

龍安國小

健康活力吃就睇

1. 視覺美感
運用食材天然色彩，創造彩虹般的層次感，透過視覺饗宴提升孩童的食慾，讓健康食材變得更有趣、更吸引人。
2. 營養平衡
每種顏色代表不同營養素，實現「彩虹飲食」概念，藉由多樣化的蔬菜搭配，提供均衡營養，讓孩子在享受美食的同時也攝取足夠營養。
3. 文化融合
米紙為越南食材，天婦羅是日本常見的小吃，透過食物融合讓孩子體驗多元文化及創造不同文化的結合菜餚，也可讓孩子了解尊重移民及開放包容的觀念。

天婦羅菇菇蛋捲

品名	數量	費用
洋蔥	1顆	15元
紅蘿蔔	1條	15元
玉米粉	1包	30元
米紙	6張	6元
生菜	1包	30元
蛋、有機菇		
魚露/檸檬	10滴	
醬油膏	3匙	

成本總計96元

繽紛彩紅米紙捲

品名	數量	費用
雞蛋豆腐	1盒	35元
紅蘿蔔	1條	15元
玉米粒	1罐	30元
米紙	6張	6元
菠菜	1把	10元
海苔	6片	10元
有機菇		

成本總計106元

烹調方法

1. 調製麵糊，將玉米粉加入一顆蛋，適量水調製麵糊。
2. 將菇類，洋蔥，紅蘿蔔切絲或刨成條狀，並沾上麵糊。
3. 用煎炸方式將菇類麵糊塑型成天婦羅炸餅狀。
4. 混合魚露跟屏科大醬油膏、檸檬汁作為調味醬汁。
5. 米紙沾濕備用。
6. 將天婦羅餅撒上調味醬汁並包裹上生菜。
7. 米紙捲上天婦羅餅及生菜，包成春捲形狀
8. 將蛋液煎成薄薄蛋皮，放上春捲包裹起來成蛋捲。

烹調方法

1. 將菇類切碎與紅蘿蔔絲一起炒熟。
2. 雞蛋豆腐拌入菠菜末及海苔，增添綠色。
3. 玉米粒去除水分備用。
4. 米紙沾水後，依序排列各色食材，形成彩虹層次。
5. 小心捲起，煎至金黃。

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



繽紛彩紅米紙卷



天婦羅菇蛋卷

