

●使用食材、分量、作法

●營養成分

料理名	使用食材	1人分(g)	100人分(g)	作法
豆腐飯	白米	60	6000	① 把米洗淨後煮熟。 ② 蒟蒻切小條，乾香菇用水泡軟後切成薄片。 ③ 乾燥的羊栖菜泡水。 ④ 鍋內熱油，加入蒟蒻炒。 ⑤ 在④中加入去水的板豆腐，一邊翻炒一邊把豆腐弄碎 ⑥ 在⑤中加入泡軟的香菇和羊栖菜翻炒，再加入調味料(日式高湯粉、醬油、三溫糖、本味醂、料理酒)。 ⑦ 入味後加入高野豆腐粉，將拌飯料炒乾。 ⑧ 將⑦拌入米飯中即可。
	加壓去水的板豆腐	50	5000	
	蒟蒻	5	500	
	乾香菇	0.5	50	
	干しひじき	0.5	50	
	粉末高野豆腐	2	200	
	日式高湯粉	0.3	30	
	醬油	2.5	250	
	三溫糖	2	200	
	本味醂	2	200	
	料理酒	0.5	50	
	米油	1	100	
蔥味噌烤雞	去皮雞胸肉	50	5000	① 雞胸肉切塊 ② 長蔥切成蔥末。 ③ 把①跟②和調味料(味噌、味醂、薑末)混合，揉勻。 ④ 放入烤箱烘烤。
	長蔥	3	300	
	味噌	3	300	
	味醂	3	300	
	薑泥	0.3	30	
和風蒟蒻沙拉	沙拉用蒟蒻	10	1000	① 沙拉用蒟蒻切成一口大小，高麗菜切成5mm寬的粗絲，菠菜切成1cm小段，小黃瓜切片，甜椒切絲。 ② 把①的蒟蒻和蔬菜煮熟並冷卻。 ③ 在②中加入和風沙拉醬和柴魚片，攪拌均勻，完成。
	高麗菜	20	2000	
	菠菜	15	1500	
	小黃瓜	5	500	
	紅甜椒	2	200	
	和風沙拉醬	4.5	450	
	柴魚片	0.5	50	
日式湯	牛蒡	10	1000	① 牛蒡切粗絲，胡蘿蔔，白蘿蔔切四分之一圓片，舞茸撥開成一口大小，長蔥切成蔥花。 ② 鍋內熱油，依序加入牛蒡→胡蘿蔔→白蘿蔔炒香，再加入高湯。 ③ 胡蘿蔔和白蘿蔔炒軟後，加入舞茸和調味料(味醂、清酒、醬油)。 ④ 麵粉中加入等量的水和成麵團。 ⑤ 用湯匙將④的麵糊舀入③中，做成麵疙瘩。 ⑥ 加入蔥末，完成。
	胡蘿蔔	10	1000	
	白蘿蔔	20	2000	
	舞菇	10	1000	
	長蔥	10	1000	
	麵粉	30	3000	
	米油	0.5	50	
	日式高湯	120	12000	
	本味醂	1.5	150	
	料理酒	1	100	
醬油	4	400		
日式麵	蘋果	50	5000	洗淨消毒去核，切成1/6片
牛奶	牛奶	206	20600	

總熱量	660.00 kcal
蛋白質	33.00 g
脂肪	15.50 g
鈣	353.00 mg
鎂	121.00 mg
鐵	3.10 mg
鋅	2.80 mg
維生素A	235.00 μgRE
維生素B1	0.34 mg
維生素B2	0.52 mg
維生素C	26.00 mg
膳食纖維	6.10 g
食鹽含量	2.00 g