克 小黃瓜1條 雞蛋2顆 肉鬆20克 海苔1張	黑芝麻5克 白芝麻5克	1. 糙米紫米蒸熟放涼，紅蘿蔔、小黃瓜切條，汆燙放涼，取海苔片鋪上米飯，依序放上紅蘿蔔、小黃瓜、肉鬆、蛋皮後捲起成圓柱狀，切厚片。
	主菜	麻香照燒 烤雙鮮	雞腿70克 鮮奶30克	醬油2大匙 清酒2大匙 鹽1大匙	1. 雞腿、鮭魚以220度烤五分鐘，刷上照燒醬在烤五分鐘，重複6次30分鐘，撒上黑、白芝麻。
	副菜一	在地時蔬 天婦羅	鮮香菇1朵 南瓜20克 魚頭20克 地瓜20克 秋葵1支	低筋麵粉 30克 玉米粉10 克 味淋2大匙	1. 將香菇、秋葵洗淨，南瓜、芋頭、地瓜切條，裹上麵糊由炸至金黃。
	副菜二	揚出 嫩豆腐	嫩豆腐40克 柴魚片5克 鮭魚70克 鮭魚		1. 嫩豆腐切方塊狀，沾上細柴魚片，炸至金黃。
	副菜三	藜貓 換太子	過貓 紅藜	明太子醬	1. 過貓洗淨切段，汆燙至熟，拌入蒸熟之紅藜，擠上明太子醬。
	湯品	黃玉白蓮 湯	玉米50克 蓮藕50克		1. 玉米切塊，蓮藕切片，與高湯熬煮成湯。
	其他 (甜點)	山藥珍珠 飲佐紅豆 銅鑼燒	紫山藥150克 珍珠30克 紅豆餡20克 紅茶100克	砂糖1大匙	1. 紫山藥蒸熟打成泥與奶茶調和，加入珍珠，紅豆泥夾入銅鑼燒餅皮中即可。

料理照片

