

# 101 年母親節-「寶貝進廚房，孝心早餐輕鬆做」比賽

## 四~六年級食譜設計比賽

就讀學校:復興國小五年 11 班

姓名:葉玟廷

聯絡人:葉佳聖、林苑暉

作品名稱:Tiffany 幸福早點來

第 1 名

寫出感謝媽媽的幾句話:(約 50 字)

謝謝媽媽每天為我做早餐，祝福媽媽吃了「Tiffany 幸福早點來」健康早餐，健康又樂活，幸福早點來~Tiffany。

早餐食譜設計的創作理念(約 50 字)

蔬果 579、彩虹飲食加上均衡飲食，蔬菜、水果、全穀雜糧、豆魚肉蛋、低脂乳品及堅果種子六大類食物，應在早餐全部吃到，健康又樂活，幸福早點來~Tiffany。

以達到「全穀不可少、蔬果才是寶、奶類一定要、油炸物去掉」、及「三低二多，低糖、低油、低脂肪、多蔬果、多膳食纖維」的健康早餐。

食材名稱(一人份)	單位	數量	製作方法
前菜:樂活生菜沙拉			<b>前菜:凱薩生菜沙拉</b> 1. 生菜部分先洗淨，淋上凱薩沙拉醬即可。 <b>主餐:法國土司(全麥)</b> 1. 吐司加蛋液及低脂奶煎熟備用。 2. 德式香腸煎熟備用。 3. 松阪豬肉用鹽巴略醃後，以中小火煎至金黃色，切片備用。 4. 地瓜削皮後，蒸熟。 <b>蔬菜:</b> 1. 水煮滾後，將皇帝豆、秋葵、豌豆燙熟撈起備用。 <b>飲料(冰):</b> 低脂奶 1 杯
1. 羅曼	公克	30	
2. 紫包心	公克	5	
3. 番茄	公克	20	
4. 胡蘿蔔	公克	10	
5. 玉米筍	公克	20	
6. 綠捲生菜	公克	15	
7. 凱薩沙拉醬	公克	20	
飲料(冰)			
1. 低脂奶	杯	1	
主餐:法國土司(全麥)			
1. 全麥土司	片	2	
2. 雞蛋	顆	1	
3. 低脂奶	cc	50	
4. 松阪豬肉(片)	公克	30	
5. 蒸地瓜	公克	70	
6. 杏仁桃酥	公克		
蔬菜			
1. 皇帝豆、豌豆	公克	各 10	

2. 秋葵			條	1	
<b>水果金鑽</b>					
黃金奇異果			顆		
奇異果			顆		
西瓜			g		
鳳梨			g		
<b>飲料(熱)</b>					
薄荷枸杞綠茶			杯	1	
調味料	單位	數量	擺飾材料	單位	數量
1. 鹽			1. 巴西里	公克	10
2. 胡椒粉					

**營養分析**

類別 \ 營養素	份數	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	熱量(大卡)
低脂奶類	1	8	4	12	116
全穀類	4	8	-	60	272
豆魚肉蛋類	1	7	3	-	146
蔬菜	1	1	-	5	24
水果	1	-	-	15	60
油脂	2		10		90
糖					
總量		24	17	92	617
百分比%		15.6%	24.8%	59.6%	

## 現場圖片



(營養師的建議：作品中熱狗可不用放)

## 101 年母親節-「寶貝進廚房，孝心早餐輕鬆做」比賽

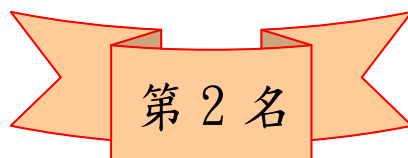
### 四~六年級食譜設計比賽

就讀學校：新化 國小五年 5 班

姓名：謝易叡

聯絡人：林玲誼

作品名稱：美味蜜糖吐司，媽媽「熊」愛，「熊」媽媽愛，甜蜜媽媽的心



#### 寫出感謝媽媽的幾句話:(約 50 字)

媽媽，謝謝您這幾年來的照顧與呵護。您總是在我遇到挫折時鼓勵我，也在我需要幫忙時伸出援手，給了我很大的勇氣和信心，卻沒時間好好孝敬您。藉著這次的比賽，我要給媽媽一個最不一樣的母親節禮物。

#### 早餐食譜設計的創作理念(約 50 字)

我的媽媽很愛吃蔬食，每天一份水果拼盤是她不可或缺的，所以我想要把媽媽喜愛的食材，放進媽媽念念不忘的美味蜜糖吐司中，甜蜜媽媽的嘴，溫暖媽媽的胃，滿足媽媽的心。

食材名稱			單位	數量	製作方法
1. 全麥吐司			厚片	2	1. 將整條吐司，取頭或尾端適當大小，並將中間小方形吐司取出，做成吐司盒狀。 2. 再將取出的吐司切成小塊。 3. 在鍋中倒入 1 大匙奶油，之後放入小塊吐司炒至金黃色，接著加入奶油、砂糖，繼續拌炒至砂糖熔成焦糖，讓硬脆的焦糖包裹著清香的吐司。 4. 將炒好的焦糖吐司放入吐司盒中。 5. 在中間放上一球番薯泥，周圍以
2. 烤番薯			條	1	
3. 優酪			個	1	
4. 新鮮水果			份	1	
5. 什錦果麥			份	少量	
6. 綜合堅果			份	1	
7. 綜合果干			份	1	
7. 低脂鮮奶			杯	1	
9. 新鮮蔬菜			份	1	
10. 蔥豆鮭魚			克	30	
調味料	單位	數量	擺飾材料	單位	數量
1. 奶油	茶匙	2	1. 巧克力醬	罐	適量

2. 砂糖	茶匙	2	2.			什錦果麥鋪底，覆蓋上優酪，並擺放新鮮水果、綜合堅果以及綜合果干做裝飾即成蜜糖吐司。 6. 在另一個碗中放入新鮮蔬菜，淋上蔥豆鮭魚。
3.			3.			
4.			4.			
5.			5.			
6.			6.			

