

護心低鈉美味烹飪大賽報名表

一、 參賽者基本資料

隊名	花心守護隊
----	-------

二、 投稿內容

1. 作品主題（請取一個可以描繪餐盤特質之名稱）

薑辛比心五目鮮蝦燉飯

2. 設計理念（設計內容之創意性、菜色搭配原因、製作方便性及可推廣性等）

選用護心的食材並以色彩為靈感，點綴食材本身的豐富色澤，以黃色的薑黃飯為底，散發溫馨感；搭配熱情的紅色甜椒提升食慾；活力綠色的青花菜營造安全健康感；核桃碎提升層次感，使餐點更具品味。利用鮮蝦、菇搭配辛香料，彰顯鮮味與香氣，喚起嗅覺享受。這道菜也注重用普通市售食材打造高質感，烹調只需一個鍋子，簡單又美味。透過視覺、嗅覺的結合，提升用餐體驗，讓每一口都是色彩、香氣、味道的完美交融。

3. 成品照



三、 菜單設計 (一人份)

菜餚名稱	食材	食物類別						份量 (碗、湯匙、茶匙等)或重量(標註生重或熟重)	簡述菜餚 製作方式	成本
		全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂與堅果種子類	水果類	乳品類			
	白米	V						生重 80 克	1. 處理食材-將洋蔥、紅甜椒切丁狀；鴻喜菇切半；蒜頭切碎狀；核桃切碎。 2. 熱鍋以油爆香蒜碎、洋蔥丁，炒至香氣飄出後，加入紅甜椒、鴻喜菇，炒至菇軟化。 3. 加入洗淨的白米，拌炒使米沾附油脂，薑黃粉、匈牙利紅椒粉、鹽加入水 140 毫升攪拌後倒入鍋內，並以中小火煮至鍋圍水冒泡。 4. 放入玉米筍後上蓋，小火煮 10 分鐘後放入鮮蝦、青花菜再煮 2 分鐘，熄火後悶 8 分鐘，即可起鍋擺盤。 5. 最後將核桃碎灑在飯上點綴即可完成。	6
	白蝦		V					6 隻(含殼生重 100 克)		47.2
	青花菜			V				生重 30 克		10
	洋蔥			V				生重 30 克		2.2
	鴻喜菇			V				生重 30 克		8
	紅甜椒			V				生重 30 克		6
	玉米筍			V				生重 25 克		6
	橄欖油				V			10 克		2.65
	蒜頭			V				1 顆		3.5
	薑黃粉							1 克		1.4
	鹽							1 克		0.017
	匈牙利紅椒粉							0.5 克		0.94
	核桃				V			2 顆		5.6
總計									99.507	

(如欄位不敷使用，請自行增加欄位。)

