

BRUNCH



國產鮮奶

應用創意大賽
2017 作品集







目錄

序	01
---------	----

得獎人及作品介紹

冠軍作品／得獎人：

李佳勳、吳利偉 米哥烘焙坊	02
---------------------	----

亞軍作品／得獎人 (以決賽組號排序)：

李郁明 歐立食品股份有限公司(聖瑪莉)	
屈芳吟 三隻貓頭鷹(聖瑪莉)	07
陳建文、張簡綺香 比利時商台灣烘焙樂道股份有限公司	12

季軍作品／得獎人 (以決賽組號排序)：

賴昱銓、吳柏翰 彼得潘烘焙坊	17
張丁云、巫亮宏	22
洪于茹、羅金平 南臺科技大學	27

佳作作品／得獎人 (以決賽組號排序)：

李律瑾 台灣海外天有限公司(麵包劇場)	
陳思仔 擴邦麵包	32
涂喬惠、涂育菁 雲也居一休閒農場	37
張嘉倫、馬汶均 小熊烘焙屋	42
穆柏宇、王玉萍 國立高雄海洋科技大學水產食品科學系	47
郭穎恆、陳瑀玟 台北城市科技大學	52
曾小檀、王子菱 莊敬高職	58

序

穀研所所長施坤河

近年來由於國內經濟發展快速，台灣單身人口及婦女就業人口急劇攀升，使得外食比例增加，同時在國內也吹起一股早午餐風潮；根據東方線上最新調查顯示，2015年我國早午餐市場規模逾143億元，其中假日早午餐市場產值高達95.5億元，相較2013年成長了109%。調查並發現，近半數台灣人假日偏好早午餐取代傳統飲食習慣，由於需求增加，多元化早餐更成為餐飲業者的重要戰場，便利商店、速食餐飲業者紛紛推出低價早餐吸引上班族或學生族群購買，部分餐廳業者也以早午餐做為主打商品，意圖搶占早餐市場商機；連鎖早餐店業者則採取延長營業時間，微轉型供應早午餐的經營模式策略以增加客源。

本年度把鮮奶更多元化應用，以早午餐（Brunch）為主題，設計四種早午餐菜單，以大眾化口味來提供給消費者，利用鮮奶土司分別製作鹹口味以及甜口味三明治，另外再由選手發揮創意製作一份自由創作產品。「蚵仔煎三明治」是本次極有台灣本地特色的鹹口味三明治，滿滿的蚵仔味在鮮奶吐司的包裹下，吃出了濃濃的鄉土情感；甜口味三明治最吸引評審的目光及味蕾則是「繽紛甜筒三明治」，鮮奶吐司包覆著口感酥脆的榛果巧克力餅乾餡，搭配五彩繽紛的早餐球，外型繽紛可愛，讓人看到都會為之瘋狂；「玫瑰 Bread」則是以玫瑰花為發想，使用鮮奶吐司麵包，搭上玫瑰卡士達、紅酒燉蘋果，兼具迷人的外觀，美味可口又不失口感，是本次自由創作產品獲得最好的評價。

為使比賽作品能延續至消費市場，比賽結束後得獎選手店家隨即辦理全國聯合行銷推廣活動，將優良國產鮮奶與雞蛋結合，充份應用於早午餐創新產品中，讓消費大眾能品嚐到營養又美味的早午餐產品，期望能擴大提升國產鮮奶之銷售量，並帶動國內其他農產品之使用。

冠軍



CHAMPION

早午餐的 甜蜜派對

米哥烘焙坊

李佳勳 吳利偉



早午餐的甜蜜派對

我們想讓家人享用安心美味又特別的早午餐，為最愛的家人做烘焙，於是有了些特別的想法，像是鮮蝦白醬三明治，營養能量十足，很適合早晨不想吃甜食的家人。繽紛甜筒三明治，一定能逗樂所有的小朋友。甜心盒子，循著記憶中，小時候念念難忘的味道，吐司上層沾滿奶油，灑上砂糖再烤至金黃，嚼在口中的麵包，充滿香氣及焦香甜味，用媽媽的作法，讓蜜糖吐司也是古早味！

透過用心與巧思，將營養的食材，做成對家人甜蜜的心意，看似費工卻很簡單的製作方式，讓三明治變得豐富精彩，期待每天吃早餐的時光，開啟一天的好心情，每天都能充滿幸福的滋味。



鮮奶吐司

選用國產鮮奶製作的鮮奶吐司，風味香濃，撲鼻而來的奶油香，濃郁芬芳。吐司口感軟Q，富有彈性、耐咀嚼，組織均勻，表面有如絲綢般的光澤，紋理柔順而細緻，綿密且濕潤，多層次口感讓人忍不住一口接一口，單純品嚐或塗抹醬料都是不錯的選擇。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
隔夜種		
①高粉	30	918
酵母	0.03	1
鮮奶	20	612
②高粉	20	612
糖	5	153
蜂蜜	2.48	76
鹽	0.49	15
奶粉	1.50	46
酵母	1.50	46
鮮奶	11.50	352
蛋	2.48	76
奶油	5	153
合計	100	3060

製作方法與條件

1. 先將步驟①所有材料依序加入攪拌缸內，用低速攪拌，確定麵粉不會噴出，再開中速攪拌均勻即可，再將麵糰放置冷藏14小時就可使用。
2. 將步驟1. 的麵糰放入攪拌缸內，再將材料②，除了奶油外的所有材料放入，用低速攪拌，確定麵粉不會噴出即可加快速度，成糰後加入切成小塊的奶油，然後高速攪拌約10分鐘，打至麵筋擴展，完成溫度約24~25℃。
3. 基本發酵半小時，28℃相對溼度75%
4. 分割成3份，一份約170公克，滾圓鬆弛15分鐘。
5. 擀扁，三摺。再鬆弛15分鐘。
6. 擀長，捲成捲子。
7. 將麵糰放入塗了薄油的吐司模裡。
8. 最後發酵至9分滿，約1~1.5小時。
9. 烤箱遇熱上火200℃/下火230℃，烤30分鐘。
10. 出爐抽掉蓋子，把吐司倒出來，側放在架上待涼。



