

# 學童暢銷午餐組合(三)

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

## 梅干扣肉

材 料	五花肉、梅干菜
調味料	醬油、高湯

作 法：

1. 五花肉切片（約0.5公分厚）；梅干菜剁碎。
2. 將肉片整齊舖於小湯碗中，加調味料及梅菜，再以玻璃紙封於碗口。
3. 移湯碗入鍋，以中火蒸約50分鐘，取出，倒扣於盤中即可。

（因梅菜由醃漬而成，帶有鹹味，所以不需加鹽。）

## 三色炒蛋

材 料	雞蛋、紅蘿蔔、豆干、毛豆、沙拉油
調味料	鹽

作 法：

1. 紅蘿蔔、豆干切丁，雞蛋打散。
2. 紅蘿蔔丁、豆干丁與毛豆以滾水穿燙一下，撈出瀝乾多餘水分。
3. 熱鍋加油，慢慢一邊攪拌一邊倒入蛋液，炒至半熟加入紅蘿蔔丁、豆干丁、毛豆及鹽調味，所有材料炒熟即可。

## 營養A菜

材 料	A菜、蒜頭、沙拉油
調味料	鹽

作 法：



1. A菜洗淨切段、蒜頭切片。
2. 熱鍋加油爆香蒜頭，再放入A菜，炒至半熟加鹽調味，再炒熟即可。

## 綠豆涼圓湯

材 料	綠豆、西谷米
調味料	白糖

作 法：

1. 西谷米先浸泡五分鐘，瀝乾水分。
2. 將綠豆淘洗乾淨，放入鍋內加水5杯，大火煮沸，再用小火煮將綠豆煮熟，然後放入西谷米，等西谷米變透明後，再加入糖，最後等糖全部溶解即可。

## 水果－葡萄

一人份之營養成分

醣類(g)：117      蛋白質(g)：23  
脂肪(g)：18      熱量(g)：722cal

