

指導員 陳美玲  
班 員 顏麗姿

## 06 蔥明滿分堡

### 設計概念

伸港鄉位於彰化大肚溪口，風頭水尾的地理環境在東北季風吹拂下，造就全台最早採收洋蔥產地，洋蔥質地軟、味甜、多水分，適合涼拌、炒食、燉煮等料理，設計概念以貼近現代的飲食製作冷熱都好吃的米漢堡飯包，內夾洋蔥炒肉，搭配季節時蔬，使用簡單烹調方式，少油、少鹽、少糖、高纖，讓飲食無負擔，健康營養滿分！彰化孔廟是一級古蹟，蔥與聰諧音相同，取名為蔥明滿分堡，與考生文化做連結，可當作是一款專為考生祈福、定心應試之限定飯包。



### 食譜製作方法

#### ◆洋蔥炒豬梅花

- ① 梅花豬肉切小片，洋蔥切絲備用。
- ② 些許油，洋蔥絲拌炒至有香味及軟化。
- ③ 加入梅花肉片，少許鹽、醬油膏、黑胡椒調味。

#### ◆米漢堡製作

- ① 取一模具放入米飯壓製成圓餅形製作 4 個。
- ② 先放蔬菜隔絕米飯，避免濕潤米飯。
- ③ 再放入洋蔥炒豬梅花。
- ④ 加入牛番茄片增色。
- ⑤ 洋蔥米漢堡完成囉！

#### ◆國產季節時蔬

以川燙烹調方式 + 少許鹽調味即可。

#### ◆國產季節水果

搭配國產季節水果，讓便當內容更豐富。