

蔬食日菜單設計

文林國小

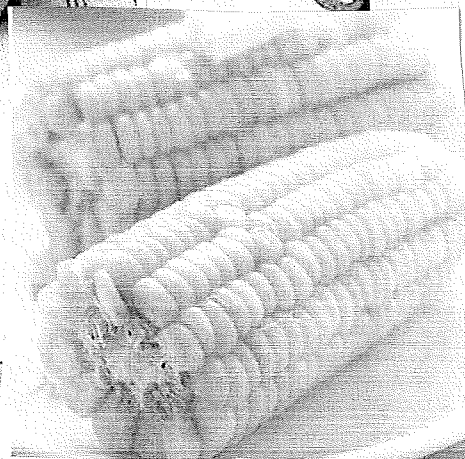
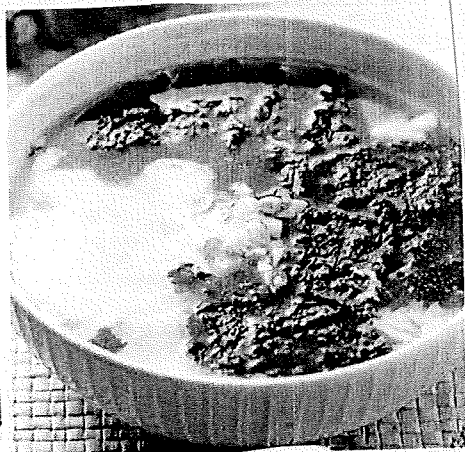
4 年 5 班

隊伍(設計者)名稱：李宥澄

湯品：海帶蛋花湯

食材材料：海帶 + 蛋 + 豆腐

烹煮流程：水者滾在把蛋打均勻吐後在把海帶切片後在把豆腐切成一塊一塊的正方形豆腐最後在把海帶、蛋、豆腐都放入電鍋裡煮幾分鐘即可使用。



蔬食日菜單設計

文林國小

4 年 5 班

隊伍(設計者)名稱：

李宥澄

主食：白飯

食材材料：白米

烹煮流程：五份量的白米洗過後把電鍋外面跟裡面都倒入適量的水，把米放進去電鍋裡等電鍋跳起來，悶在電鍋裡五~十分鐘就可以吃了。

主菜：蔥香蒸蛋

食材材料：蔥+雞蛋

烹煮流程：雞蛋打到碗裡，加入等比例的高湯，一起拌均勻，在過篩，再把放進電鍋裡，加水，蒸好後再灑上蔥，就可以吃了。

蔬食日菜單設計

文林國小

4 年 5 班

隊伍(設計者)名稱：錦澄

副菜一：烤玉米

食材材料：玉米

烹煮流程：玉米洗乾淨
放入烤箱烤熟後
就可以吃了。

副菜二：川燙花椰菜

食材材料：花椰菜蒜

烹煮流程：先把花椰菜洗乾
淨再切成適當的大小
再拿去川燙撈起來
後在把切過的蒜頭撒
在花椰菜上最後在把
一些鹽撒在花椰菜上
就可以食用。

蔬食日菜單設計

文林國小

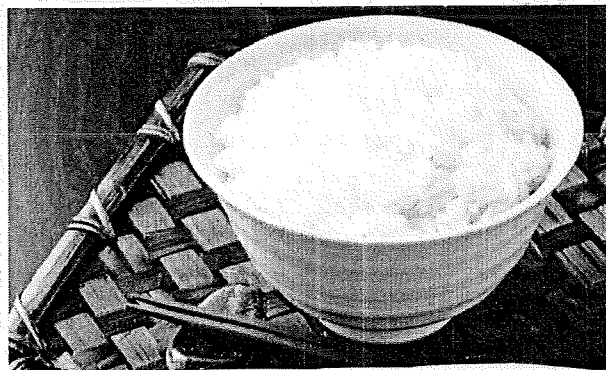
4 年 5 班

隊伍(設計者): 李宥澄

菜單主題:

跟健康食物說hello

成品照片:



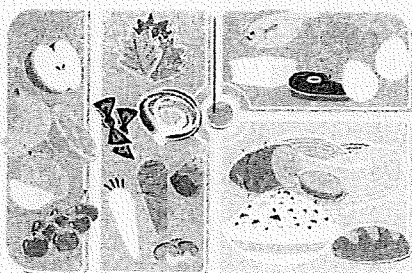
菜單設計

	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品
菜名	白飯	蔥香蒸蛋	烤玉米	川燙花椰菜	蔬菜	海帶蛋花湯
食材	白米	蔥+雞蛋	玉米	花椰菜+蒜	蔬菜	海帶+蛋+豆腐

設計理念與創作特色

51份 2份 2份 1.4份 11份
這些料理非常的健康又美味又便利我很開心可以做這道美味的料理。

熱量 790 大卡



營養份數:

全穀雜糧類 5 份

豆魚蛋肉類 3 份

蔬菜類 4 份

油脂與堅果種子類 1.5 份