## 營養分析

類別 \ 營養素	份數	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	熱量(大卡)
低脂奶類	1	8	4	12	116
全穀類	5	10	-	75	340
豆魚肉蛋類	1	7	3		55
蔬菜	1	1		5	24
水果	1			15	60
油脂	3		15		135
糖				10	40
總量		26	22	117	770
百分比%		13.5%	25.7%	60.8%	

## 現場圖片





## 101 年母親節-「寶貝進廚房，孝心早餐輕鬆做」比賽

### 四~六年級食譜設計比賽

就讀學校: 崇明國小六年四班

姓名: 吳美葳

聯絡人: 林中惠

作品名稱: 溫馨五月情，感恩慈母心

第 2 名

寫出感謝媽媽的幾句話:(約 50 字)

媽媽您就像無敵鐵金鋼一樣，每天從早忙到晚，無微不至的照顧我，從不喊累。我的成長是您用白髮及皺紋換來的，我已慢慢長大了，換我來照顧守護您，媽媽我永遠愛您。

創作理念：

媽媽常說：「人要健康，才能擁有一切，要健康，基本上要有均衡的飲食」。所以我就上了衛生署網站，查到了健康飲食指南資料，還有媽媽喜歡吃蔬菜水果不喜歡調味料，所以我用感恩的心，做出這份原味健康、視覺、口感全方位早餐。

食材名稱	單位	數量	食材名稱	單位	數量	製作方法
1. 雞蛋	個	1	10. 葡萄	公克	15	一、先將所有蔬菜水果都洗乾淨瀝乾水份。 二、主菜： 1. 雞蛋打散，用油煎成一有波浪的圓形鋪於盤底。 2. 放上大陸妹菜葉，再疊上山藥片、小黃瓜，最後在放上切成圓形的全麥吐司，吐司上方在放上苜蓿芽。 3. 吐司片上用海苔甜椒葡萄乾排成人臉眼、鼻、口。 4. 牛番茄切成康乃馨花瓣，蘆筍當花莖。
2. 全麥吐司	片	1	11. 草莓	公克	24	
3. 小黃瓜	公克	12	12. 奇異果	公克	20	
4. 大陸妹	公克	18	13. AB 優格	公克	100	
5. 牛番茄	公克	70	14. 甜椒	公克	5	
6. 蘆筍	公克	12	15. 豆渣	公克	18	
7. 豆漿	cc	90	16. 鳳梨	公克	22	
8. 低脂鮮奶	cc	90	17. 小番茄	公克	15	
9. 山藥	公克	20	18. 堅果雜糧	公克	25	
調味料	單位	數量	擺飾材料	單位	數量	
1. 健康油	小匙	1	1.			
2.			2.			
3.			3.			

4.			4.			三、水果優格： 1. 將吐司的切邊切成小塊，放於碗底，加上優格，再放上球狀的西瓜奇異果小番茄葡萄，配上有機堅果雜糧。 四、飲品 1. 低脂鮮奶加上低糖豆漿及黑芝麻粉攪拌。
5.			5.			

## 營養分析

類別 \ 營養素	份數	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	熱量(大卡)
低脂奶類	1	8	4	12	116
全穀類	3	6	-	45	204
豆魚肉蛋類	1.5	10.5	7.5		109.5
蔬菜	1.2	1.2	-	6	28.8
水果	1			15	60
油脂	2		10		90
糖					
總量		25.7	21.5	78	608
百分比%		16.9%	31.8%	51.3%	

## 現場圖片



# 101 年母親節-「寶貝進廚房，孝心早餐輕鬆做」比賽

## 四~六年級食譜設計比賽

就讀學校: 崇明國小 4 年 1 班

姓名: 王鈺雪

聯絡人: 柯麗娟

作品名稱: 秘密的幸福花園

第 2 名

### 寫出感謝媽媽的幾句話:(約 50 字)

媽媽祝您母親節快樂，謝謝您從我小時候到現在對我的付出。這份早餐是我對媽媽您的愛、感激、喜樂，希望您能體會我的用心，助您青春美麗。

### 早餐食譜設計的創作理念(約 50 字)

我很喜歡花，所以我把早餐的設計像花園一樣繽紛，然而這是要給媽媽吃的，所以我把我的心意藏在花園裡，讓媽媽吃下去會幸福。

食材名稱			單位	數量		製作方法
1. 全麥土司			片	2		1 主菜： 先炒蛋，然後把土司剪成花形，塗上花生醬，再把蛋放在下面，堅梅果五粒放在上面，就完成。 2 主菜： 把蘆筍、彩椒、青花菜洗好切好，再擺盤，就完成。 牛奶果汁：把牛奶加入桑甚原汁，再加入蛋白素，經攪拌完成。 蘋果優格：把優格到進杯中，再把蘋果切碎，再放進去就完成了。 吃法：把 2 主菜沾優格吃
2. 蘆筍			根	4		
3. 蛋			顆	1		
4. 牛奶			杯	1		
5. 優格			個	1		
6. 彩椒			片	5		
7. 青花菜			朵	1		
8.						
9.						
10.						
調味料	單位	數量	擺飾材料	單位	數量	
1. 花生醬	匙	2	1. 蘋果	顆	1	
2. 桑甚原汁	匙	4	2.			
3. 蛋白素粉	匙	1	3.			

