

學童暢銷午餐組合 義大利肉醬麵套餐

菜單組合提供 / 宏遠食品公司

食譜整理與圖片提供 / 中華CAS優良食品發展協會

義大利肉醬麵

材 料	胡蘿蔔、絞肉、洋蔥、義大利麵1包。
調味料	蕃茄醬、義大利醬1瓶、水半瓶。

做 法：

1. 拿1個大鍋裝水放在瓦斯爐上燒滾後，將義大利麵放入大約煮15分鐘，即可拿起看是否軟了，之後將義大利麵放入冷水中降溫。

2. 先將胡蘿蔔與洋蔥去皮切細丁。

3. 將洋蔥、絞肉放入鍋中炒，之後放入胡蘿蔔炒，然後將義大利醬放入鍋中炒放半瓶水（義大利醬瓶），及少許蕃茄醬加強味道，拌勻即可。

椒鹽雞丁

材 料	雞胸肉、鹽、蛋白、麵粉。
調味料	鹽、胡椒。

做 法：

1. 雞胸肉去骨，切成一寸四方塊，加鹽及蛋白拌勻醃15分鐘。

2. 熱鍋加油放入雞胸肉，以中火炸4~8分鐘，起鍋前開大火逼出多於油脂即可撈出。

3. 灑上椒鹽上桌即可。

雙色花椰菜

材 料	綠花椰菜、白花椰菜。
調味料	鹽。

做 法：



1. 花椰菜切成適口一朵朵的大小，稍微用水沖洗，之後浸泡於冰水中3~5分鐘（可讓菜蟲與蔬菜分離），然後再用水沖洗一次。

2. 水滾後放一小匙鹽，（顏色才會漂亮）再放入花椰菜，燙過即可。

p.s：花椰菜有很豐富的維他命，水煮無油煙，好吃又簡單！

蘿蔔丸子湯

材 料	白蘿蔔、魚丸、蔥花。
調味料	鹽。

做 法：

1. 白蘿蔔削皮切塊。

2. 水滾後放入蘿蔔，待蘿蔔變得有點透明時再放入魚丸，煮3~5分鐘，加入蔥花與鹽調味即可。

水果－柳丁

一人份之營養成分

醣類(g)：112、蛋白質(g)：24、脂肪(g)：21、熱量(g)：733cal。

