

成德國小

成德菇雞豚

菇類與雞蛋含有豐富且易被人體吸收的營養，如：蛋白質、多醣體、膳食纖維、維他命A、維生素B群、葉黃素、礦物質鐵、鋅、銅、鎂、磷……等，針對正在發育的孩童是不可或缺的营养群。因此，我們特將此兩種食材當作菜餚的主角，再搭配其他天然且營養價值高的食材，如：魚、蝦、干貝、洋葱、秋葵……，製作出營養滿分且色香味俱全的「蛋蛋的幸福」與「菇勇者傳說」這兩道佳餚。

「蛋蛋的幸福」其實就是道蒸蛋料理，運用蝦子、干貝與昆布本身的鮮味，搭配雞蛋本身的滑嫩口感，豐富我們的味蕾，最後放上的秋葵增加視覺上的效果。「菇勇者傳說」是道濃湯料理，以有機菇和蘑菇、洋葱、馬鈴薯等調配出湯底，再加入牛奶、鮮奶油、鮮魚等富含鈣質的食材下去熬煮，最後製作出營養滿分的「菇勇者」濃湯料理。

蛋蛋的幸福

品名	數量	費用
蝦仁	8-12隻	140元
雞蛋豆腐	1盒	40元
秋葵	2根	10元
干貝	2顆	60元
昆布	1片	30元
醬油	3c.c.	
鹽巴	3c.c.	
米酒	15c.c.	

成本總計280元

菇勇者傳說

品名	數量	費用
洋葱	1顆	30元
蒜頭	6顆	20元
蘑菇/牛奶	1盒	30元
鮮奶油	100公克	10元
馬鈴薯	1顆	20元
鱸魚	1條	120元
黑胡椒粒/巴西里	20公克	
無鹽奶油/麵粉	50公克	

成本總計230元

烹調方法

- 1.備好所有食材：蝦子剝殼開背去腸泥；豆腐與干貝切小塊備用；秋葵切小片；相關調味料備齊。
- 2.將昆布熬製成湯底備用。
- 3.將蝦子用醃料略抓醃3 - 5 分鐘。
- 4.將蛋打散後，加入調味料，再倒入步驟2的昆布水拌勻，最後將蛋液過篩備用。
- 5.將步驟4的蛋液倒入盤中後放上豆腐，再將步驟3的蝦仁鋪在豆腐上。
- 6.將步驟5食材放入鍋中，並於外鍋倒入2杯水蒸煮，約蒸10-15 分鐘。
- 7.將秋葵川燙備用。
- 8.待蒸煮好後，撒上川燙好的秋葵後，再燜3分鐘即可上桌。

烹調方法

- 1.將有機菇、蘑菇部分切碎、部分切丁，洋葱、蒜頭切碎，馬鈴薯切丁，魚去皮斜切片。
- 2.下奶油炒香有機菇→蘑菇→洋葱→馬鈴薯→蒜頭，再加麵粉拌勻，倒入開水、牛奶、魚片和鮮奶油以中火攪拌煮滾。
- 3.最後加入鹽巴調味，灑點黑胡椒粒、巴西里即可上桌。

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





菇勇者傳說

菇勇者傳說

蛋蛋的幸福

蛋蛋的幸福

浪漫舒心

