

「2022 全家料理王」競賽

作品提案表

■ 參賽單位（學校） 桃園市立新屋高級中等學校

■ 參賽隊伍名稱 圓如園

■ 提案作品名稱 米香紫薯塔

■ 應用之在地食材 有機紫薯、有機雞蛋

■ 食譜（10 人份）

食材名稱	使用量 (10 人份)	單位	分切規格 (cm 或 mm)	保存方法
堅果	1	克	完整	常溫
紫薯	200	克	泥狀/過篩	常溫
香蕉	120	克	泥狀	常溫
牛奶	5	克		冷藏
米穀粉	200	克		冷藏
奶油	80	克		冷藏
白芝麻	0.5	克		常溫

註₁：表格欄位若不敷使用，請自行增加。

註₂：所有配方內容版權皆屬主辦單位所有，敬請將其詳細填妥。

■ 調理步驟說明

前處理：

1. 食材秤重。
2. 紫薯去皮後蒸煮 → 壓成泥狀 → 過篩
3. 香蕉去皮 → 壓成泥狀 → 與紫薯泥混合均勻

塔皮製作：

1. 米穀粉+蛋+奶油 → 混合均勻 → 壓成 1-2 公分厚之麵皮
2. 米穀粉皮分成每個約 35 克之塔皮 → 放置塔模型捏塑成形
3. 塔皮放置烤箱 180°C、10 分鐘 → 塔皮變金黃色即可

餡料：

1. 紫薯泥與香蕉泥混合後之餡料放置拉花袋

米香紫薯塔：

1. 放置拉花袋之餡料拉出一朵花
2. 將堅果與白芝麻撒在拉好花之餡料上

■ 參賽動機(300 字內)

是參考了 SDG10-減少不平等，給高齡者食用的食物，做得作品是米香紫薯塔，裡面的主要食材是紫薯，增加膳食纖維，對高齡人來說，比較好消化，也比較沒有負擔，核桃與芝麻的加入，可以補充每天所需要攝取的堅果油脂類，餡裡也混入了香蕉，可以降低血壓，香蕉也覆含了 B6 維生素，適合高齡人食用，還有一項很重要的食材，就是米穀粉，米穀粉容易消化與不易引起過敏。擔心高齡人不適合吃甜點，就可以吃這個，不會攝取過多的熱量，也能獲取營養，吃得開心也安心。我們主要是希望高齡人也能有屬於自己的甜點。

另，台灣米穀供應超過需求，希望能增加台灣米食另外一種烹調料理方式。

■ 選用 SDGs 及設計理念說明(150 字內)

- SDG2-消除飢餓：使用格外品作為原料
- SDG3-良好健康與福祉：符合高纖、低鈉、低糖等原則的食譜
- SDG10-減少不平等：給高齡者的食物
- SDG11-永續城市與社區：使用來自城市近郊的食材
- SDG15-陸域生命：使用履歷或環境友善食材

■ 選用地食材特色說明(150 字內)

- 1.使用在地農民 江文幼 生產之有機格外品雞蛋，蛋雖大小不一，卻無蛋腥味。
- 2.使用在地農民 江文幼 生產之有機格外品紫地瓜，口感雖纖維較多，但過篩後具有濃香地瓜味。

■ 提案作品照片

(最多可放 3 張照片，須清楚呈現作品賣相；整體外觀正面照及產品剖面照)



■ 參賽隊伍團體照 (所有成員 (含指導老師) 上半身照片)



■ 原料標章照片

1. 若食材包裝完整則須提供完整包裝及含完整標章之照片；
2. 若使用直接來自農友之產品，則須提供農友姓名及農友照片或其產銷履歷（相關生產）證明。

	
內容：在地農友 江文幼 證書字號：1-006-100137	內容：在地農友 江文幼 證書字號：1-006-100137
內容：	內容：
內容：	內容：

註：表格欄位若不敷使用，請自行增加；照片以清晰為原則。

