

大安米食夢想天堂

芋頭米蛋糕

指導員 / 陳孟君

製作者 / 蔡美美、卓見富、王淑美



設計概念

「大安米食夢想天堂」以大安區優質稻米與在地農特產為核心，結合安泉米、大安溪芋、大安蔥與在地生鮮豬肉等 TAP 認證食材，創作兼具風味與健康的創意米穀粉點心。大安區地處大甲溪與大安溪間，富含天然湧泉與肥沃土壤，孕育出香Q飽滿的稻米與優質作物。

作品以「米」為主軸，呈現純淨、樸實與創新的烘焙美學，不僅展現農會推廣在地雜糧的努力，也讓民眾品味自然、健康與幸福的米食文化。

預備食材

蛋糕體

蛋白	425 公克
塔塔粉	1 公克
鹽	1.5 公克
細砂糖	255 公克
米穀粉	170 公克
香草精	少許

芋頭餡

芋頭	462 公克
細砂糖	46 公克
奶油	88 公克
鮮奶油	123 公克

料理步驟

1. 蛋白打發至濕性發泡後，加入米穀粉、香草精與糖拌勻。
2. 將麵糊倒入烤模，以上下火 180°C / 120°C 烘烤 25 至 30 分鐘。
3. 烤好後於蛋糕上鋪平芋頭餡，捲成圓筒狀即可。

營養標示

每一份量 50 公克
本包裝含 1 份

	每份	每 100 公克
熱量	117.5 大卡	234.9 大卡
蛋白質	2.2 公克	4.4 公克
脂肪	4.1 公克	8.1 公克
飽和脂肪	2.7 公克	5.4 公克
反式脂肪	0.0 公克	0.0 公克
碳水化合物	18.1 公克	36.1 公克
糖	0.2 公克	0.4 公克
鈉	46.4 毫克	92.8 毫克

每日飲食指南

	每 100 公克	
熱量	117.5 大卡	全穀雜糧類 0.55 份
乳品類	0 份	豆魚蛋肉類 0.23 份
蔬菜類	0 份	水果類 0 份
油脂與堅果種子類	1.14 份	

大安米食夢想天堂

青蔥肉鬆 瑞士卷

指導員 / 陳孟君

製作者 / 蔡美美、卓見富、王淑美



大安米食夢想天堂

抹茶 / 巧克力 杏仁米餅乾

指導員 / 陳孟君

製作者 / 蔡美美、卓見富、王淑美



營養標示

每一份量 50 公克
本包裝含 1 份

	每份	每 100 公克
熱量	143.9 大卡	287.7 大卡
蛋白質	4.2 公克	8.4 公克
脂肪	7.7 公克	15.3 公克
飽和脂肪	2.0 公克	3.9 公克
反式脂肪	0.0 公克	0.0 公克
碳水化合物	14.6 公克	29.1 公克
糖	0.9 公克	1.8 公克
鈉	70.8 毫克	141.6 毫克

每日飲食指南

	每 100 公克	
熱量	143.9 大卡	全穀雜糧類 0.28 份
乳品類	0.02 份	豆魚蛋肉類 0.54 份
蔬菜類	0.01 份	水果類 0 份
油脂與堅果種子類	0.85 份	

預備食材

蛋白	550 公克	植物油	165 公克
塔塔粉	1.1 公克	米穀粉	220 公克
糖	330 公克	蔥花	50 公克
蛋黃	365 公克	肉鬆	100 公克
牛奶	183 公克		

料理步驟

1. 分別將蛋白與蛋黃糊打發至濕性發泡。
2. 加入米穀粉拌勻，倒入烤模後以上下火 180°C / 120°C 烘烤 25 至 30 分鐘。
3. 出爐後鋪上蔥花與肉鬆，趁熱捲起成型。

預備食材

糖粉	1785 公克	可可粉	210 公克
奶油	2940 公克	抹茶粉	126 公克
鹽	11 公克	蛋黃	420 公克
米穀粉	1365 公克	杏仁片	適量

料理步驟

1. 杏仁片以上下火 150°C 烘烤 15 分鐘。
2. 奶油軟化後加入糖粉與鹽打發，分次加入蛋黃拌勻。
3. 加入過篩的米穀粉與可可粉 (或抹茶粉) 拌勻。
4. 將麵糰分 800 公克一份，用保鮮膜包成 25 公分長條狀冷凍定型。
5. 切成 0.5 公分厚片，以上下火 170°C 烘烤約 15 分鐘。

營養標示

每一份量 30 公克
本包裝含 1 份

	每份	每 100 公克
熱量	161.2 大卡	537.3 大卡
蛋白質	1.0 公克	3.2 公克
脂肪	11.4 公克	38.1 公克
飽和脂肪	7.7 公克	25.6 公克
反式脂肪	0.0 公克	0.0 公克
碳水化合物	13.6 公克	45.4 公克
糖	7.6 公克	25.4 公克
鈉	21.9 毫克	73.0 毫克

每日飲食指南

	每 100 公克	
熱量	161.2 大卡	全穀雜糧類 0.3 份
乳品類	0 份	豆魚蛋肉類 0.03 份
蔬菜類	0 份	水果類 0 份
油脂與堅果種子類	2.2 份	