

指導員 葉碧玉
班 員 陳月娥

03 呷飽熊讚飯包

設計概念

取名為「呷飽熊讚」飯包的理由源於熊在冬天會冬眠，需飽食存取大量足夠熱量才能度過漫長冬天；我們希望小朋友，尤其是10~12歲國小五、六年級，正值發育期小朋友，能夠像熊一樣吃飽飽又吃好好，長得頭好壯壯，快快長大長高。所以我們取台語諧音「呷飽熊讚」，國語顧名思義就是「吃飽最讚」！

除了讓小朋友吃得飽又吃得好，我們也希望藉由這個呷飽熊讚飯包，來推廣大肚地區夏秋兩季盛產的蔬菜，運用蘆筍、番茄、南瓜和地瓜等食材，作出視覺與味覺都滿分的開味飯包，培養小朋友飲食上好習慣，讓他們習慣並愛上吃當地、國產和當季新鮮蔬菜，養成不挑嘴與不偏食好習慣。



食譜製作方法

◆熊掌肉卷

- 1 蘆筍、四季豆川燙後切成同等分。
- 2 肉片灑上太白粉、鹽和胡椒，將1段蘆筍鋪上捲1圈，再將3段四季豆放上肉片捲完，然後將肉捲放進鍋中煎熟。

◆義式香料炒時蔬

- 1 小番茄川燙去皮，花椰菜川燙，杏鮑菇切成小段。
- 2 杏鮑菇煎至金黃色再爆香蒜片，加入1料拌炒，灑上義大利香料、鹽和胡椒即成。

◆地瓜咖喱燒雞

- 1 洋蔥切丁，地瓜、雞腿塊煎至金黃色。
- 2 鍋中倒入咖喱粉、洋蔥炒香，放入1料炒勻加入高湯熬煮，接著加入椰漿、咖喱塊和牛奶攪拌後熄火。

◆南瓜花生蛋捲

- 1 南瓜搗成泥，在海苔片上依序將起士片、南瓜泥和熟花生捲起。
- 2 蛋汁加少許牛奶拌勻，倒入鍋中再放上1料捲起後煎熟。