鮮蝦白醬三明治

新鮮海鮮搭配吐司的新吃法，金黃蛋皮上倒入鮮美濃郁的奶油白醬，放入洋菇、青豆仁及蟹肉等豐富飽滿的內餡，再搭配新鮮脆彈的蝦子與富含維生素C的青花菜，做成一道營養又精緻的料理，為家人製作五星級的豐盛早餐，每一口都是極致的味蕾享受，富有深度的多層次滋味。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
海鮮餡		
奶油	2.63	10
低粉	5.26	20
水	32.78	124.56
鮮奶	26.22	99.64
奶油	9.83	37.37
蟹肉棒	9.83	37.37
青豆仁	6.56	24.91
味精	0.66	2.49
鹽	0.33	1.25
洋菇	5.90	22.42
合計	100	380.01
蛋皮		
蛋	76.22	250
鹽	0.61	2
味精	0.30	1
鮮奶油	22.87	75
合計	100	328
吐司		一片
蛋皮		一片
鮮蝦		一隻
青花菜		一小朵
黑橄欖		一片
圓形紙杯		一個

製作方法與條件

1. 先將奶油跟低粉攪拌均勻成油酥備用。
2. 將水、鮮奶、奶油煮到大滾約120℃
3. 蟹棒、青豆仁、味精、鹽、洋菇加入拌均勻，再加入油酥關小火，邊煮邊攪拌至稠狀。
4. 將鮮蝦煮熟備用。
5. 吐司一片將四個邊劃一小刀。
放進圓形紙杯，四個吐司角擦蛋汁放入烤箱，上下火約210℃，烤10分鐘至金黃色。
6. 將蛋皮材料部分一起拌勻過篩，鐵盤預熱倒入蛋液，上下火約170℃約烤5分鐘，放置冷卻切寬6.5公分，長8公分切三角形備用，放入烤好的圓形紙杯吐司裡，將海鮮餡放入約30公克。上面裝飾鮮蝦、青花菜、黑橄欖完成。



繽紛甜筒三明治

鮮奶吐司包覆著口感酥脆的榛果巧克力餅乾餡，搭配五彩繽紛的早餐球，組合成美味華麗甜筒。外型如此繽紛可愛，小朋友看到都會為之瘋狂，甜蜜的早餐，開啟一天的好心情。原來吐司也可以變成這麼可愛的藝術品，是一個不容許錯過的視覺系三明治。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
吐司		一片
榛果巧克力餡		少許
牛奶巧克力		一片
花生角		少許
五色玉米球		少許
巧克力棒		一支
棉花糖		少許
奶油		少許

製作方法與條件

1. 將吐司四個邊去掉抹上榛果巧克力，捲成甜筒狀。
2. 牛奶巧克力片隔水加熱融化，將吐司頂端沾上牛奶巧克力，再沾花生角，放置冷藏約5分鐘。
3. 將棉花糖約10公克，奶油約5公克隔水加熱融化，放入五色玉米球拌勻，放入吐司甜筒裡，再裝飾巧克力棒完成。



甜心盒子

吐司上層沾了奶油，灑上砂糖再烤至金黃，黃金般的色澤及吐司的焦香甜味，酥脆口感，層層堆疊起來，再搭配香濃鮮奶油滑順而香甜，吃起來口感酥脆綿密，加上其他裝飾巧克力，顯得格外活潑。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
鮮奶吐司		
①高粉	25.08	918
酵母	0.03	1
鮮奶	16.72	612
②高粉	16.72	612
糖	4.18	153
蜂蜜	2.08	76
鹽	0.41	15
奶粉	1.26	46
酵母	1.26	46
鮮奶	9.62	352
蛋	2.08	76
奶油	4.18	153
卡士達奶油餡		
卡士達粉	2.60	95
鮮奶	8.63	316
打發鮮奶油	5.16	189
合計	100	3660
鮮奶吐司片		3片
無鹽鮮奶油		少許
糖		少許
軟糖		少許
巧克力脆片		少許
OREO餅乾		一個
糖粉		少許
脆笛酥		一支

製作方法與條件

《卡士達奶油餡》

先將鮮奶油打發至手指沾起來有固體狀，將卡士達粉跟鮮奶攪拌一下，再將打發鮮奶油加入拌勻。

1. 吐司配方同鮮奶吐司，取三片量。

抹無鹽奶油，表層灑上細糖，放進烤箱，上火約210℃，下火約170℃，烤10分鐘，烤至金黃色。

2. 再將兩片吐司中間，切四方形挖空，將切下來的吐司，切十字兩刀成吐司丁，再將未切的那片吐司做底，挖空的2片疊上去，放入切好的吐司丁。

3. 擠上卡士達奶油餡約30公克，灑上巧克力碎片及軟糖，再放一顆OREO餅乾跟脆笛酥，灑上糖粉完成。

亞軍



THE FIRST
RUNNER-UP
台式在地新滋味

歐立食品股份
有限公司(聖瑪莉)

李郁明

三隻貓頭鷹
(聖瑪莉)

