



三民家商 - 研發菜單

產品名稱		太白糕		數量	6 個
項次	原料名稱	%	重量(g)	製作程序	
	日本太白粉		150	1. 日本太白粉以乾鍋炒熟，約 30 分鐘，放涼至常溫備用。 2. 炒熟之日本太白粉加糖粉、無鹽奶油用手抓拌均勻，以篩網壓篩粉油料。 3. 取適量粉油料放入綠豆糕模，以手掌推壓緊實，再從模中取出成品即可。	
	無鹽奶油		24		
	糖粉		30		
器具	綠豆糕模、刮板、篩網				
特別說明	* 以篩網壓篩粉油料是為了幫助粉油均勻及避免結粒。 * 壓模時若重覆太多次，會容易因出油兒越來越沾黏，導致脫模不易。				
					
	營養成份 (1 個) 蛋白質：0.025 公克 脂肪：4 公克 醣類：26.8 公克 熱量：143.5 大卡 苯丙氨酸：7.5 毫克 白氨酸：2.5 毫克				


產品名稱		點心小塔		數量	10 個 (鹹、甜口味各五個)
品項	原料名稱	%	重量(g)	製作程序	
塔皮	澄粉		130	1. 烤箱以上下火各 180°C 預熱。 2. 糖粉過篩，加入澄粉混勻，加入無鹽奶油搓拌均勻。 3. 築粉牆，加入水拌勻成團(水不要一次加完，留一點水調整麵糰軟硬度)。 4. 塔模擦薄薄一層奶油，灑上澄粉，再將多餘的粉扣出備用。 5. 麵糰分割成 20 克小球，放入塔模中整型。 6. 生塔皮放入烤箱中，烤 35 分左右，至米黃色即可出爐，脫模冷卻備用。	
	無鹽奶油		15		
	糖粉		10		
	水		65		
鹹餡	煮熟香菇丁		30		
	煮熟四季豆丁		30		
	玉米粒		20		
	煮熟紅蘿蔔丁		30		
	煮熟馬鈴薯丁		50		
	無蛋沙拉醬		1T		
甜餡	奇異果丁		50		
	火龍果丁		50		
	芒果丁		50		
	煉乳		1/8t		
器具	塔模 10 個、烤箱				
特別說明	<p>* 鹹、甜塔的材料及比例可自行更換調配。</p> <p>* 丁塊約 0.5cm 大小。</p> <p>* 此配方為鹹、甜口味各五個。</p> <p>* 塔模先擦奶油再沾粉較易脫模，但分量皆為薄薄一層即可。</p>				
	<p>鹹味點心小塔</p> <p>營養成份 (1 個)</p> <p>蛋白質：0.47 公克</p> <p>脂肪：3 公克</p> <p>醣類：28.5 公克</p> <p>熱量：143.8 大卡</p> <p>苯丙氨酸：31.1 毫克</p> <p>白氨酸：43.3 毫克</p>			<p>甜味點心小塔</p> <p>營養成份 (1 個)</p> <p>蛋白質：0.21 公克</p> <p>脂肪：3 公克</p> <p>醣類：29.5 公克</p> <p>熱量：147.4 大卡</p> <p>苯丙氨酸：15.5 毫克</p> <p>白氨酸：13.2 毫克</p>	

產品名稱		義大利蔬菜湯附馬鈴薯麵疙瘩		數量	4~5 人份
品項	原料名稱	%	重量(g)	製作程序	
麵疙瘩	馬鈴薯		150	麵疙瘩 1. 將所有材料混勻揉成麵糰。 2. 將麵糰搓長，分切成適當大小。 3. 整型。 4. 川燙定型。 蔬菜湯 1. 洋蔥和高麗菜切丁片。 2. 蕃茄去皮去籽切丁。 3. 青蔥切末。 4. 炒香洋蔥，並加入其他菜料炒香。 5. 加入高湯與香料熬煮並以鹽、胡椒調味。 6. 加入燙熟之麵疙瘩。 7. 盛盤即可。	
	玉米粉		80		
	澄粉		80		
	地瓜粉		40		
	水		100		
	新鮮菠菜汁		適量		
	新鮮胡蘿蔔汁		適量		
蔬菜湯	洋蔥		一顆		
	玉米粒		80		
	高麗菜		100		
	牛蕃茄		2-3 顆		
	高湯		1500		
	青蔥		少許		
	奶油		適量		
	鹽		適量		
	胡椒		適量		
	乾燥奧力岡 (或義大利香料)		少許		
器具	湯鍋 2 個、叉子、刮板				
特別說明	 		營養成份 (1 人份) 本成品分 5 份 蛋白質：1.91 公克 脂肪：4 公克 醣類：57.7 公克 熱量：242 大卡 苯丙氨酸：75.6 毫克 白氨酸：156.8 毫克		

