

外埔米香烘焙坊

紅龍果米吐司

指導員 / 李素蘭

製作者 / 孫宜玉、曾振安



設計概念

外埔區為傳統農業聚落，結合「外埔五寶」中的湖底黑米米穀粉、紅龍果乾、芋頭及農師傅蜂蜜，開發出兼具風味與健康的米穀粉創意烘焙點心。本系列以「米」為主軸，展現無麩質、低糖低脂的健康烘焙特色，適合麩質不耐或腸胃敏感者食用。米製點心富含碳水化合物、纖維與維生素 B 群，兼具能量補給與營養價值。作品突顯在地食材的多樣風味，也體現外埔區農會推廣安全、健康、永續的米食文化理念，讓「從產地到餐桌」的幸福滋味融入生活。

預備食材

高筋麵粉	500 公克
蓬萊米粉	200 公克
牛奶	450 公克
細砂糖	80 公克
鹽	8 公克
酵母	7 公克
奶油	60 公克
紅龍果乾	50 公克

料理步驟

1. 除奶油外所有材料放入攪拌缸混合成糰，用水合法將麵糰靜置 15 分鐘。
2. 加入奶油攪拌至麵糰光滑具延展性。
3. 蓋袋防乾裂，基本發酵約 30 分鐘至兩倍大。
4. 分割、秤重、滾圓，靜置中間發酵 10 分鐘。
5. 整形發酵約 40 分鐘，以上下火 200°C / 180°C 烘烤 18 分鐘。

營養標示

每一份量 100 公克
本包裝含 1 份

	每份	每 100 公克
熱量	265.0 大卡	265.0 大卡
蛋白質	6.7 公克	6.7 公克
脂肪	5.4 公克	5.4 公克
飽和脂肪	3.5 公克	3.5 公克
反式脂肪	0.0 公克	0.0 公克
碳水化合物	47.4 公克	47.4 公克
糖	1.8 公克	1.8 公克
鈉	250.0 毫克	250.0 毫克

每日飲食指南

	每 100 公克	
熱量	265 大卡	全穀雜糧類 2.58 份
乳品類	0.13 份	豆魚蛋肉類 0 份
蔬菜類	0 份	水果類 0.04 份
油脂與堅果種子類	0.74 份	

外埔米香烘焙坊

米蛋糕

指導員 / 李素蘭
製作者 / 孫宜玉、曾振安



外埔米香烘焙坊

米瑪德蓮

指導員 / 李素蘭
製作者 / 孫宜玉、曾振安



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	121.1 大卡	242.1 大卡
蛋白質	3.6 公克	7.2 公克
脂肪	5.9 公克	11.7 公克
飽和脂肪	1.5 公克	2.9 公克
反式脂肪	0.0 公克	0.0 公克
碳水化合物	13.5 公克	27.0 公克
糖	0.4 公克	0.8 公克
鈉	40.4 毫克	80.8 毫克

每日飲食指南

每 100 公克		
熱量	121.1 大卡	全穀雜糧類 0.42 份
乳品類	0.03 份	豆魚蛋肉類 0.43 份
蔬菜類	0 份	水果類 0 份
油脂與堅果種子類	0.75 份	

預備食材

植物油	25 公克	米穀粉	55 公克
蛋黃	45 公克	蛋白	120 公克
牛奶	50 公克	細砂糖	40 公克

料理步驟

1. 植物油、牛奶與蛋黃先乳化混合。
2. 加入米穀粉拌勻。
3. 蛋白打發分三次加入砂糖至乾性發泡。
4. 將蛋白霜與麵糊輕拌均勻，入模烘烤至表面金黃。

預備食材

全蛋	110 公克	發酵無鹽奶油	100 公克
三溫糖	60 公克	米穀粉	90 公克
蜂蜜	20 公克	泡打粉	3 公克

料理步驟

1. 將奶油隔水加熱融化至約 50°C。
2. 全蛋、三溫糖、蜂蜜拌勻後分次加入奶油混合。
3. 篩入米穀粉與泡打粉拌勻成麵糊，冷藏熟成 1 小時。
4. 倒入模具烘烤至表面金黃。

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	120.2 大卡	400.7 大卡
蛋白質	1.5 公克	5.1 公克
脂肪	7.3 公克	24.3 公克
飽和脂肪	4.8 公克	15.9 公克
反式脂肪	0.0 公克	0.0 公克
碳水化合物	12.1 公克	40.4 公克
糖	4.8 公克	16.1 公克
鈉	13.6 毫克	45.2 毫克

每日飲食指南

每 100 公克		
熱量	120.2 大卡	全穀雜糧類 0.36 份
乳品類	0 份	豆魚蛋肉類 0.16 份
蔬菜類	0 份	水果類 0 份
油脂與堅果種子類	1.33 份	

外埔米香烘焙坊

黑米米歐包

指導員 / 李素蘭

製作者 / 孫宜玉、曾振安



預備食材

高筋麵粉	750 公克
黑穀米粉	250 公克
砂糖	60 公克
奶油	20 公克
水	640 公克
魯邦種	200 公克
乾酵母	10 公克
鹽	16 公克
奶油	50 公克

料理步驟

1. 除奶油外所有材料攪拌成糰，靜置 15 分鐘。
2. 加入奶油揉至光滑薄膜狀。
3. 基本發酵 30 分鐘，翻面三次。
4. 分割、秤重、滾圓後中間發酵 10 分鐘。
5. 整型後發酵 40 分鐘，以上下火 200°C / 180°C 烘烤 18 分鐘。

營養標示

每一份量 100 公克
本包裝含 1 份

	每份	每 100 公克
熱量	239.0 大卡	239.0 大卡
蛋白質	7.2 公克	7.2 公克
脂肪	3.8 公克	3.8 公克
飽和脂肪	2.1 公克	2.1 公克
反式脂肪	0.0 公克	0.0 公克
碳水化合物	44.0 公克	44.0 公克
糖	0.0 公克	0.0 公克
鈉	320.7 毫克	320.7 毫克

每日飲食指南

	每 100 公克	
熱量	239 大卡	全穀雜糧類 2.76 份
乳品類	0 份	豆魚蛋肉類 0 份
蔬菜類	0 份	水果類 0 份
油脂與堅果種子類	0.59 份	