

2024.04.01-05.31

我的餐盤 食譜徵選

運用本社食材
發揮料理實力創作食譜

將有機會獲得
「600元買菜金」



參賽者姓名	蕭淑珠			
作品名稱	生日快樂			
設計概念	說明食譜設計之理念、菜色搭配的原因...等			
	將全穀雜糧、蔬菜、豆魚蛋肉依照我的餐盤比例，將食材以生日蛋糕的造型組合而成，增進家人用餐的樂趣。乳品類則選擇優格搭配堅果。			
菜色一				
菜色一名稱	菜色一 食材說明 (品名、用量...等)			
毛豆拌飯	1.白米 1 杯 2.發芽玄米 1/2 杯 3.紅藜 1/4 杯 4.冷凍毛豆 30 克 5.橄欖油 1 小匙 6.鹽巴 1/4 匙			
料理步驟	1. 將白米、發芽玄米、紅藜與水以 1:1-1.2 杯之比例烹煮。 2. 取 80 克的飯，將毛豆煮熟拌入飯中，加橄欖油和鹽巴調味。 3. 將毛豆拌飯放入圓型模型中。			

菜色二

菜色二名稱	菜色二 食材說明 (品名、用量...等)
荷包蛋	1.雞蛋 1 顆 2.鹽巴 1/4 匙
料理步驟	將雞蛋放入圓形模型中煎半熟 (不必翻面) 。

菜色三

菜色三名稱	菜色三 食材說明 (品名、用量...等)
清燙綠花椰菜	1.冷凍綠花椰菜 80 克 2.橄欖油 1 茶匙 3.鹽巴 1/4 匙
料理步驟	將冷凍綠花椰菜放入滾水中，加入油和鹽巴，煮沸 1 分鐘撈起瀝乾放涼備用。

菜色四

菜色四名稱	菜色四 食材說明 (品名、用量...等)
堅果優格	1.優格 210 克 2.堅果 1 茶匙

料理步驟	將優格裝入杯中撒上堅果。
菜色五	
菜色五名稱	菜色五 食材說明 (品名、用量...等)
橘子	橘子 1 顆
料理步驟	
菜色六	
菜色六名稱	菜色六 食材說明 (品名、用量...等)
料理步驟	

照片

食材照 (1 張)



成品照 (1 張)



- ★ 若食譜為多人份，請務必換算成「一人份」之食譜。
- ★ 如表格版面不足，可自行增頁、延伸。
- ★ 食譜設計請參考 [《我的餐盤手冊》](#)。
- ★ 繳交檔案之檔名，格式如右：2024我的餐盤食譜徵選-00分社-林00。