### 營養分析

類別 \ 營養素	份數	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	熱量(大卡)
低脂奶類	2	16	8	24	232
全穀類	2	4	-	30	136
豆魚肉蛋類	1.2	8.4	6	-	87.6
蔬菜	1	1		5	24
水果	1			15	60
油脂	1		5		45
糖				15	60
總量		29.4	19	89	645
百分比%		18.2%	26.5%	55%	

### 現場圖片





## 101 年母親節-「寶貝進廚房，孝心早餐輕鬆做」比賽

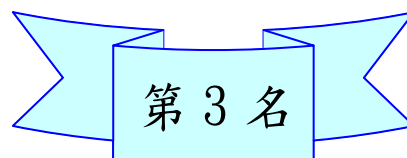
### 四~六年級食譜設計比賽

就讀學校: 崇明國小 4 年 3 班

姓名: 吳質然

聯絡人: 詹雪玉

作品名稱: 原汁原味



寫出感謝媽媽的幾句話:(約 50 字)

親愛的媽咪，謝謝您，每天忙東忙西，只為了幫我們做早餐、晚餐，今天終於可以為您做份早餐，我很高興，祝媽媽：身體健康、萬事如意。

早餐食譜設計的創作理念(約 50 字)

我不希望有太多的調味，食材幾乎是本土的，有些還是自家栽種，也希望可以有許多顏色。

食材名稱			單位	數量	製作方法
1. 昆布			片	12	<p><b>蔬菜棒：</b> 把各種蔬果切成條狀，放在有冰塊和水的杯子中。</p> <p><b>芒果優格：</b> 芒果切丁後就放進優格裡，再放上一片薄荷葉</p> <p><b>飯糰：</b> 將飯放進模型裡，再拿出來，放上梅子</p> <p><b>溫泉蛋：</b>將蛋放到滾水中煮八分鐘，再放到加鹽的冷水裡，方便脫殼。</p>
2. 土芒果			顆	1	
3. 紅藜米			杯	1/5	
4. 白米			杯	1/2	
5. 小黃瓜			條	1/4	
6. 番茄			顆	1/2	
7. 蘿美心			片	3	
8. 紅黃甜椒			顆	1/2	
9. 胡蘿蔔			條	1/4	
10. 玉米筍			條	2	
11. 優格			杯	1	
12. 雞蛋			顆	1	
調味料	單位	數量	擺飾材料	單位	數量
1. 鹽	茶匙	1	1. 薄荷葉	片	1
2. 沙拉醬	茶匙	2	2. 芭蕉葉	片	1
3. 梅子粉	茶匙	1	3. 梅子	粒	3

### 營養分析

類別 \ 營養素	份數	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	熱量(大卡)
低脂奶類	1	8	4	12	116
全穀類	4	8	-	60	272
豆魚肉蛋類	1	7	5		73
蔬菜	2	2	-	10	48
水果	1			15	60
油脂	1		5		45
糖					
總量		25	14	97	614
百分比%		16.3%	20.5%	63.2%	

### 現場圖片



# 101 年母親節-「寶貝進廚房，孝心早餐輕鬆做」比賽

## 四~六年級食譜設計比賽

就讀學校：崇明 國小五年八班

姓名：張宇皓

聯絡人：林雅萬

作品名稱：活力牛肉三明治

第 3 名

寫出感謝媽媽的幾句話：(約 50 字)

謝謝您幫我洗衣服 謝謝您讓我買小狗 謝謝您幫我做早餐 謝謝您讓我上學  
謝謝您幫我做晚餐

早餐食譜設計的創作理念(約 50 字)

早餐有些許的肉有飽足感，也有蔬菜。水果搭配也較清爽，三明治和水果沙拉的蔬菜。  
水果又可互相搭配，又可多一道沙拉省時又方便，紅茶再加上鮮乳感覺好喝又營養。

食材名稱			單位	數量	製作方法
1. 牛肉			克	70	1. 牛肉醃黑胡椒醬, 用少許奶油再煎 8 分熟, 吐司去邊抹沙拉(三片), 夾起司. 萵苣. 蕃茄. 小黃瓜 2. 煎散蛋. 旁放沾醬. 蕃茄醬 3. 水果沙拉: 萵苣. 香蕉. 奇異果. 小黃瓜, 上面放玉米粒裝飾點綴再淋上優格 4. 阿薩姆紅茶加糖, 再加鮮乳. 冰塊
2. 吐司			片	3	
3. 起司			片	1	
4. 萵苣. 小黃瓜			克	50	
5. 蕃茄			顆	半	
6. 玉米粒			克	10	
7. 蛋			顆	1	
8. 優格			杯	半	
9. 香蕉. 奇異果.			克	100	
10. 阿薩姆紅茶. 鮮乳			杯	1	
調味料	單位	數量	擺飾材料	單位	數量
1. 蕃茄醬	克	10	1.		
2. 黑胡椒	克	少量	2.		
3. 奶油	克	10	3.		
4. 糖	克	5	4.		
5. 沙拉			5.		

### 營養分析

101 年母親節-「寶貝進廚房，孝心早餐輕鬆做」國小學童早餐設計製作競賽得獎作品

類別 \ 營養素	份數	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	熱量(大卡)
低脂奶類	2	16	8	24	232
全穀類	4	8	-	60	272
豆魚肉蛋類	3	7	5		73
蔬菜	1	1		5	24
水果	1			15	60
油脂	2		10		90
糖				5	20
總量		32	23	109	771
百分比%		16.6%	26.8%	56.5%	

現場圖片





## 101 年母親節-「寶貝進廚房，孝心早餐輕鬆做」比賽

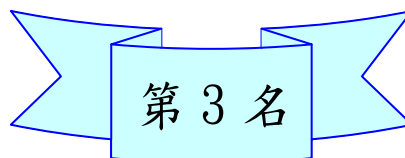
### 四~六年級食譜設計比賽

就讀學校：臺南市崇明國小四年 15 班

姓名：戴勵嘉

聯絡人：呂翠鈴

作品名稱：「蕉」點寶貝媽媽愛心早餐



寫出感謝媽媽的幾句話：(約 50 字)

感謝媽媽照顧愛調皮搗蛋的我。雖然我現在不會賺錢，但是我會做早餐喔！希望媽媽喜歡我精心設計的早餐，媽媽我愛妳。

早餐食譜設計的創作理念(約 50 字)

吐司可以吃得飽飽，讓媽媽有力氣照顧我一整天。每天都要吃水果，我覺得香蕉的顏色和土司比較接近，而且烤起來有甜味，媽媽應該會很喜歡吃。配上其他水果，我想兼顧媽媽的健康和營養。

食材名稱			單位	數量	製作方法	
1. 吐司			片	2	1. 先將香蕉剝去外皮後切片，備用 2. 吐司以烤箱烤至表面呈現脆黃狀，再取出吐司，塗上花生醬，放上香蕉片。 3. 將做法二的吐司放入已預熱 180 度 C 的烤箱中，烤約 3 分鐘，再撒上糖粉即可。	
2. 香蕉			根	1/2		
3. 鳳梨			片	1		
4. 奇異果			片	1		
5. 小洋菇			粒	2		
6. 南瓜			片	2		
7. 小番茄			粒	2		
8.						
9.						
10.						
調味料	單位	數量	擺飾材料	單位	數量	

1. 花生醬	10	公克	1.			
2. 糖粉	5	公克	2.			
3.			3.			
4.			4.			
5.			5.			
6.			6.			