四、調味料成分

項次	品名	成分及營養標示																																																		
1	《小磨坊》 薑黃粉	<p>商品規格</p> <ul style="list-style-type: none"> - 品牌：小磨坊 - 規格：34g - 成分：薑黃 - 營養標示：如圖示 - 產地：印度 - 保存期限：36個月 - 有效期限：因為商品每次進貨不同，因此實際有效期限以包裝上為準，出貨至少距離有效期限30天 - 過敏原資訊：不含 - 食品業者登錄字號：B-134097313-00000-9 - 國內負責廠商名稱：小磨坊國際貿易股份有限公司 - 國內負責廠商電話：0800-435-021 - 國內負責廠商地址：台灣台中市西屯區工業一路70號7樓之1 - 產品責任險：9909PDT00040 <table border="1" data-bbox="858 763 1102 1003"> <thead> <tr> <th colspan="3">營養標示</th> </tr> <tr> <th colspan="3">每一份量1公克</th> </tr> <tr> <th colspan="3">本包裝含34份</th> </tr> <tr> <th></th> <th>每份</th> <th>每100公克</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>熱量</td> <td>3.4大卡</td> <td>336.9大卡</td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>0.1公克</td> <td>9.7公克</td> </tr> <tr> <td>脂肪</td> <td>0.03公克</td> <td>3.3公克</td> </tr> <tr> <td>飽和脂肪</td> <td>0.02公克</td> <td>1.8公克</td> </tr> <tr> <td>反式脂肪</td> <td>0公克</td> <td>0公克</td> </tr> <tr> <td>碳水化合物</td> <td>0.7公克</td> <td>67.1公克</td> </tr> <tr> <td>糖</td> <td>0公克</td> <td>3.2公克</td> </tr> <tr> <td>鈉</td> <td>0毫克</td> <td>27毫克</td> </tr> </tbody> </table>	營養標示			每一份量1公克			本包裝含34份				每份	每100公克	熱量	3.4大卡	336.9大卡	蛋白質	0.1公克	9.7公克	脂肪	0.03公克	3.3公克	飽和脂肪	0.02公克	1.8公克	反式脂肪	0公克	0公克	碳水化合物	0.7公克	67.1公克	糖	0公克	3.2公克	鈉	0毫克	27毫克														
營養標示																																																				
每一份量1公克																																																				
本包裝含34份																																																				
	每份	每100公克																																																		
熱量	3.4大卡	336.9大卡																																																		
蛋白質	0.1公克	9.7公克																																																		
脂肪	0.03公克	3.3公克																																																		
飽和脂肪	0.02公克	1.8公克																																																		
反式脂肪	0公克	0公克																																																		
碳水化合物	0.7公克	67.1公克																																																		
糖	0公克	3.2公克																																																		
鈉	0毫克	27毫克																																																		
2	《小磨坊》 匈牙利紅椒	<p>商品規格</p> <ul style="list-style-type: none"> - 品牌：小磨坊 - 規格：26g - 成分：匈牙利紅椒 - 營養標示：如圖示 - 產地：西班牙 - 保存期限：24個月 - 有效期限：因為商品每次進貨不同，因此實際有效期限以包裝上為準，出貨至少距離有效期限30天 - 食用方法： - 過敏原資訊：不含 - 保存方法： - 食品業者登錄字號： - 國內負責廠商名稱：小磨坊國際貿易股份有限公司 - 國內負責廠商電話：0800-435-021 - 國內負責廠商地址：台灣台中市西屯區工業一路70號7樓之1 - 產品責任險：9909PDT00040 <table border="1" data-bbox="853 1473 1104 1727"> <thead> <tr> <th colspan="3">營養標示</th> </tr> <tr> <th colspan="3">每一份量1公克</th> </tr> <tr> <th colspan="3">本包裝含26份</th> </tr> <tr> <th></th> <th>每份</th> <th>每100公克</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>熱量</td> <td>4大卡</td> <td>401大卡</td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>0.2公克</td> <td>15公克</td> </tr> <tr> <td>脂肪</td> <td>0.1公克</td> <td>13公克</td> </tr> <tr> <td>飽和脂肪</td> <td>0.02公克</td> <td>2公克</td> </tr> <tr> <td>反式脂肪</td> <td>0公克</td> <td>0公克</td> </tr> <tr> <td>碳水化合物</td> <td>0.6公克</td> <td>56公克</td> </tr> <tr> <td>糖</td> <td>0公克</td> <td>0公克</td> </tr> <tr> <td>鈉</td> <td>0毫克</td> <td>34毫克</td> </tr> </tbody> </table>	營養標示			每一份量1公克			本包裝含26份				每份	每100公克	熱量	4大卡	401大卡	蛋白質	0.2公克	15公克	脂肪	0.1公克	13公克	飽和脂肪	0.02公克	2公克	反式脂肪	0公克	0公克	碳水化合物	0.6公克	56公克	糖	0公克	0公克	鈉	0毫克	34毫克														
營養標示																																																				
每一份量1公克																																																				
本包裝含26份																																																				