屈芳吟



台式在地新滋味

來自西方的早午餐風潮，也能加入台灣食材及小吃元素，令人充滿驚喜！台灣以多元特色小吃聞名世界，此次打造的鮮奶吐司系列商品，將顛覆大家想像力，融合中西特色，把道地台灣味：蚵仔酥、珍珠奶茶、九層塔蛋、芒果青等結合鮮奶吐司，讓喜愛台灣小吃的饕客們，在早午餐也能有全新的味蕾體驗！



鮮奶吐司

採用燙麵法

燙麵法：以沸水攪拌麵粉、將麵筋燙軟，降低了麵糰的硬度，使鮮奶吐司更細緻柔軟。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
高筋麵粉	44.66	1380
新鮮酵母	1.46	45
砂糖	4.85	150
鹽	0.49	15
全蛋	4.85	150
湯種	9.71	300
無鹽奶油	4.85	150
鮮奶	29.13	900
合計	100	3090
湯種配方		
法國麵粉	40.19	125
砂糖	3.22	10
鹽	0.32	1
無鹽奶油	3.22	10
鮮奶	53.05	165
合計	100	311

製作方法與條件

1. 麵糰攪拌：除奶油外，所有材料攪拌至捲起階段，加油後攪拌至完成階段。
2. 基本發酵：溫度28℃溼度75%，時間60分鐘。
3. 分割、滾圓、中間發酵：分割每個170公克，共18個，滾圓後中間發酵30分鐘。
4. 整形：擀捲二次。
5. 內模：3個麵糰成一條吐司，共6條，模具中排列整齊。
6. 最後發酵35℃溼度85%時間40-50分鐘。
7. 烤焙：上火150℃/下火220℃約30-35分鐘。
8. 出爐、脫模、冷卻。

備註：湯種製作程序

1. 將鮮奶、奶油煮滾。
2. 沖入麵粉、糖、鹽到盆中，攪拌均勻。
3. 冷卻待用。



蚵仔煎三明治

炸得外酥內軟的東港蚵仔、用煎蛋皮跟小白菜裹覆、搭配特製甜辣醬，再以九層塔點綴，滿滿鮮味包在鮮奶吐司內，真的像在吃蚵仔煎。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
鮮奶吐司		2片
煎蛋皮		1片
小白菜		2片
起司絲		少量
炸蚵仔		3顆
炸九層塔		3片
海山醬		少量

製作方法與條件

1. 將雞蛋打散倒入不沾鍋中，平鋪在鍋底，開小火，煎熟，關火，裝盤備用。
2. 小白菜洗好。
3. 蚵仔沾地瓜粉油炸，起鍋前加入九層塔過油後，起鍋濾油，裝盤備用。
4. 小白菜鋪在蛋皮上，再依序鋪上起司絲、炸蚵仔、炸九層塔，最後淋上海山醬，將蛋皮捲起，夾在兩片吐司中間。
5. 將三明治對切、擺盤。



珍珠奶茶三明治

將沾上法式蛋液的鮮奶吐司煎得金黃，口味的關鍵是獨家「紅茶慕斯」，以製作提拉米蘇不可或缺的頂級義大利馬茲卡邦起司(Mascarpone)加上獨家研發的濃縮紅茶調和而成，讓消費者在咬下三明治瞬間，享受濃郁滿溢的茶香及奶香，加上當天現煮的珍珠，Q彈口感加上濃郁奶茶香，彷彿真的在「喝」一杯道地的台灣珍珠奶茶！

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
鮮奶吐司		2片
雞蛋		500
香草精		5
白砂糖		60
牛奶①		100
萊姆酒		10
珍珠		15
芋圓		20
草莓丁		10
薄荷葉		2片
牛奶②		750
卡士達粉		300
紅茶粉		25
鮮奶油		90
Mascarpone Cheese		300
糖粉		55

製作方法與條件

1. 將雞蛋、香草精、白砂糖、牛奶①、萊姆酒一同加入蛋盆，打散即為蛋液，放置冰箱備用。
2. 煮熱水，水滾後加入珍珠煮30分鐘，珍珠起鍋後用生飲水沖洗後，放入溫水中備用。
3. 煮熱水，水滾後加入芋煮5分鐘，芋圓起鍋後用生飲水沖洗後，放入溫水中備用。
4. 草莓切丁備用。
5. 牛奶②加入卡士達粉，用打蛋器攪拌均勻，即為卡士達醬，放置冰箱備用。
6. 將紅茶粉、鮮奶油、Mascarpone Cheese、糖粉一同加入蛋盆，用打蛋器攪拌均勻，即為紅茶慕斯，放置冰箱備用。
7. 將2片吐司單面沾附蛋液，放置不沾鍋上，開火，將沾附蛋液表面煎上色，再放入烤箱，把吐司表面烤酥，把卡士達醬淋在未沾附蛋液的吐司面，依序加入珍珠、芋圓、草莓丁、薄荷葉、紅茶慕斯，另一片吐司覆蓋上去即可。
8. 將三明治對切，撒上糖粉，擺盤。



情人雙果鮮奶酪

將台灣特色鳳梨酥當做基底、使用鮮奶製作奶酪、搭配情人果及新鮮芒果，酸酸甜甜的台式新風味。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
鮮奶酪		
鮮奶	57.4	650
香草精	0.3	3
砂糖	5.3	60
吉利丁粉	1.3	15
飲用水	6.6	75
動物性鮮奶油	29.1	330
合計	100	1133
裝飾		
丁狀鳳梨酥	2.09	25
芒果丁裝飾	1.67	20
情人果丁裝飾	1.25	15
草莓丁裝飾	0.42	5

製作方法與條件

1. 將吉利丁粉和飲用水混合備用。
2. 將鮮奶加熱至80℃加入香草精和砂糖攪拌均勻。
3. 將步驟1&2混合均勻後再加入動物性鮮奶油。
4. 灌入模型後冷卻即可。
5. 杯子底部先放入丁狀鳳梨酥、將鮮奶酪挖入填滿，上方裝飾丁狀鳳梨酥、芒果丁、情人果丁、草莓丁。

