

新北市108年度「時膳小當家」創意料理競賽作品說明

- 一、 參賽組別：國中組
- 二、 隊名：草泥鳥主廚
- 三、 當令當季的在地食材選用理念：(300字以內)

夏天是竹筍盛產的季節，常能在各個小吃店看到它的蹤跡，尤其是涼拌竹筍，吃起來爽口也是新北市三峽、八里的特產，想著夏天吃竹筍餐應該是不錯的選擇，因此我們這次選用它來當主角，是希望能發揮創意，做出令人驚豔的庶民美食。

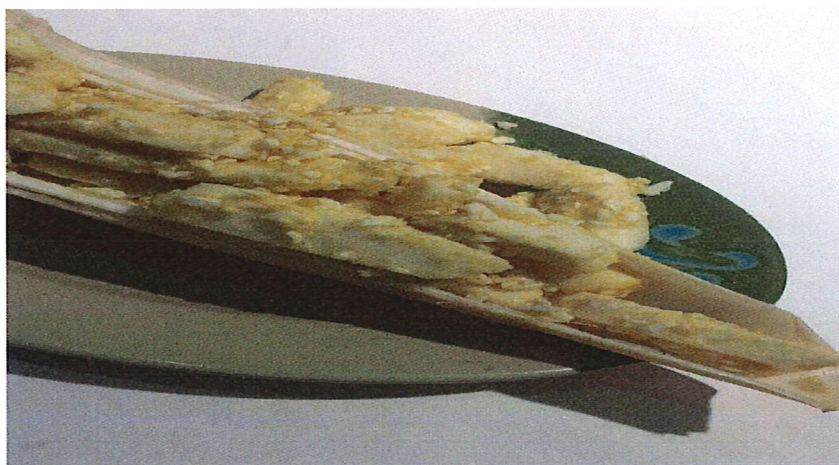
三道菜均秉持低碳健康飲食的料理原則，採炒、蒸、煮的輕食主義，以「探索地方當令風土飲食文化，傳承祖先智慧重溫食物真味」，以響應「健康低碳城市」的推展。

四、 菜單設計

	名稱	選用食材	特色說明	預估費用	備註
前菜	金沙竹筍	鹹蛋、竹筍、杏仁角	利用竹筍的甜與脆搭配鹹蛋及堅果，不僅有爽口的感覺更提高營養價值。	300	均為兩份材料費
主菜	竹筍蒸肉	豬絞肉、綠竹筍、蛋、薑、蒜	以竹筍入絞肉的製作方法，有解油膩的效果，亦可增加現代人的纖維量。	500	
湯	絲瓜蛤蠣湯	絲瓜、蛤蠣、薑、銀杏、紅棗	利用蛤蠣的鮮味帶出絲瓜的甜味，再加上紅棗、銀杏，可補氣補腦，提高湯的營養與價值	300	

五、其他（圖片僅供參考）

前菜： 金沙竹筍



主菜： 竹筍蒸肉



湯： 絲瓜蛤蠣湯

