

## 附件 2

- 一. 參賽組別: 高中職組
- 二. 隊名: 金牛的三人行
- 三. **當令當季的在地食材**選用理念: 一年中有許多各種不同的蔬菜水果, 我們因為這場比賽開始有所了解, 炎熱的夏季有那些蔬果食材, 首先食材選用先循當季盛產, 再選新北市當地的素材, 茭白筍.甘藷.杏鮑菇.山藥.茶葉等創作, 烹調手法不油炸, 降低油脂攝取秉持低碳健康飲食原則, 著手設計營養又健康的蔬果美味套餐, 讓低碳環保保護地球落實在生活上。前菜素材選用茭白筍、櫛瓜捲入當季的食蔬, 再搭配清爽的水果莎莎醬, 讓茭白筍、櫛瓜捲吃起來不單調更提升層次感; 主菜我們選用當季食蔬-南瓜作什錦南瓜炒飯, 炒飯吃起來有淡淡的南瓜香, 顏色金黃亮麗, 再搭配雙味絞肉, 讓口感豐富; 湯品選用鮮菇串入雞翅中再加入鐵觀音茶葉熬煮, 湯品清香撲鼻。

### 四. 菜單設計:

#### 前菜名稱: 綻放異彩

**選用食材:** 茭白筍.萵苣.彩椒.雞胸肉.櫛瓜.紅麴蛋.甘藷.秋葵

**薄荷水果莎莎醬:** 芒果.梨子.紅甜椒.薄荷葉.檸檬汁.辣椒水.橄欖油

**設計理念:** 選用三芝的當季特產-茭白筍, 片薄包入萵苣和彩椒梨子雞絲, 另一口味則是使用紅麴醬和蛋混和煎出粉紅蛋皮, 節瓜片薄先包蛋皮再包入養生黃金甘藷泥及秋葵, 搭配薄荷水果莎莎醬讓炎熱的夏季清爽起來, 吃起來營養美味又健康, 身體無負擔。

#### 湯品名稱: 比翼雙飛

**選用食材:** 山藥.鴻喜菇.杏鮑菇.紅蘿蔔.香菇.兩節雞翅.鐵觀音茶葉.

**設計理念:** 選用雞翅是因為雞翼嫩而少油脂, 雞翅去骨包入鴻喜菇香菇杏鮑菇多種鮮菇, 加上紅蘿蔔條及山藥條, 湯底用雞骨加入剩餘的食蔬熬煮再和鐵觀音茶葉慢熬出清香撲鼻的雞湯, 喝起來鮮味帶有淡淡的茶香味, 非常順口又解膩。

#### 主菜名稱: 九肉鑲伴

**選用食材:** 絞肉.板豆腐.馬鈴薯.鹹蛋黃.蘆筍.南瓜.花椰菜

**九層塔醬:** 九層塔.蒜頭.橄欖油

**設計理念:** 近日因非洲豬瘟議題, 我們選用本土黑豬肉絞肉做創思, 用絞肉蒸出雙味雙型, 在造型上及口味上做一巧思變化, 用蘆筍裝飾成形似小鳳梨的絞肉球, 絞肉用薑黃粉調味調色, 內層以豆腐包裹鹹蛋黃; 另一形似番茄的絞肉球則選用甜菜根粉調色調味, 內層以薯泥包裹鹹蛋黃, 除外觀變化外, 口感吃起來豐富有層次感, 再佐以什錦南瓜炒飯及九層塔醬, 善用本土當季盛產素材, 主菜融入多種蔬菜元素, 色香味俱全, 營養健康又美味, 享用之餘亦關心食安食議題喔!。

#### 呈現樣式:

附件 2

