

指導員 陳孟君
班 員 張秀蘭 陳淑鐘

02 飛天豬寶貝飯包

設計概念

(一) 食材安全

安泉米 / 飛天豬肉品是大安區農會的優質農特產品。

① 安泉米

純淨無汙染的天然湧泉灌溉，孕育出米粒飽滿、晶瑩剔透，米飯香 Q 有彈性。

② 飛天豬肉品

從飼養 / 拍賣 / 電宰 / 分切到加工，一貫化的透明化製程，品質層層把關，值得消費者的信賴。

(二) 食材取得容易

安泉米、飛天豬肉品在大安區農會門市或網路皆可方便購買。

(三) 創意造型獨特

可愛造型飯包深受寶貝喜愛，引發食慾，養成均衡飲食習慣不挑食。



食譜製作方法

◆ 安泉米飯

白米洗淨浸泡 30 分，比例 1(白米):1(水)煮熟。

◆ 糖醋豬柳

- ① 豬肉切 1 公分厚條豬柳，用米酒、鹽、胡椒粉、太白粉醃入味，煮熟。
- ② 油鍋爆香洋蔥絲，加入醋、糖、番茄醬煮滾，拌入豬柳收汁即可。

◆ 玉米炒三色

- ① 玉米、紅蘿蔔、馬鈴薯切小丁。
- ② 將①料、毛豆燙熟加入調味即成。

◆ 雙色炒四季豆

- ① 彩椒、四季豆切條狀。
- ② 油鍋放入①料炒熟，加入調味料即可。

◆ 青花拌雪白菇

青花菜、雪白菇切小朵燙熟，加少許鹽拌勻即可。

◆ 造型組裝

飯揉糰以米餅及黑豆做造型，再放入糖醋豬柳、蔬菜做組裝寶貝餐就完成。