營養分析

類別 \ 營養素	份數	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	熱量(大卡)
低脂奶類	1	8	4	12	116
全穀類	3	6		45	204
豆魚肉蛋類					
蔬菜	0.5	0.5		2.5	12
水果	2			30	120
油脂	1		5		45
糖				5	20
總量		14.5	9	94.5	517
百分比%		11.2%	15.7%	73.1%	

現場圖片



# 101 年母親節-「寶貝進廚房，孝心早餐輕鬆做」比賽

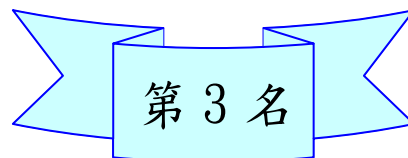
## 四~六年級食譜設計比賽

就讀學校:復興國小 6 年 3 班

姓名: 林冠羽

聯絡人: 陳志昇

作品名稱: 心『義』滿滿



寫出感謝媽媽的幾句話:(約 50 字)

鳳凰花開了，轉眼自己也即將從國小畢業了，不知什麼時候，我已長得比媽媽高了，感謝媽媽的細心呵護，您的辛勞我都看在眼裡了。

早餐食譜設計的創作理念(約 50 字)

義大利麵是媽媽最愛的輕食，麵條的 Q，蘿勒醬及蒜泥的香，配上新鮮蔬果，清新又有活力，希望能給教韻律舞的媽媽充滿好的體力。

食材名稱			單位	數量		製作方法
1. 大蕃茄			顆	1		1. 義大利卷麵 1/4 包放入鍋中加水蓋過麵條，放入電鍋煮 15 分鐘後備用 2. 大蕃茄切成小片 3. 萵苣撕成小片泡水備用 4. 兩顆蒜頭拍成泥狀加入甜雞醬 5. 萵苣鋪底，義大利麵和醬汁調好，和蕃茄擺盤再灑上松子仁、起司粉 6. 牛奶加優酪乳盛杯
2. 義大利捲麵			包	1/4		
3. 萵苣			顆	1/5		
4. 松子			顆	15		
5. 起司片			片	1		
6. 蘿勒醬			匙	3		
7. 蒜泥甜醬			匙	1		
8. 牛奶			CC	200		
9. 優酪乳			CC	50		
10.						
調味料	單位	數量	擺飾材料	單位	數量	
1. 起司粉	公克	1	1. 鳳梨片	片	8	
營養分析						
營養素		份數	蛋白質(克)	脂肪(克)		醣類(克)
						熱量(大卡)

101 年母親節-「寶貝進廚房，孝心早餐輕鬆做」國小學童早餐設計製作競賽得獎作品

類別					
低脂奶類	1.5	12	6	18	174
全穀類	4	8	-	60	272
豆魚肉蛋類					
蔬菜	1	1		5	24
水果	1			15	60
油脂	2		10		90
糖					
總量		21	16	98	620
百分比%		13.5%	23.2%	63.2%	

現場圖片





## 101 年母親節-「寶貝進廚房，孝心早餐輕鬆做」比賽

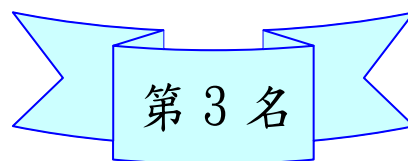
### 四~六年級食譜設計比賽

就讀學校:復興國小六年三班

姓名:周家豪

聯絡人:陳志昇

作品名稱:簡愛「捲」愛



寫出感謝媽媽的幾句話:(約 50 字)

五月足感恩的月份，希望溫馨的五月，媽媽天天開心，未來的日子百事可樂，青春美麗

早餐食譜設計的創作理念(約 50 字)

捲餅爽口又有飽足感，可以個人喜歡及心情變化口感，蔬菜捲餅好吃又不易胖，較適合媽媽了。

食材名稱			單位	數量	製作方法	
1. 蛋餅皮			張	2	(1)豆干切絲、雞胸肉燙過剝絲、小黃瓜、甜椒、鳳梨切絲 (2)蛋餅皮略煎過 (3)將(1)材料和海苔鋪在蛋餅皮上用甜麵醬和花生粉調味 (4)捲起後切成三片盛盤	
2. 萵苣			個	0.5		
3. 豆干			片	2		
4. 雞絲			克	10		
5. 小黃瓜			條	1		
6. 鳳梨絲			片	3		
7. 紅甜椒絲			顆	1		
8. 海苔片			片	1		
9. 優酪乳, 牛奶			CC	200		
調味料	單位	數量	擺飾材料	單位	數量	
1. 甜麵醬	匙	1	1.			
2. 花生粉	匙	2	2.			
3. 油	匙	1				

## 營養分析

類別 \ 營養素	份數	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	熱量(大卡)
低脂奶類	1	8	4	12	116
全穀類	2	4		30	136
豆魚肉蛋類	1	7	5		73
蔬菜	1	1		5	24
水果	1			15	60
油脂	2		10		90
糖					
總量		20	19	62	499
百分比%		16%	34.3%	49.7%	

## 現場圖片



# 101 年母親節-「寶貝進廚房，孝心早餐輕鬆做」比賽

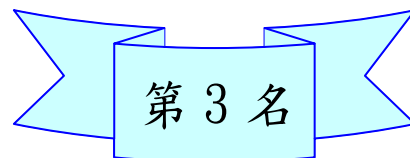
## 四~六年級食譜設計比賽

就讀學校: 崇明國小 6 年 4 班

姓名: 沈鈺真

聯絡人: 沈建州

作品名稱: 蔬果巴比 Q



寫出感謝媽媽的幾句話:(約 50 字)

