

學童暢銷午餐組合 什錦炒飯

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

什錦炒飯

材 料	冷飯、小黃瓜、紅蘿蔔、蘑菇、雞蛋、沙拉油。
調味料	鹽、醬油。

做 法：

1. 將小黃瓜、紅蘿蔔、蘑菇切成丁，雞蛋打勻。
2. 炒鍋用大火燒熱，倒入油，蛋打散倒入，炒到凝結再加飯翻炒。飯粒炒到散，再依序把小黃瓜、紅蘿蔔和蘑菇丁加入飯中一起炒，每加一樣材料要炒熟，最後加適量鹽調味，即可起鍋。

芝麻肉片

材 料	里肌肉、油。
醃 料	蛋白、太白粉、酒、鹽、胡椒粉。
裹 粉	太白粉 白芝麻。

作 法：

1. 里肌肉切成薄片用醃料醃30分鐘。
2. 將醃好的里肌肉片正反兩面沾裹粉材料。
3. 將油燒熱，中火將肉片炸至金黃即可。

蒜香菠菜

材 料	菠菜、蒜末、沙拉油。
調味料	鹽。

作 法：

1. 菠菜洗淨去除不可食之部位。
2. 熱鍋加油，爆香蒜末，將菠菜及調味料放入拌炒至熟。

玉米濃湯

水果－蘋果	
材 料	紅蘿蔔、玉米粒、玉米醬、蛋。
調味料	鹽。

做 法：

1. 紅蘿蔔切小丁、蛋打散。
2. 在煮開的水中加入紅蘿蔔、玉米粒和醬煮滾，然後慢慢加入打散的蛋液快速攪拌，再加入鹽調味煮熟即可。

一人份營養成分

醣類(g)：115、蛋白質(g)：19、
脂肪(g)：20、熱量(g)：715cal。 🐶

