

信義國小

食農之星

現在的孩子已經養成喜歡重口味的速食與甜食的習慣，對於營養豐富的各式原形食物的品嘗與接受度大幅降低與不足，因此，想要藉由孩子們習慣並喜愛的蛋塔與漢堡形式，讓孩子們體驗到即使是甜點或速食，也能全方位的顧到營養全面均衡與美味。

五色塔

品名	數量	費用
澳洲馬鈴薯	6顆	60元
牛奶	200c.c.	15元
紅蘿蔔碎	半根	10元
起司	60公克	60元
藍莓	24粒	60元
草莓 (或糖漬蘋果)	6顆	50元
奇異果	2粒	30元
橘子	1粒	5元

成本總計290元

非漢堡

品名	數量	費用
山藥	600公克	60元
地瓜	480公克	25元
洋蔥/番茄/蘋果	1顆	50元
豬肉片	半台斤	110元
生菜	1株	15元
檸檬	半顆	10元
蘑菇/杏鮑菇	1包	
越式春捲皮	6片	10元

成本總計280元

烹調方法

- 前置作業：將紅蘿蔔塊與馬鈴薯放水中加一點鹽煮滾5分鐘後取出。
- 塔底：熟馬鈴薯切半，從中心用湯匙下壓出凹槽，灑胡椒鹽。
- 塔心：將蛋打散加入鹽、牛奶和煮熟壓碎的紅蘿蔔後，倒入馬鈴薯塔底中，放進鍋中加油略煎後，加入玉米粉鹽水，蒸煎至蛋液略凝固後，撒上起司，再加熱一分鐘，出鍋。
- 馬鈴薯泥球：將挖出的馬鈴薯搗成泥加橄欖油或一點奶油加鹽＋加義式香料
- 完成品：出鍋放上各式水果，淋上蜂蜜與撒上堅果碎，即完成。
- 擺盤：五色塔加馬鈴薯泥球加水果切片裝飾盤邊或放新鮮迷迭香裝飾。不同的顏色，有紅白綠黃紫等，將營養的全面性更加提升。

烹調方法

- 前置作業：蘋果切片加入糖和檸檬汁稍醃製。用糖與醬油醃製的豬肉片(炒菇的水可放入)，加入玉米粉或山藥泥攪拌。
- 漢堡皮製作：將山藥與地瓜分別切一公分厚片，放入鍋中油煎至兩面金黃，加入玉米粉鹽水蒸煎至水收乾，當皮。
- 乾煸香料菇菇薯條製作：將杏鮑菇切成薯條條狀，放入炒鍋中乾煎出水，水分倒出(放入醃豬肉片中)，放油煎炸，將杏鮑菇煎到恰恰乾乾的，起鍋前灑點椒鹽粉，再灑上天然香料。
- 夾料：將洋蔥、蘑菇與杏鮑菇頭切片，放入鍋中放油翻炒，加入一點鹽，炒至洋蔥軟香，加入醃製好的豬肉片，翻炒熟透。
- 組合與擺盤：將山藥放底部，分層放入生菜、炒好豬肉片、番茄、檸檬蘋果片，蓋上地瓜片，撒上白芝麻，旁邊擺上乾煸香料菇菇薯條。(若呈現漢堡形式，可用越式春捲皮沾水後，將非漢堡包起)

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







非漢堡

五色塔