產品名稱		蔬菜大阪燒		數量	6 吋一個
品項	原料名稱	%	重量 (g)	製作程序	
	地瓜粉		100	1. 所有蔬菜切絲，以奶油炒熟，並且調味備用(高麗菜量多一點)。 2. 地瓜粉、玉米粉及水調合均勻，放入炒熟之蔬菜絲、玉米粒混勻。 3. 鍋子放適量沙拉油熱鍋，倒入蔬菜麵糊，煎至兩面熟透後盛盤。 4. 以無蛋沙拉醬交錯畫線裝飾表面，灑上少許海苔粉及炒熟白芝麻即可。	
	玉米粉		50		
	水		150		
	無鹽奶油		30		
	蔬菜絲		適量		
	玉米粒		適量		
	沙拉油		適量		
	鹽		少許		
裝飾用	海苔粉		少許		
	無蛋沙拉醬		適量		
	熟白芝麻		少許		
器具	中式炒鍋、菜鏟(木匙)				
特別說明	* 蔬菜絲：紅蘿蔔、鮮香菇、菠菜、高麗菜絲 * 麵糊不要太早調合，會沉澱，下鍋煎前記得混合攪拌再倒麵糊料。				
					
	營養成份 (1/6 個) 蛋白質：0.3 公克 脂肪：5 公克 醣類：28.4 公克 熱量：139.7 大卡 苯丙氨酸：18.7 毫克 白氨酸：19.6 毫克 (裝飾用材料未納入計算)				

產品名稱		藕遇高麗菜捲		數量	4 個
項次	原料名稱	%	重量(g)	製作程序	
	高麗菜		半顆	1. 所有蔬菜材料切絲或切段備用，菠菜梗及葉分開擺放。 2. 高麗菜洗淨，去梗並將菜葉分開一片片，以熱水燙軟，泡冷水備用。 3. 香菇絲炒香，加入菠菜梗、紅蘿蔔絲略炒一會兒，加入地瓜絲及菠菜葉炒熟，加入少許白胡椒、鹽及香油調味後取出備用。 4. 藕粉加熱水拌勻，隔水加熱至糊狀備用。 5. 熟高麗菜葉瀝乾，將菜梗處片平整。 6. 取一至兩片菜葉攤平，放上適量蓮藕糊，擺上蔬菜絲，再放上少許蓮藕糊，捲起，接著處以牙籤固定。 7. 大火蒸十分鐘即可取出。	
	藕粉		15		
	熱水		100		
	蔬菜絲		適量		
	沙拉油		少許		
	香油		少許		
	白胡椒		少許		
	鹽		少許		
	蒸籠、炒鍋、菜鏟(木匙)				
特 別 說 明	<ul style="list-style-type: none"> * 蔬菜絲：紅蘿蔔、鮮香菇、菠菜、地瓜。 * 燙高麗菜的水可加少許沙拉油及鹽。 * 蓮藕糊分兩次放是為了幫住固定蔬菜絲。 				
	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">營養成份 (1 個)</div> 蛋白質：1.08 公克 脂肪：2.5 公克 醣類：8.4 公克 熱量：60 大卡 苯丙氨酸：31.8 毫克 白氨酸：86 毫克				



產品名稱		烤馬鈴薯		數量	一顆	年 月 日
品項	原料名稱	%	重量(g)	製作程序		
	馬鈴薯		一個	1. 烤箱預熱上下火各 200~220℃。 2. 馬鈴薯洗淨，以鹽水浸泡 30 分鐘。 3. 以鋁箔紙包覆整顆馬鈴薯，入烤箱烤 30~50 分鐘(視馬鈴薯大小而定)。 4. 以竹籤插入馬鈴薯中，若輕易穿透即可出爐。		
	有鹽奶油		一小塊			
	黑胡椒		少許			
	義大利香料		少許			
器具	鋁箔紙					
特別說明	<p>*馬鈴薯大小為小型或中型。 *無鹽奶油+鹽可取代有鹽奶油。 *浸泡鹽水之目的為使馬鈴薯入味。 *鋁箔紙包住馬鈴薯後放在烤盤上，馬鈴薯下方可鋪一層粗鹽，避免烤焦黏底；或以鋁箔紙重疊多層之處的面朝下烘烤。 *烘焙時間依馬鈴薯大小不同，亦可依個人口感自行增減時間。</p>  <p>營養成份(1個) 蛋白質：4.5 公克 脂肪：5 公克 醣類：39 公克 熱量：220 大卡 苯丙氨酸：150 毫克 白氨酸：212 毫克</p> <p>相當於 6 分滿米飯熱量及苯丙氨酸量，但蛋白質比米飯多。 只能用於取代一般的米飯或麵食，不可多吃。</p>					

謝 謝 您

茲感謝 高雄榮民總醫院遺傳
諮詢中心參與之醫療人員、志工及
高雄市立三民高級家事商業職業
學校及餐飲管理科之師生，熱情參
與。

謹此

致最誠摯之謝意

罕見疾病特殊營養食品暨緊急需用藥物物流中心