亞軍



THE FIRST
RUNNER-UP

L'amour de papa

比利時商
台灣烘焙樂道
股份有限公司

陳建文
張簡綺香



L' amour de papa

因為全家人每天都會喝鮮奶，我的女兒又特別喜歡吃我做的麵包，所以我就用台灣國產鮮奶、煉乳跟麵包做完美的結合，做成女兒每天都會吃的鮮奶麵包(吐司)，每每看到女兒吃麵包幸福又開心的表情，讓我更有動力做出好吃的鮮奶麵包(吐司)。



特級鮮奶吐司

全部使用國產鮮奶和煉乳去替代水攪拌而成的鮮奶吐司，口感軟Q，奶香味十足非常好吃。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
高筋麵粉	34.22	206
MDCT55	8.47	51
食鹽	0.76	4.6
脫脂奶粉	1.28	7.7
高糖酵母	0.61	3.7
法國老麵	12.79	77
煉乳	8.47	51
鮮奶	30.40	183
奶油	2.99	18
合計	100	602
法國麵糰		
MDCT55	58.44	45
低糖酵母	0.65	0.5
食鹽	1.17	0.9
水	39.74	30.6
合計	100	77

製作方法與條件

1. 所有材料，除奶油外，依序加入攪拌缸內，用低速攪拌。確定麵粉不會噴出，即加快速度。
2. 攪成糰後即可加入切成小塊的奶油，然後用高速攪打約10分鐘，打到麵筋擴展。完成的麵糰溫度為26~28℃。
3. 基本發酵半小時（28℃，相對溼度75%）。
4. 分割成2份，一份約300公克。一一滾圓，醒5分鐘。
5. 擀扁，三摺。再醒5分鐘。
6. 一一擀長，捲成捲子。
7. 將麵糰放入塗了薄油的吐司模裡。
8. 最後發酵到9分滿，約1小時到1小時半（38℃，相對溼度85%）
9. 烤箱預熱到200℃，放在最下層烤32分鐘。
10. 出爐，把吐司倒出來，側放在架上待涼。



黑豬肉火腿三明治

用國產黑豬肉火腿，香煎黑豬肉火腿搭配生菜、酸黃瓜、番茄、溏心蛋、抹醬製作而成美味三明治，好吃又不油膩。

材料名稱	百分比(%)	重量(公克)
吐司片		2片
生菜		1片
油漬蕃茄		2片
雞蛋		2顆
黑豬肉火腿		1片
酸黃瓜		2片
芥茉美乃滋		少許
奶油		少許

製作方法與條件

1. 將黑豬肉火腿煎好放盤子待涼。
2. 生菜，蕃茄洗好，酸黃瓜切片。
3. 吐司片塗上芥茉沙拉醬放一片生菜，再放蕃茄片、溏心蛋、火腿、酸黃瓜，再蓋上吐司片，(吐司要先塗沙拉醬)。
4. 將三明治用牙籤固定，再對切。
5. 擺盤。



鮮果奶油三明治

奇異果、芒果搭配卡士達鮮奶油、覆盆子果醬，吃起來酸酸甜甜的滋味，讓人很難忘。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
吐司片		2片
覆盆子果醬		少許
卡士達鮮奶油		適量
奇異果		20
芒果		20
檸檬皮		少許
卡士達		
鮮奶		200
奶油		12
蛋黃		40
砂糖		40
低筋麵粉		18
香草醬		1
鮮奶油		300

製作方法與條件

1. 將奇異果跟芒果切丁備用。
2. 將吐司片擠上覆盆子果醬上面擠卡士達鮮奶油，放上奇異果跟芒果再擠一次卡士達鮮奶油蓋上吐司片。
3. 擺盤。



玫瑰 Bread

以玫瑰花作為發想，用鮮奶吐司的麵包，搭上玫瑰卡士達、紅酒燉蘋果，美味又不失口感。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
鮮奶吐司麵糰1000g 內含333g鮮奶	29.51	1000-303
紅酒蘋果	29.64	700
玫瑰卡士達		
鮮奶	29.76	400+303
奶油	1.02	24
蛋黃	3.39	80
砂糖	3.39	80
低筋麵粉	1.52	36
香草醬	0.08	2
玫瑰果醬	1.69	40
合計	100	2362
開心果仁		微量
鏡面果膠		微量
全蛋液		微量
紅酒蘋果		
紅酒		2瓶
蘋果		數顆

製作方法與條件

1. 蘋果先跟紅酒煮好放涼。
2. 鮮奶麵糰擀開為圓型放入模具進發酵50~60分鐘（38℃，相對溼度85%）。
3. 麵糰擦蛋液後中間擠上玫瑰卡士達放上紅酒蘋果片，擺成玫瑰花造型。
4. 烤箱預熱到200℃，烤12分鐘。
5. 出爐，麵包脫模放涼待用。
6. 先塗上鏡面果膠再放上開心果仁裝飾。
7. 擺盤。

季軍



THE SECOND
RUNNER-UP
Sweet, 少女心

彼得潘烘焙坊

賴昱銓
吳柏翰



Sweet, 少女心

將三明治以甜點方式呈現，現代女性較怕胖，特別選用低脂肪的雞肉、高營養價值的水果，利用天然水果的繽紛，勾勒出甜甜的，夢幻的少女心。



醇香鮮奶吐司

利用中種法製作，長時間的熟成，讓牛奶與小麥完美的結合，簡單的原物料，用時間熟成的一款香醇吐司。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
中種		
台灣大強一粉	35.04	1001
酵母	0.50	14.3
牛奶	21.02	600.6
魯邦種	5.01	143
本種		
台灣大強一粉	15.02	429
砂糖	4.50	128.7
古代岩鹽	0.90	25.74
牛奶	9.01	257.4
水	5.01	143
奶油	4.00	114.4

