

大橋國小

我們這一家

【友善蛋料理—映紅黃金福袋】

我們以小朋友最喜歡吃的番茄炒蛋為發想，結合可愛的黃金福袋造型，偷偷將有益健康的菇類及蔬菜與雞蛋一起藏進了福袋裡，搭配酸酸甜甜的茄汁，能夠讓孩子忍不住一口接一口，將所有美味與營養一起通通吞下肚。

【有機菇料理—菇菇好采頭】

濃郁的當歸香菇雞湯在冷冷的冬天最能溫暖身心了，但是小朋友正值換牙的時期，乾香菇、大雞肉都只能遠觀不能近咬啊～所以我們決定使用柔軟的鮮香菇、雞絞肉、白蘿蔔，用創意來重現這道能舒心暖胃、強身健體的料理，讓大家都可以盡情大快朵頤。

映紅黃金福袋

品名	數量	費用
友善蛋	10顆	
豬絞肉	80公克	25元
金針菇	50公克	10元
紅蘿蔔	半根	8元
黑木耳	30公克	12元
水蓮	6根	3元
洋蔥	1顆	15元
番茄	2顆	55元

成本總計128元

菇菇好采頭

品名	數量	費用
白蘿蔔	1條	20元
雞絞肉	150公克	45元
鮮當歸	20公克	15元
雞骨	半架	20元
蒜頭	8顆	16元
生薑	3片	2元
枸杞	20顆	3元

成本總計121元

烹調方法

- 1.將番茄烤熟去皮切碎、洋蔥切碎後與奶油一起拌炒，加入鹽巴、番茄醬、白糖、薑泥、蒜泥一起熬煮。
- 2.豬絞肉加入日式醬油、米酒、薑泥、蒜泥、白胡椒抓醃備用。
- 3.黑木耳、紅蘿蔔、金針菇切碎備用。
- 4.水蓮、紅蘿蔔花清洗後燙熟備用。
- 5.鍋中加入少許食用油，將雞蛋打散後入鍋炒熟盛起備用。
- 6.鍋中無需加油，依序放入豬絞肉、紅蘿蔔、黑木耳、金針菇拌炒，再加入雞蛋、蒜泥、鹽巴、白胡椒調味，熟透盛出備用。
- 7.薑黃粉、片栗粉與冷水混合均勻後，將雞蛋打散加入過篩。平底鍋加入食用油溫熱後分次加入蛋液，完成蛋皮放涼備用。
- 8.將餡料包入蛋皮中進行組裝，醬汁盛出裝之後，再將福袋擺盤即完成。

烹調方法

- 1.雞骨、鮮當歸洗淨後，加入冷水、米酒、生薑、蒜頭、白蘿蔔一起熬煮。
- 2.金針菇切碎後與雞絞肉、當歸葉粉、鹽巴、蒜泥、薑泥、太白粉攪拌至黏性。
- 3.白蘿蔔熬煮熟透後挖出小凹槽，將肉餡填入白蘿蔔的凹槽中，蓋上鮮香菇，繼續熬煮。
- 4.取出雞骨丟棄，留下高湯，加入香油、鹽巴、日式醬油、枸杞，再加入太白粉水勾芡。
- 5.將菇菇好采頭淋上醬汁即完成。

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



嫩煎雞胸佐綜合菇

映紅黃金福袋

菇菇好采頭



福袋

百卡蘇卡佐手擀皮

菇菇好采頭



映紅黃金福袋



菇菇好采頭

