校園午餐

孩子們吃午餐囉

米食

特餐菜單

113年國產米食推廣計畫

農業部農糧署　財團法人台灣優良農產品發展協會　臺灣優良農產運銷合作社

DIY甜筒米香飯

• 材料 •

白米2杯、水2.25米杯、南瓜絲50g、熱狗(小圓片)25g、甜筒杯數個

• 爆米香醬汁 •

玉米粒50g、紅蘿蔔末30g、蒜末20g、奶油15g、鹽5g、糖1g

• 做法 •

1. 熱鍋下少油，將玉米用大火炒到有恰恰香氣後，下水、鹽、糖、蒜末、紅蘿蔔煮勻，關火加入奶油即為爆米香醬汁備用。
2. 白米洗淨瀝乾，加入醬汁、熱狗圓片、灑上南瓜絲，進蒸鍋蒸煮30分至熟。
3. 取一甜筒杯，裝入適量白飯一起食用即可。

Tips

奶油溫潤香氣跟玉米甜味非常契合，會產生一種甜味加倍延伸的感，兩者聯手包準讓孩子們吃了還想再吃。不過奶油香氣不適合過度加熱，醬汁煮好關火前再加入，才能保留最大程度香氣喔。

玉米經過熱處理會產生類似爆米花的香氣，利用這香氣來煮米飯，那迷人香氣就會被吸到米心裏，吃起來口口留香喔。

• 材料 •

白米2杯、牛蒡絲40g、柴魚片5g、水800c.c.、紅蘿蔔絲30g、南瓜絲30g、海苔數片(小正方片狀)

• 調味 •

柴魚醬油30c.c.、味醂20c.c.、鹽3g

• 做法 •

1. 白米洗淨，加上2米杯水量浸泡30分備用。
2. 承上，加入所有調味料、牛蒡、紅蘿蔔絲混勻後，撒上南瓜絲，進蒸鍋蒸煮30-40分至熟，再撒上柴魚片即可。
3. 食用時取片海苔，放上適量飯料包成捲狀一起食用即可。

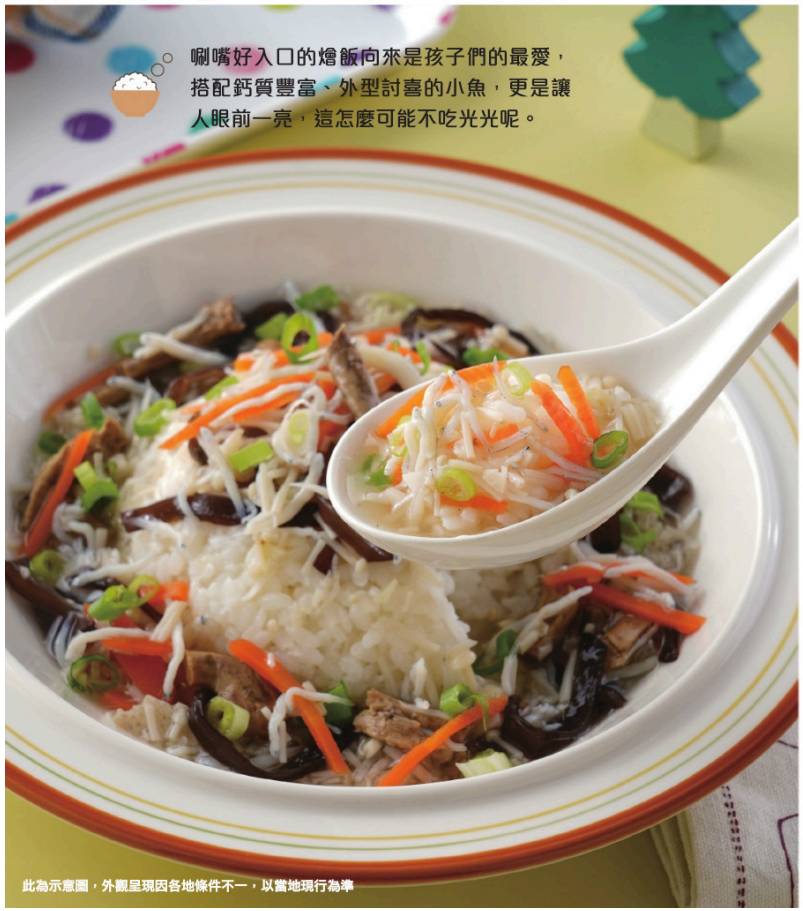
Tips

- 料理要好吃，味道都需要有兩種以上才會吃不膩，南瓜清甜宜人、白米細嚼生甜，再用味醂溫潤甜感融合一起，簡單的白米也變得不簡單。

- 柴魚片有一股迷人燻香，也是孩子們的最愛，我們飯煮好後再添加悶放，這些迷人香氣就會被米飯完全吸收，吃起來更有層次更迷人喔。

DIY日式海苔飯捲

高纖小魚燴飯



• 材料 •

白米2杯、水2米杯、吻仔魚10g、金針菇150g、黑木耳絲10g、素絞肉1 0g、蒜末20g、紅蘿蔔絲30g、地瓜粉水適量、水800c.c.

• 爆米香醬汁 •

鹽5g、糖1g、柴魚粉1g、白胡椒粉0.5小匙

• 做法 •

1. 白米洗淨瀝乾，加上2米杯水量，進蒸鍋蒸煮30-40至熟備用。
2. 備鍋滾水，下素絞肉煮至回滾後，下金針菇、紅蘿蔔、黑木耳、鹽、柴魚粉滾煮5分鐘至熟。
3. 承上，下地瓜粉水勾芡，最後下白胡椒、蒜末拌勻，再搭配白飯食用即可。

Tips

- 若成本許可亦可用絞肉取代素絞肉，能帶來“魚羊鮮”的複合風味，讓湯底更好吃喔。
- 吻仔魚易熟，可在烹煮後段加入即可，若製成許可也可先炸過再烹煮或後灑搭配食用，這樣下飯威力會更驚人喔。

- 往常燴飯都會利用大量勾芡產生滑口感，金針菇富含纖維質多醣體，煮熟後口感更是軟滑細膩，不但取代部分勾芡效果，營養還更加倍喔。

台南風味米糕飯

• 材料 •

白米2杯、豬肉條100g、素肉鬆20g、熟花生50g、油蔥酥2大匙、蒜酥2大匙、八角1顆

• 調味 •

醬油3大匙、冰糖1大匙、胡椒粉1小匙、五香粉1小匙、鹽1小匙

• 做法 •

1.白米洗淨入內鍋，再倒入2米杯的水，進蒸鍋蒸煮30-40分至熟即可。

2.取炒鍋，下五花肉炒香出油，下八角炒出香氣，再下醬油、冰糖炒融，加入熟花生、水(稍淹過食材)、鹽煮約10分至熟，最後下蒜酥、油蔥酥、五香粉、胡椒粉炒調勻備用。

3.白飯盛碗，淋上適量做法2、放上素肉鬆點綴即可。

Tips

- 若希望更貼近米糕風味，可于烹煮白飯時加入白胡椒粉、鹽少許、柴魚粉來增添風味。
- 我們將具有香氣的食材最後下鍋，利用有質量的醬汁將香氣保護起來，包準還沒打開就會香噴噴，上課的孩子聞到馬上肚子餓囉。

- 花生香氣很清雅，細嚼之後更有一股綿滑香甜感，跟肉料一起烹煮能讓醬汁風味更有層次，亦可與米飯一起烹煮，讓米飯吸收高雅香氣，吃起來也很讚喔。