	每份	每100公克																																																		
熱量	4大卡	401大卡																																																		
蛋白質	0.2公克	15公克																																																		
脂肪	0.1公克	13公克																																																		
飽和脂肪	0.02公克	2公克																																																		
反式脂肪	0公克	0公克																																																		
碳水化合物	0.6公克	56公克																																																		
糖	0公克	0公克																																																		
鈉	0毫克	34毫克																																																		
3	《台鹽》 特級碘鹽	<table border="1" data-bbox="630 1765 1332 2049"> <thead> <tr> <th colspan="3">營養標示</th> <th rowspan="2">006 本產品已投保 產品責任險 LOPE</th> </tr> <tr> <th colspan="3">每一份量 1公克</th> </tr> <tr> <th colspan="3">本包裝含 1000份</th> </tr> <tr> <th></th> <th>每份</th> <th>每100公克</th> <th rowspan="12">4711271017814</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>熱量</td> <td>0大卡</td> <td>0大卡</td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>0公克</td> <td>0公克</td> </tr> <tr> <td>脂肪</td> <td>0公克</td> <td>0公克</td> </tr> <tr> <td>飽和脂肪</td> <td>0公克</td> <td>0公克</td> </tr> <tr> <td>反式脂肪</td> <td>0公克</td> <td>0公克</td> </tr> <tr> <td>碳水化合物</td> <td>0公克</td> <td>0公克</td> </tr> <tr> <td>糖</td> <td>0公克</td> <td>0公克</td> </tr> <tr> <td>鈉</td> <td>390毫克</td> <td>38950毫克</td> </tr> <tr> <td>碘</td> <td>20微克</td> <td>2000微克</td> </tr> <tr> <td>鈣</td> <td>0.4毫克</td> <td>40毫克</td> </tr> <tr> <td>鎂</td> <td>0.6毫克</td> <td>60毫克</td> </tr> <tr> <td>鉀</td> <td>1.8毫克</td> <td>180毫克</td> </tr> </tbody> </table> <p>品名：台塩特級碘鹽 · 成分：鹽、海水濃縮礦物質液、碘酸鉀 · 用途：烹煮、醃漬、料理沾灑等 · 淨重：一公斤 · 有效日期：標示於袋體(西元年/月/日) · 保存期限：三年，請置於乾燥陰涼處，開袋後請緊閉袋口避免受潮 · 原產地：台灣 · 臺鹽通霄精鹽廠製造 · 苗栗縣通霄鎮內島里122號 · 消費者服務專線：0800-230990 · 網址：www.tybio.com.tw</p> <p>台塩生技 臺鹽實業股份有限公司 TAIYEN TAIYEN BIOTECH CO., LTD.</p>	營養標示			006 本產品已投保 產品責任險 LOPE	每一份量 1公克			本包裝含 1000份				每份	每100公克	4711271017814	熱量	0大卡	0大卡	蛋白質	0公克	0公克	脂肪	0公克	0公克	飽和脂肪	0公克	0公克	反式脂肪	0公克	0公克	碳水化合物	0公克	0公克	糖	0公克	0公克	鈉	390毫克	38950毫克	碘	20微克	2000微克	鈣	0.4毫克	40毫克	鎂	0.6毫克	60毫克	鉀	1.8毫克	180毫克
營養標示			006 本產品已投保 產品責任險 LOPE																																																	
每一份量 1公克																																																				
本包裝含 1000份																																																				
	每份	每100公克	4711271017814																																																	
熱量	0大卡	0大卡																																																		
蛋白質	0公克	0公克																																																		
脂肪	0公克	0公克																																																		
飽和脂肪	0公克	0公克																																																		
反式脂肪	0公克	0公克																																																		
碳水化合物	0公克	0公克																																																		
糖	0公克	0公克																																																		
鈉	390毫克	38950毫克																																																		
碘	20微克	2000微克																																																		
鈣	0.4毫克	40毫克																																																		
鎂	0.6毫克	60毫克																																																		
鉀	1.8毫克	180毫克																																																		

(如欄位不敷使用，請自行增加欄位。)

五、 營養素計算

套餐 菜色	菜名	熱量 (大卡)	醣類 (公克)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	鈉 (毫克)
主餐	薑辛比心五目鮮蝦燉飯	541.18	74.18	24.4	16.39	557.33 (調味料： 390mg)
總計		541.18	74.18 (54.8%)	24.4 (18.0%)	16.39 (27.2%)	557.33 (調味料： 390mg)

備註:套餐菜色數量依據設計自行調整再呈現分析之營養量，如欄位不敷使用，請自行增加欄位。