親愛的爸爸媽媽:

爲了感念你們辛苦的付出,女兒特別設計了一份菜單,雖然微不足道,卻如千里鵝毛,就讓我向你們獻上這一桌溫軟與喜悅。

早餐食譜設計的創作理念(約 50 字)

現代人生活忙碌,難得悠閒享用健康美食。經過一番研究,我設計了健康而可口的菜單,希望帶給家人遠離油、鹽,且營養的一餐。

食材名稱			單位	數量	製作方法
1. 萵苣			片	2	<b>一、吐司捲:</b> 1. 黃、紅椒切條狀。 2. 蛋打散煎熟,切條狀。 3. 將黃、紅椒、蛋和蘆筍捲進切邊的全麥吐司中,用牙籤固定。 <b>二、蔬菜鮭魚沙拉:</b> 1. 將蘋果、哈密瓜、奇異果切丁。 2. 水煮鮭魚罐 2 匙,在加入低脂美奶滋 1 匙,在放進切丁的水煮蛋,稍攪拌後,放入萵苣中,再把切好的水果丁放入,撒下堅果片。
2. 黃椒			顆	1/4	
3. 紅椒			顆	1/4	
4. 蛋			個	2	
5. 奇異果			個	1	
6. 哈密瓜			顆	1/16	
7. 蕃茄			個	1/2	
8. 全麥吐司			片	2	
9. 低脂鮮奶			杯	1	
10. 堅果片			匙	2	
調味料	單位	數量	擺飾材料	單位	數量
1. 美奶滋[低脂]	條	1/3	1. 大盤	個	2
2.			2. 高腳杯	個	1

3.			3. 水晶小碗	個	1	三、堅果片牛奶： 鮮奶倒進高腳杯，喝的時候， 再加入堅果片。
4.			4. 刀叉	個	1	
5.			5. 桌巾	條	1	

### 營養分析

類別 \ 營養素	份數	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	熱量(大卡)
低脂奶類	1	8	4	12	116
全穀類	3	6		45	204
豆魚肉蛋類	2	14	10		146
蔬菜	2	2		10	48
水果	1			15	60
油脂	1		5		45
糖					
總量		30	19	82	619
百分比%		19.4%	27.6%	53%	

### 現場圖片





## 101 年母親節-「寶貝進廚房，孝心早餐輕鬆做」比賽

### 四~六年級食譜設計比賽

就讀學校：崇明國小 6 年 8 班

姓名：陳堂元

聯絡人：胡碧蘭

作品名稱：巧克力砂糖鬆餅



寫出感謝媽媽的幾句話：(約 50 字)

媽媽您是我的愛，是阮的最愛，希望您長命百歲，健健康康，母親節快樂，送給我最愛的媽媽。

早餐食譜設計的創作理念(約 50 字)

好健康，好身材，頭好壯壯

好美麗，好營養，幸福滿滿

妳開心，我開心，大家都開心

食材名稱			單位	數量	製作方法
1. 鬆餅粉			1 包/200 克	4 人份	一、鬆餅 1. 將蛋打在大碗中，加上牛奶攪拌 2. 把鬆餅粉倒入，再用打蛋器攪拌 3. 倒入鬆餅機中約三分鐘 4. 表面蓬鬆，取出淋上蜂蜜或巧克力醬 二、蔬果汁 1. 全部材料去皮打成果汁 2. 瀝渣後完成
2. 牛奶			1 杯/200c.c	1 杯	
3. 雞蛋			顆	1	
4. 蜂蜜醬				少許	
5. 巧克力醬				少許	
6. 小黃瓜			根	2	
7. 哈密瓜			個	1/8	
8. 檸檬			個	1/4	
9. 蘋果			個	1/2	
10.					
調味料	單位	數量	擺飾材料	單位	數量
1.			1. 盤	個	1
2.			2. 叉	支	1

3.			3. 番茄	個	少許	
4.			4. 蜜餞		少許	
5.			5. 杯	個	1	
6.			6.			

營養分析

類別 \ 營養素	份數	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	熱量(大卡)
低脂奶類	1	8	4	12	116
全穀類	4	8		60	272
豆魚肉蛋類	1	7	5		73
蔬菜	1	1		5	24
水果	1			15	60
油脂	1		5		45
糖					
總量		24	14	92	590
百分比%		16.3%	21.4%	62.4%	

現場圖片



# 101 年母親節-「寶貝進廚房，孝心早餐輕鬆做」比賽

## 四~六年級食譜設計比賽

就讀學校: 崇明國小 4 年 9 班

姓名: 王梓彤

聯絡人: 傅千珊

作品名稱: 超級三明治

佳作

寫出感謝媽媽的幾句話:(約 50 字)

親愛的媽媽:謝謝您每天辛苦的教書,賺錢養家,還養我十年,這十年來,我吃得飽,睡得好,穿得暖,都是您辛苦打理的,如果我以前有對您不禮貌的地方,我會多加改善,往後也請您多多指教,謝謝您!

早餐食譜設計的創作理念(約 50 字)

健康、低脂、少鹽、少油

方便又快速

食材名稱			單位	數量	製作方法
1. 全麥核桃吐司			片	2	1. 將生菜、番茄洗好，切片備用。 2. 把土司放上起司片，放入烤箱烤五分鐘。 3. 將生菜、番茄片放在烤好的起司吐司片上，放上蛋，加一點番茄醬調味。蓋上另一片吐司。 4. 將豆漿裝入杯子。 5. 蘋果切塊擺好。 6. 完成。
2. 生菜			片	3	
3. 番茄			片	1	
4. 低脂起司			片	1	
5. 豆漿			杯	1	
6. 蘋果			個	0.5	
7. 蛋			顆	1	
8.					
9.					
10.					
調味料	單位	數量	擺飾材料	單位	數量
1. 番茄醬	瓶	少許	1.		
2.			2.		