製作方法與條件

中種：

1. 將原物料全部倒入缸內，攪拌至6分筋起缸，室溫發2小時，冰至冷藏一晚。

本種：

2. 除奶油之材料倒入缸內，以慢速三分鐘快速8分鐘，下奶油後慢速1分鐘，再轉快速2分鐘起缸。

基本發酵：1小時

分割：150公克

滾圓

中間發酵：20分鐘

擀捲兩次入模

最後發酵：50分鐘〈發至8分滿〉

入爐：上火230℃下火230℃，烤30分鐘

出爐：放涼備用



塔塔醬佐照燒雞

使用自製塔塔醬，加上甜甜的照燒雞，一份用愛心製作成的酸甜口味，除了視覺享受，也含有幸福的滋味。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
吐司		2片
萵苣		15
塔塔白醬		25
照燒雞肉		30
酸黃瓜		5
水煮蛋		15
起士片		1片
塔塔白醬		
白醬		400
酸豆		40
生洋蔥		100
白醬		
奶油		50
低粉		25
牛奶		500
鹽		些許

製作方法與條件

1. 將吐司用約9.5公分之圓切模，壓出圓形，入爐烤約三分鐘，將處理好的萵苣擺上，再抹上塔塔白醬，鋪上照燒雞，擺上酸黃瓜片及水煮蛋。
2. 起士片將中心切下一個愛心形狀，將愛心放在三明治上方，其餘起士片鋪在水煮蛋上方。
3. 表面擠上一圈番茄美奶滋。
4. 即完成塔塔醬佐照燒雞。

塔塔白醬：

將酸豆和生洋蔥切碎拌入白醬即成。

白醬：

奶油煮沸加入低粉糊化，慢慢加入牛奶，煮沸糊化，關火，冷卻備用。



仲夏饗宴

利用柳橙和奶油乳酪搭配成內餡，用芒果和葡萄柚陪襯，裝飾出夢幻的感覺。奶油乳酪裡加入了新鮮柳橙果肉，搭配芒果、葡萄柚裝飾，形成爽口的味道。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
吐司		2片
柳橙奶油乳酪		30
芒果		25
葡萄柚		5
開心果碎		1
柳橙奶油乳酪		
奶油乳酪		200
牛奶		60
砂糖		25
柳橙果肉		100
黃金醬		
奶油		160
砂糖		200
牛奶		333
全蛋		150

製作方法與條件

《柳橙奶油乳酪餡》

將奶油乳酪和牛奶隔水加熱，當奶油乳酪軟化與牛奶拌合，加入砂糖、柳橙果肉，倒在烤盤鋪平冷卻，放入冷藏備用。

《黃金醬》

奶油隔水加熱至融化，加入砂糖拌融，加入牛奶、全蛋拌勻過篩即成。

1. 吐司一片用9.5公分圓形切模切成圓形。
2. 吐司另一片用9.5公分圓形切模切成圓形，再用4.5公分圓形切模切除中心，抹上黃金醬，沾砂糖入烤箱烤3分鐘讓表面微乾。
3. 將兩個圓組起，在空心處擠上柳橙乳酪餡，將芒果切片擺在乳酪餡上成一朵花，旁邊再鋪上葡萄柚、灑上開心果碎裝飾。



百香蜂蜜奶油凍

用新鮮百香果熬煮的庫利，搭配蜂蜜奶油凍的滑嫩口感，簡單又好吃的搭配。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
酥菠蘿		
奶油	30.79	125
低粉	61.58	250
砂糖	7.64	31
合計	100	406
百香庫利		
新鮮百香果	54.47	250
砂糖	27.23	125
吉利丁粉	3.05	14
水	15.25	70
合計	100	459
蜂蜜奶油凍		
牛奶	33.98	440
砂糖	3.47	45
蛋黃	6.95	90
吉利丁粉	1.74	22.5
水	8.69	112.5
蜂蜜	13.90	180
動鮮	31.27	405
合計	100	1295
開心果碎		些許
覆盆子果醬		些許

製作方法與條件

1. 酥菠蘿：

將材料全部拌勻即可，搓開取20公克放入圓形慕斯模入爐焙，約15分鐘，出爐放涼備用。

2. 百香庫利：

新鮮百香果與糖以中小火熬煮，煮沸後放入吉利丁，待溫度降至30℃倒20公克至慕斯模放入冷藏備用。

3. 蜂蜜奶油凍：

將砂糖與蛋黃充分拌勻，將牛奶煮至80℃左右，沖入砂糖、蛋黃裡，煮至濃稠狀，加入預先以水還原的吉利丁，完全拌融後加入蜂蜜拌勻，過篩，微涼後加入打發之動鮮拌勻，灌入慕斯模裡放入冷凍冰硬。

4. 從冷凍取出脫模，周圍鋪上開心果碎，擠上覆盆子果醬，即完成。

季軍



THE SECOND
RUNNER-UP

真食饗宴

張丁云
巫亮宏



真食饗宴

最簡單、隨處可見的在地食材也可以很豐富，當你享受真正的食物，每一餐，都將會是最棒的食光。

就讓我用和這塊土地談戀愛的心情，為你一一呈現我最細心的安排。我是幸福的小島人，我在小島上看見無限可能！



鄉村烤吐司

希望能夠以主食為地位，而精心製作的鮮奶吐司。單純使用高筋麵粉、國產鮮奶、糖、鹽和奶油等再基本不過的原料製作而成，特別想呈現Q軟有份量的口感，充滿著小麥香而且永遠都吃不膩。擁有鮮奶自然的香醇甘甜風味，即使不搭配餡料也已經非常美味。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
高筋麵粉	51.81	1606
細砂糖	4.16	129
鹽	1.03	32
酵母	0.52	16
國產鮮奶	36.26	1124
奶油	6.23	193
合計	100	3100

