

古亭國小

菇雞菇雞Yo!

蟬白克，取自諧音筍白克，全名為阿諾·筍白克。他是一位奧地利裔美國作曲家、音樂理論家、教師、作家和畫家。這道菜選用友善蛋加上白巧克力的鹹甜配合，創造出古典加上現代的絕妙滋味。希望吃到它的人可以感受到交響樂在嘴巴裡融化的感覺！
菇雞菇雞柚，是一道可愛又鼓舞人心的輕食料理，熱量低卡，食材新鮮，不僅料理的名字活潑，吃再多也能毫無負擔，期待享用這道料理的人可以有被鼓舞的心情，能用健康的飲食豐富每一天的生活！

蟬白克

品名	數量	費用
蟬肉	600公克	175元
雞蛋	6顆	
白巧克力	6顆	69元
胡椒鹽	少許	
巧克力米	少許	
奶油	10公克	

成本總計224元

菇雞菇雞柚

品名	數量	費用
雞胸肉	600公克	160元
葡萄柚	2顆	100元
鴻喜菇	2包	
雪白菇	2包	
小黃瓜	300公克	30元
醬油	3大匙	
砂糖	3大匙	

成本總計290元

烹調方法

- 1.先將雞蛋放入水中煮至全熟。
- 2.把雞蛋撈出來用冷水沖洗剝殼。
- 3.將雞蛋對半切，把蛋黃挖出。
- 4.將蟬肉煮熟後與原本的蛋黃拌和。
- 5.將以下調味醬淋至蟬肉及蛋白部分白巧克力及奶油融合的調味醬，最後撒上調味料，就成為一道音樂家創意料理。

烹調方法

- 1.雞胸肉先用鹽巴醃漬去腥。放入鍋中熟，煮熟後放涼剝絲備用(使用叉子)。
- 2.有機菇全部煮熟(加鹽)。
- 3.小黃瓜洗好切片備用。將葡萄柚切一半，一半擠汁使用，一半使用果肉。
- 4.雞絲、葡萄柚、小黃瓜、有機菇再加蒜末、醬油、砂糖，拌勻即可完成。

承辦單位：臺北市大安區古亭國民小學

協辦單位：臺北市私立育達高級中等學校 臺北市北投區清江國民小學

臺北市士林區士林國民小學

贊助單位：NEOFLAM 耐用富林股份有限公司 第一餐盒股份有限公司





菇雞菇雞柚





克白螺



菇雞菇雞柚



蜆白克