### 營養分析

類別 \ 營養素	份數	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	熱量(大卡)
低脂奶類	0.5	4	2	6	58
全穀類	3	6		45	204
豆魚肉蛋類	1	7	3		55
蔬菜	1	1		5	24
水果	1			15	60
油脂					
糖				5	20
總量		18	5	76	421
百分比%		17.1%	10.7%	72.2%	

### 現場圖片





# 101 年母親節-「寶貝進廚房，孝心早餐輕鬆做」比賽

## 四~六年級食譜設計比賽

就讀學校: 崇明國小 4 年 4 班

姓名: 吳廷恩

聯絡人: 陳幸芳

作品名稱: 幸福早餐



寫出感謝媽媽的幾句話:(約 50 字)

謝謝媽媽平時在早上六點二十的時候把我叫醒，讓我在廚房，和她一起準備早餐。

早餐食譜設計的創作理念(約 50 字)

簡單、好吃、方便、營養就好

食材名稱			單位	數量		製作方法
1. 白飯			份	2		1. 將白飯鋪在壽司模型 2. 上面鋪上蘆筍、紅蘿蔔，再淋上沙拉 3. 再把飯鋪滿整個壽司模型 4. 用海苔將用完的壽司捲起來，即完成！ 5. 倒牛奶*1 杯 6. 切寒天凍及水果 7. 擺盤即完成
2. 蘆筍			條	2		
3. 紅蘿蔔			小根	1/4		
4. 海苔			片	2		
5. 寒天凍			塊	2		
6. 牛奶			杯	2		
7. 水果			片	4		
調味料	單位	數量	擺飾材料	單位	數量	
1. 低脂沙拉		少許	1.			
2. 味醂		少許	2.			

### 營養分析

類別 \ 營養素	份數	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	熱量(大卡)
低脂奶類	1	8	4	12	116
全穀類	4	8		60	272
豆魚肉蛋類					
蔬菜	1	1		5	24
水果					
油脂	1		5		45
糖					
總量		17	9	77	457
百分比%		14.9%	17.7%	67.4%	

### 現場圖片



# 101 年母親節-「寶貝進廚房，孝心早餐輕鬆做」比賽

## 四~六年級食譜設計比賽

就讀學校: 崇明國小 5 年 8 班

姓名: 蘇東誠

聯絡人: 鍾娟英

作品名稱: **母親節元氣早餐**



寫出感謝媽媽的幾句話:(約 50 字)

謝謝媽媽每天幫我們做很多事，每天接送我們上下學、煮飯洗衣服..... 以後我長大後也要幫您做家事。

早餐食譜設計的創作理念(約 50 字)

全穀不可少；用全麥土司及十穀米  
蔬果才是寶：五蔬果調製沙拉，奶類一定要優酪  
煎蛋及鮮奶、油炸物去掉；不用油炸煎蛋  
→完成母親節元氣早餐給親愛的媽咪

食材名稱			單位	數量	製作方法
1. 雞蛋			顆	2	<b>(1)沙拉五蔬果</b> A. 將切水果切成丁 B. 加上優酪乳 C. 放上葡萄乾 <b>(2)陽光三明治</b> A. 將吐司切邊 B. 再將鮭魚片、沙拉醬、黑胡椒和玉米混合 C. 把做好的鮭魚醬塗在第一層吐司 D. 在第二層吐司上塗上一層沙拉醬，再把起司、蔬菜和番茄都放上去。 E. 放上最後一層，插上竹籤，切成四塊 <b>(3)泡一杯十穀米汁</b>
2. 番茄			片	6	
3. 水梨			顆	1/4	
4. 蘋果			顆	1	
5. 奇異果			顆	1	
6. 鳳梨			片	1	
7. 芒果			顆	0.5	
8. 胚芽吐司			片	3	
9. 鮭魚片			罐	0.5	
10. 萵苣			片	3	
11. 苜蓿芽			根	少許	
12. 玉米粒			顆	少許	
13. 牛番茄			片	1	
14. 起司			片	1	
15. 十穀米			杯	1	
16. 葡萄乾			顆	3	
17. 優酪			瓶	0.5	
18. 沙拉醬			條	少許	
調味料	單位	數量	擺飾材料	單位	數量
1. 鹽巴	匙	少量	1. 蘭花	朵	1

2. 砂糖	匙	1	2.		
3. 玉米粉	匙	1	3.		
4. 鮮奶	大匙	1.5	4.		
5.			5.		

## 營養分析

類別 \ 營養素	份數	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	熱量(大卡)
低脂奶類	0.5	4	2	6	58
全穀類	4	8		60	272
豆魚肉蛋類	2	14	10		146
蔬菜	1	1		5	24
水果	1			15	60
油脂	2		10		90
糖					
總量		27	22	86	650
百分比%		16.6%	30.5%	52.9%	

## 現場圖片





## 101 年母親節-「寶貝進廚房，孝心早餐輕鬆做」比賽

### 四~六年級食譜設計比賽

就讀學校: 崇明國小 6 年 9 班

姓名: 陳光臨

聯絡人:

作品名稱: 奇異的愛心

佳作

寫出感謝媽媽的幾句話:(約 50 字)

謝謝媽媽從以前到現在一直的照顧與關心我, 並且一直載我上下學, 在我傷心的時候一直保護我; 在我高興的時候一直陪伴我。

早餐食譜設計的創作理念(約 50 字)

希望能用「奇異的愛心」感動全天下的媽媽, 讓全天下的媽媽在這個母親節, 能夠用最開心的心情度過。

食材名稱			單位	數量	製作方法
1. 奇異果			顆	1	1. 先把吐司抹上桑椹醬, 2. 再把奇異果削皮、切片, 然後放上吐司。 3. 牛奶加上桑椹汁, 攪拌後就 ok 了。
2. 吐司			片	2	
3. 桑椹醬			克	10	
4. 桑椹汁			ml	20	
5. 牛奶			杯	1	
6. 芭樂			個	0.5	
調味料	單位	數量	擺飾材料	單位	數量
1.			1. 桌布	個	1
2.			2. 盤子	個	1
3.			3. 杯子	個	1

#### 營養分析

類別 \ 營養素	份數	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	熱量(大卡)
低脂奶類	1	8	4	12	116
全穀類	3	6		45	204