製作方法與條件

製作每條麵糰重500公克鮮奶吐司，共計6條。(另加損耗約3%)

1. 所有材料(除奶油後加入)先用慢速攪拌混合均勻，再以高速打至麵筋擴展後加入奶油攪拌到完成階段。麵糰完成溫度為28℃。
2. 基本發酵約60~90分鐘(環境為28℃，相對濕度75%)。
3. 分割每個麵糰重250公克共12個。滾圓，鬆弛15~20分鐘。
4. 擀捲兩次(擀捲完第一次需再鬆弛15分鐘)，入吐司模。
5. 最後發酵約60~80分鐘(環境溫度為38℃，相對濕度85%)，約8.5分滿進爐烘焙。
6. 爐溫上火220℃/下火220℃，烘焙時間約35~40分鐘。出爐後，吐司立刻脫模於網架上置涼。



Super田園總匯

將鮮奶吐司稍切厚片，烘烤後呈現外酥內Q軟的雙重口感，再搭配大量各式在地季節蔬食與自家特製醃肉片，使用台灣國寶級特色食材特調出的山葵芥末沙拉醬，味道極為豐富。

份量十足，營養滿百的健康新選擇，總是在農人餐桌上，看見質樸的食物與大笑開懷的臉龐，那大概是都市人們每逢假期總嚮往鄉村生活的原因。我自己也好喜歡和父親一同到農舍，優閒放鬆的度過整天。連線幸福，田園裡的餐桌計畫！我想沒有比三明治更讓人自由自在卻又充滿期待的麵包了。關於這土地的故事，一個super三明治就能說上四季。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
鮮奶吐司厚片對切		1片
綜合生菜		
台灣洋蔥		少許
醃牛肉		適量
水煮雞蛋		一個
番茄		約3~4片
國產醇乳起士片		1片
小黃瓜		少許
芥末沙拉醬		適量
黑胡椒		少許

製作方法與條件

1. 水煮蛋煮熟等待冷卻，去殼切片；番茄、小黃瓜切片，洋蔥切絲；生菜類使用飲用水清洗乾淨（泡冰開水冰鎮一下）備用。
2. 起士片一開四切好。
3. 前一天已醃製好的牛肉，用高溫烘烤出香氣。
4. 將鮮奶吐司切厚片烤至上色，外酥內軟。
5. 抹上自家特調的芥末沙拉醬。
6. 夾入以上已備妥的材料即完成一份好吃又新鮮的Super田園總匯。

（蔬果生菜都可依季節更替有不同的調配）



跳舞堅果芭娜娜

將鮮奶吐司切片，吸滿蛋奶醬汁再烘烤而成誘人的金黃色澤，佐以台灣小農特產的新鮮芭蕉與自家特製黃金比例花生堅果醬，台版法式吐司，取材於國民水果，最自豪的獨特經典口味。

療癒系列的造型三明治，串聯出我和父親最喜歡的綜合滋味，每天我們家都少不了堅果與花生的時刻。特別是這款融入了堅果與父親種植的芭蕉最受家人們的青睞，每一季出產的芭蕉都有著些微不同的酸甜度，卻有百吃不厭，總是期待的心情。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
鮮奶吐司兩片		
芭蕉		一根
國產鮮奶		50ml
全蛋		2個
堅果(烤過核桃)		適量
花生醬		適量
煉奶		適量
鮮奶油		少許

製作方法與條件

1. 將兩片吐司去邊後沾上鮮奶蛋汁，烤箱溫度180℃/180℃烤至金黃色。
2. 取其中一片吐司壓出兔子造型並用巧克力畫上臉部表情。
3. 將堅果核桃烤過後，趁熱拌入花生醬、煉奶：
花生醬：堅果核桃：煉奶=2：1：1
均勻塗抹於烤好的吐司上。
4. 將芭蕉垂直切片平鋪微堆疊於兩片吐司中間的夾層。再添加少許鮮奶油增加滑順的口感。
5. 完成後直接擺盤或包裝皆可。



Formosa

台灣人的祕密食譜，美味的秘訣是「全天然、無添加」滿滿的濃郁滋味陪你度過一整天。嚴選金山紅心地瓜與彰化小農自產的紫心地瓜，結合西點概念而設計的外觀，華麗外表下的質樸純粹，取材於意想不到的極簡食材，細膩且精心設計研發而成。

產品在研發的過程中，歷經了無數次的調整才成就出現在的樣貌，無論如何，付出百分之百的用心是絕對的。只希望能為每一個品嚐到人們帶來幸福快樂，這樣對於我們而言就已是成功了。

材料名稱	百分比(%)	重量(公克)
鮮奶酥底		
低筋麵粉	57.16	571
無鹽奶油	16.32	163
牛奶	16.32	163
砂糖	10.21	102
合計	100	999
雙色地瓜鮮奶餡		
紫心地瓜(甘藷地瓜)	44	880
低筋麵粉	2	40
玉米粉	2	40
國產鮮奶	33	660
糖	8	160
全蛋	8	160
無鹽奶油	3	60
合計	100	2000
秋葵		裝飾
胡蘿蔔		裝飾
珍珠糖		裝飾