101 年母親節-「寶貝進廚房，孝心早餐輕鬆做」國小學童早餐設計製作競賽得獎作品

豆魚肉蛋類					
蔬菜					
水果	1.5			22.5	90
油脂					
糖				10	40
總量		14	4	89.5	450
百分比%		12.4%	8%	79.6%	

現場圖片



# 101 年母親節-「寶貝進廚房，孝心早餐輕鬆做」比賽

## 四~六年級食譜設計比賽

就讀學校: 崇明國小六年九班

姓名: 陳盈忻

聯絡人: 尤香文

作品名稱: 愛心早餐

佳作

寫出感謝媽媽的幾句話:(約 50 字)

媽媽! 雖然不常吃您做的早餐, 都吃外面的, 但這美味的早餐裡, 包含著您滿滿的愛心。

早餐食譜設計的創作理念(約 50 字)

在某天看到母親在做法國吐司, 突發奇想地把土司切成愛心, 加上調味變成超美味的。

食材名稱	單位	數量	食材名稱	單位	數量	製作方法
1. 吐司	片	2	5. 小番茄	個	5	1. 先將吐司用模型切成愛心形, 兩個雞蛋打散, 把土司沾上蛋液。 2. 鍋子放入少許油, 再把沾上蛋液的吐司放下煎, 煎至金黃色即可。 3. 再把生菜切碎放在煎好的土司上, 放上低脂的美乃滋, 就變成美味可口的法國吐司了。
2. 生菜	葉	2	6. 小黃瓜	條	1/3	
3. 雞蛋	顆	2				
4. 低脂牛奶	杯	1				
調味料	單位	數量	擺飾材料	單位	數量	
1. 鹽	茶匙	1	1.			
2. 低脂沙拉醬	茶匙	1	2.			
3. 油	茶匙	1	3.			

### 營養分析

類別 \ 營養素	份數	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	熱量(大卡)
低脂奶類	1	8	4	12	116
全穀類	2	6		45	204
豆魚肉蛋類	2	14	10		146

101 年母親節-「寶貝進廚房，孝心早餐輕鬆做」國小學童早餐設計製作競賽得獎作品

蔬菜	1	1		5	24
水果					
油脂	2		10		90
糖					
總量		29	24	62	580
百分比%		20%	37.2%	42.8	

現場圖片





## 101 年母親節-「寶貝進廚房，孝心早餐輕鬆做」比賽

### 四~六年級食譜設計比賽

就讀學校:東區復興國小 6 年 3 班

姓名:王延宇

聯絡人:陳志昇

作品名稱:陽光森巴活力餐

佳作

#### 寫出感謝媽媽的幾句話:(約 50 字)

記得 2 年前媽媽開早餐店，生意總是很好，後來媽媽因體力負荷不了而關了店，最進我才感受到原來做早餐並不容易，在這感恩的五月裡，我想對媽媽說：『辛苦了！！謝謝您』

#### 早餐食譜設計的創作理念(約 50 字)

媽媽怕胖，每次都不敢吃太多，但又要值班，以致體重下滑，所以設計了陽光森巴餐，用很多低熱量和高纖蔬果，配上全麥早餐，希望媽媽活力旺旺旺

食材名稱			單位	數量	製作方法
1. 黃甜椒			顆	1/4	一、 1. 山藥切絲和蝦仁川燙 20 秒 2. 甜椒、蘋果、蛋絲切長條狀，蕃茄切半 3. 將 1.2 加上和風醬攪拌 4. 豆苗做底，將 3 擺盤，灑松仁和起司粉 二、全麥麵包烤好 （可沾優格一起吃） 三、牛奶 200cc+優酪乳 50cc
2. 蘋果絲			顆	1/2	
3. 山藥絲+蛋絲			公克	50	
4. 蝦仁			隻	5	
5. 小紅蕃茄			顆	5	
6. 豆苗			公克	10	
7. 全麥麵包			片	1	
8. 燕麥穀片			公克	5	
9. 杏仁片			顆	10	
10. 牛奶. 優格. 優酪乳			cc	200/30/50	
調味料	單位	數量	擺飾材料	單位	數量
1. 和風醬	cc	10	1.		
2. 起司粉	公克	2	2.		

3.			3.			
營養分析						
營養素 類別	份數	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	熱量(大卡)	
低脂奶類	1.2	9.6	4.8	14.4	139.2	
全穀類	2	4		30	136	
豆魚肉蛋類	1	7	5		73	
蔬菜	1	1		5	24	
水果	0.5			7.5	30	
油脂	1		5		45	
糖						
總量		21.6	14.8	56.9	447	
百分比%		19.3%	29.8%	50.9%		

圖片



# 101 年母親節-「寶貝進廚房，孝心早餐輕鬆做」比賽

## 四~六年級食譜設計比賽

就讀學校: 崇明國小 6 年 12 班

姓名: 房佳穎

聯絡人: 陳合華

作品名稱: 健康早餐

佳作

寫出感謝媽媽的幾句話:(約 50 字)

平常, 您比我晚睡, 也比我早起床, 幫我做早餐, 希望我能集中精神於課業。今年的母親節, 透過我自己騎腳踏車去買食材, 自己洗菜、切菜, 下廚後, 才知道有多辛苦。所以, 之後的每一餐, 我都會懷著感恩的心吃掉, 不浪費。

早餐食譜設計的創作理念(約 50 字)

這次的早餐以蔬菜水果為主, 因為每天的油脂攝取量都太高, 所以這次的早餐雖簡單, 卻十分營養, 健康又清淡。

食材名稱			單位	數量	製作方法
1. 苜蓿芽			克	5	<b>生菜沙拉:</b> 把生菜和水果洗乾淨和切好後再淋上沙拉、優酪乳, 再將水煮蛋對切後放入。
2. 小黃瓜			條	0.5	
3. 小番茄			顆	5	
4. 玉米筍			條	5	
5. 山藥			公克	40	<b>山藥蔬菜湯:</b> 把山藥、高麗菜、胡蘿蔔.... 等放入, 煮 10-20 分。
6. 低脂肪鮮乳			ml	240c.c	
7. 碗豆苗			g	7.5	<b>胡蘿蔔牛奶:</b> 將胡蘿蔔打成汁, 再加上低脂鮮乳。
8. 高麗菜			克	100	
9. 胡蘿蔔			克	10	
10. 雞蛋			顆	1	
調味料	單位	數量	擺飾材料	單位	數量
1. 沙拉	g	100	1.		
2. 優酪乳	瓶	1/8	2.		

3.			3.			
營養分析						
類別 \ 營養素	份數	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	熱量(大卡)	
低脂奶類	1	8	4	12	116	
全穀類	0.5	1		7.5	34	
豆魚肉蛋類	1	7	5		73	
蔬菜	2	2		10	48	
水果						
油脂	1		5		45	
糖						
總量		18	14	29.5	316	
百分比%		22.8%	39.9%	37.3%		

現場圖片





# 101 年母親節-「寶貝進廚房，孝心早餐輕鬆做」比賽

## 四~六年級食譜設計比賽

就讀學校:台南市復興國小 4 年 11 班

姓名:謝詠婷

聯絡人:張金女

作品名稱:魔力捲

佳作

寫出感謝媽媽的幾句話:(約 50 字)

為了準備早餐比賽，想了很久，練習過程中有多次覺得困難而放棄，才知道原來準備餐點是很不簡單的，我想跟媽媽說，媽媽謝謝您，我要當您的好幫手！

早餐食譜設計的創作理念(約 50 字)

做一份符合健康理念的早餐，讓已經中年的媽媽，可以享受一份輕鬆簡單無負擔的餐點，不用擔心體重增加的困擾。

食材名稱			單位	數量	製作方法	
1. 吐司			片	1.5	<b>魔力捲</b> 1. 先將吐司切邊，然後對切成 2 塊 2. 將蘆筍紅蘿蔔川燙後與小黃瓜各切成小段的細條 3. 煎蛋皮並切成條狀、起司切片 4. 將吐司抹上沙拉醬、放上起司、海苔及步驟 2 的材料，然後捲成圓形狀，用竹籤串起共 3 捲	
2. 蘆筍			克	20 克		
3. 紅蘿蔔			克	10 克		
4. 起司			片	1		
5. 海苔			片	1		
6. 蛋			個	0.5 個		
7. 蘿蔓心			克	20 克		
8. 芭樂			片	2		
9. 蘋果			片	2		
10. 低脂牛奶			杯	1		
調味料	單位	數量	擺飾材料	單位	數量	<b>日式沙拉</b> 1. 將蘿蔓心洗淨切成小塊，放入紅蘿蔔絲、苜蓿芽、小番茄、蘋果丁淋上日式和風醬油即可 <b>水果：</b>
1. 低脂沙拉	克	10	1.			
2. 和風醬油	克	10	2.			
3. 油	克	5	3.			
4.			4.			

5.			5.			芭樂 2 片、蘋果 2 片 飲品 低脂牛奶 1 杯
6.			6.			

## 營養分析

營養類別	份數	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	熱量(大卡)
低脂奶類	1.5	12	6	18	174
全穀類	2	4		30	136
豆魚肉蛋類	0.5	3.5	2.5		36.5
蔬菜	1	1		5	24
水果	1			15	60
油脂	1		5		45
糖					
總量		20.5	13.5	68	475.5
百分比%		17.2%	25.6%	57.2%	

## 現場圖片



# 101 年母親節-「寶貝進廚房，孝心早餐輕鬆做」比賽

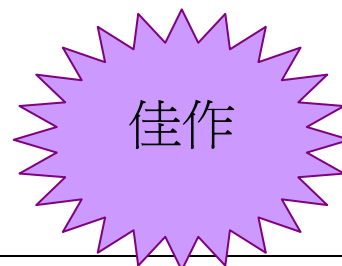
## 四~六年級食譜設計比賽

就讀學校:台南市復興國小 6 年 11 班

姓名：李承歡

聯絡人：張金美

作品名稱:白皮蔬



寫出感謝媽媽的幾句話:(約 50 字)

媽媽每天忙得賺錢，好讓我跟妹妹可以上美語、學才藝，媽媽您好辛苦，我會幫忙做家事，幫忙照顧妹妹。祝您母親節快樂！

早餐食譜設計的創作理念(約 50 字)

媽媽每天都很忙，三餐不正常，希望準備一份有元氣的早餐讓媽媽補充體力，天天有活力，然後更加美麗！

食材名稱			單位	數量	製作方法
1. 全麥餅皮			片	1	<b>蔬菜捲</b> 1. 將蘆筍、紅蘿蔔切成小段川燙，煎蛋皮切片 2. 苜蓿芽、蘿蔓心洗淨、小黃瓜切絲 3. 全麥餅皮鋪平，放上起司片及 1、2 材料，擠上少量沙拉醬、放上起司粉、海苔片，然後捲成可麗餅形狀即可 <b>優格沙拉</b> 1. 原味優格加入 20CC 番茄原汁調味 2. 芭樂及蘋果切成丁、小番茄洗淨，淋上優格 無糖綠茶
2. 蘆筍			克	20	
3. 紅蘿蔔			克	10	
4. 起司			片	1	
5. 蛋			個	0.5	
6. 蘿蔓心			克	20	
7. 芭樂			片	2	
8. 蘋果			片	2	
9. 小番茄			克	10	
10. 日式綠茶茶包			包	1	
11. 番茄汁			CC	20	
調味料	單位	數量	擺飾材料	單位	數量
1. 低脂沙拉	克	10	1.		
2. 起司粉		少量	2.		

3. 油	克	5	3.			備熱開水，放入綠茶茶包沖開即可
4.			4.			

## 營養分析

營 養 素 類 別	份數	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	熱量(大卡)
低脂奶類	1.5	12	6	18	174
全穀類	1	2		15	68
豆魚肉蛋類	0.5	3.5	2.5		36.5
蔬菜	1	1		5	24
水果	1			15	60
油脂	1		5		45
糖					
總量		18.5	13.5	53	407.5
百分比%		18.2%	29.8%	52%	

## 現場圖片