製作方法與條件

1.鮮奶酥底製作：

(1) 低筋麵粉過篩備用，奶油軟化與砂糖混合至無糖顆粒，再加入牛奶拌勻，盡量不搓揉麵糰操作。壓延均勻成糰後擀開成適切大小，放置冷藏冰箱鬆弛二十分鐘左右。完成後將麵糰用圓形模框壓出形狀(每個約25~30公克)，稍微鬆弛再入爐烤焙至酥脆。

(2) 烤箱溫度200℃/180℃，約烤15~18分。出爐後冷卻。

2.地瓜鮮奶餡製作：(地瓜需預蒸熟過篩)

(1) 將低粉、玉米粉、糖、全蛋均勻混合。鮮奶加熱至90~95℃，沖入已混合粉類。攪拌至開始光滑有彈性後加入已預先蒸好過篩的地瓜泥拌至完全均勻即可。

(2) 完成後密貼保鮮膜置冷藏，冰涼後裝入擠花袋擠製花型。

3.最後使用新鮮蔬果點綴裝飾。

季軍



THE SECOND
RUNNER-UP
幸福啟航

南臺科技大學

洪于茹
羅金平



幸福啟航

在一天美好的早晨開始，當然少不了美味可口的早午餐，那種濃濃的吐司香味在口中散開，讓人難以抗拒的一口接一口。我們這次以鹹甜口味為主，加以創新改變，讓他不管在外觀跟口感上都令人難以忘懷。

一天美好的早晨如果睡過頭了怎麼辦呢？沒關係，我們推出了早午餐系列，能讓你即使睡過了頭，還是有著豐盛的早午餐等著你去享用，吃飽飽為幸福的一天啟航吧！



活力鮮奶吐司

使用台灣國產牛奶製作而成，一般的白吐司很少用牛奶下去製作，而我們的吐司不加任何一滴水，全部都是使用牛奶製作而成的，出爐時可以聞到濃濃的香味，吃了它整天都能充滿活力。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
高筋麵粉	51.03	1610
砂糖	5.99	189
鹽巴	0.51	16
新鮮酵母	2.00	63
雞蛋	2.98	94
國產牛奶	31.00	978
奶油	4.50	142
奶粉	2.00	63
合計	100	3155

製作方法與條件

1. 所有材料，除奶油外，攪拌至拾起階段，加入奶油，攪拌至完成階段。
2. 基本發酵溫度28℃，濕度75%，時間1小時。
3. 分割麵糰重250公克，共12份。
4. 中間發酵溫度28℃，濕度75%，時間15分鐘。
5. 擰捲，放入烤模。
6. 最後發酵溫度38℃，濕度85%，發酵至與9分滿，蓋上蓋子入爐烘焙。
7. 210℃/210℃，烤約40分鐘。



悠活森林

現在社會講求吃出健康，所以我們以鮮蝦以及酪梨做結合，並放上營養含量較高的水煮蛋，不僅一早可以吃到當季的水果，也可以吃出健康來。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
吐司片		20片
酪梨		2顆
蝦仁		40尾
水煮蛋		8顆
黃芥末醬		2包
優格		2盒
檸檬汁		適量
鹽巴		適量
胡椒粉		適量
沙拉醬		1包
黑胡椒粒		適量

製作方法與條件

1. 蝦仁川燙，備用。
2. 酪梨去皮切丁，加入優格、檸檬汁、2顆碎水煮蛋及調味料，拌勻備用。
3. 剩餘水煮蛋切片。
4. 吐司片抹上黃芥末醬及沙拉醬，夾入酪梨優格、水煮蛋片、蝦仁，放入熱壓機。
5. 擺盤。



熱情蕉蕉

以新鮮水果做主內餡，結合當季盛產的水果，幫助人們一天所需的水果含量。檸檬的清香、奶油的香氣，再搭上甜而不膩的巧克力以及當季新鮮香蕉，讓整體色香味俱全。不在是簡簡單單的巧克力吐司，或是香蕉甜吐司，而是香甜清爽的甜吐司。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
吐司片		20片
香蕉		10根
巧克力		適量
杏仁角		適量
檸檬奶油抹醬		
奶油		4大匙
檸檬汁		1大匙
檸檬皮屑		適量
蜂蜜優格抹醬		
優格		6大匙
蜂蜜		3大匙

製作方法與條件

1. 香蕉去皮，切半，備用。
2. 吐司抹上檸檬奶油及蜂蜜優格，夾入香蕉、巧克力、杏仁角，放入熱壓機。
3. 擺盤。

《檸檬奶油抹醬》

全部材料拌勻即可。

《蜂蜜優格抹醬》

全部材料拌勻即可。



奶酪時光

用國產的牛奶製作而成的鮮奶酪，再搭配上玉米脆片、蔓越莓乾，玉米脆片含有多種營養素，濃濃的奶香，在搭上北美的紅寶石-蔓越莓乾，及玉米脆片，是個極棒的點心。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
吉利丁片	3.00	65
香草粉	0.14	3
砂糖	6.46	140
鮮奶	69.19	1500
動物性鮮奶油	21.22	460
合計	100	2168
玉米脆片		適量
蔓越莓乾		適量
薄荷葉		適量

製作方法與條件

1. 吉利丁片泡冰水備用。
2. 鮮奶、水、砂糖加熱，再放入吉利丁片，拌勻，最後加入動物性鮮奶油，倒入容器中，放涼即可。
3. 放上玉米脆片、蔓越莓乾、薄荷葉裝飾。
4. 擺盤。

佳作
EXCELLENT
WORK
古早味

台灣海外天
有限公司
(麵包劇場)

李律謹

擴邦麵包

陳思杼



古早味

美好的一天，就從營養豐盛的早午餐開始。全鮮乳不加一滴水的鮮奶吐司，混用兩款麵粉增添小麥香氣，濃純的鮮奶香，口感柔軟細緻，是做三明治完美的基底。酥脆的培根，維生素豐富的番茄，爽口的生菜，與提升風味的美乃滋，滿足胃口。以台灣傳統車輪餅為靈感，運用黑糖、紅豆、奶油餡製成的甜三明治，有著濃厚的古早味。國民甜點布丁塔，奶香、蛋香十足，與滑順的內餡，吃了心情愉悅。低糖低油健康取向，給您補充滿滿的元氣！



濃純鮮奶吐司

100%全鮮奶製作，不加一滴水，濃純奶香味、綿密柔軟的口感，每天吃都不會膩。用法國麵粉、日本麵粉，兼具麥香香氣及保水性佳特性，添加鹽之花、發酵奶油，表現出最直接食材的原味。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
T55麵粉	10.37	50
山茶花麵粉	41.49	200
鹽之花	0.93	4.5
糖	3.63	17.5
蛋	2.59	12.5
速發酵母	0.52	2.5
鮮奶	35.27	170
奶油	5.19	25
合計	100	482

製作方法與條件

1. 除了奶油的材料倒入攪拌缸，以慢速攪拌3分鐘，中速攪拌3分鐘。
2. 加入奶油後慢速攪拌3分鐘，中速攪拌3分鐘，再以中高速打至麵筋擴展。完成的麵糰溫度為26~28℃。
3. 基本發酵1小時，28℃。
4. 將麵糰分割2份，滾圓。
5. 中間發酵20分鐘。
6. 麵糰擻捲一次，鬆弛10分鐘。
7. 再將麵糰擻捲一次，放入吐司模中。
8. 最後發酵至吐司模9分滿，約1小時(35℃，相對溼度85%)。
9. 上火160℃，下火230℃，烘烤40分鐘。
10. 出爐，把吐司倒出來，側放在架上待涼。



澎湃BLT

層層堆疊的培根生菜番茄、水煮蛋、乳酪及手工美乃滋，不論是視覺、味蕾都充滿享受，飽足感十足，清爽口感無負擔。

材料名稱	百分比(%)	重量(公克)
吐司片		2片
手工美乃滋		少許
葛瑞爾乳酪		3片
生菜		1片
牛心番茄		2片
水煮蛋		2片
台畜培根		2片
手工美乃滋		
蛋黃		1顆
橄欖油		100g
鹽		少許
檸檬汁		少許

製作方法與條件

1. 生菜洗好瀝乾，番茄、水煮蛋切片備用。
2. 培根煎熟後備用。
3. 吐司塗上一層薄薄的美奶滋，依序放上乳酪、生菜、番茄片、水煮蛋、培根片，最後再蓋上塗好美奶滋的吐司。
4. 用防油烤紙包裝三明治，中間切開，擺盤。

《手工美乃滋》

1. 用攪拌器打散蛋黃，慢慢加入橄欖油攪拌，打至變稠變白。
2. 最後加入檸檬汁、鹽，冷藏備用。



黑糖紅豆

選用高雄9號特級低甜紅豆粒餡，和台南關山柴燒黑糖，融合奶油醬，展現了懷舊的台灣味。抹上香醇的奶油醬，和濃厚的手工黑糖，夾滿紅豆餡，烤熱酥脆，讓人忍不住一口接一口。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
吐司片		2片
英式奶油醬 clotted cream		少許
車輪餅奶油醬		少許
紅豆粒餡		少許
手工柴燒黑糖		少許
車輪餅奶油醬		
牛奶		100
奶油		6
蛋黃		1顆
砂糖		20
玉米粉		16

製作方法與條件

1. 烤箱預熱200℃。
2. 吐司抹上英式奶油醬，撒上些許黑糖粉，烤2分鐘。
3. 取一片烤好的吐司，抹上車輪餅奶油醬、紅豆粒餡，再蓋上吐司。
4. 用防油烤紙包裝三明治，中間切開，擺盤。

《車輪餅奶油醬》

1. 不鏽鋼盆中，攪拌蛋黃、糖、玉米粉。
2. 不鏽鋼鍋中，加熱牛奶至快滾，沖入上述鋼盆中，再回煮至滾變濃稠即可，備用。



法式布丁塔

濃濃的蛋香，滿滿的天然香草籽，滑順紮實的內餡，與酥脆塔皮，吃了有好心情。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
塔皮		
T55麵粉	55.93	125
奶油	33.56	75
糖	2.24	5
蛋	7.16	16
鹽之花	1.12	2.5
合計	100	223.5
香草卡士達		
牛奶	73.10	625
糖	9.36	80
蛋黃	11.70	100
玉米粉	5.85	50
香草莢		少許
合計	100	855
鏡面果膠		少許
新鮮水果		少許

製作方法與條件

《塔皮》

1. 奶油、糖粉用葉片打軟。
2. 加入過篩麵粉、鹽、糖、蛋，拌勻成糰。
3. 冷藏。

《香草卡士達》

1. 不鏽鋼盆中，攪拌蛋黃、糖、玉米粉。
2. 不銹鋼鍋中，加熱牛奶、香草籽、香草莢煮至溫熱，過篩沖入上述不鏽鋼盆中，再回煮至滾，再不停攪拌地煮2分鐘。
3. 放涼備用。

《烘烤》

1. 塔皮擀至0.3mm厚，用慕斯圈壓型，塔皮圍慕斯圈，裁掉多餘塔皮。
2. 填入卡士達餡，180℃烤40分鐘。
3. 放涼，脫模，表面刷上果膠，冷藏。新鮮水果盤飾。

佳作

EXCELLENT
WORK
Happiness
Picnic

雲也居一休閒農場

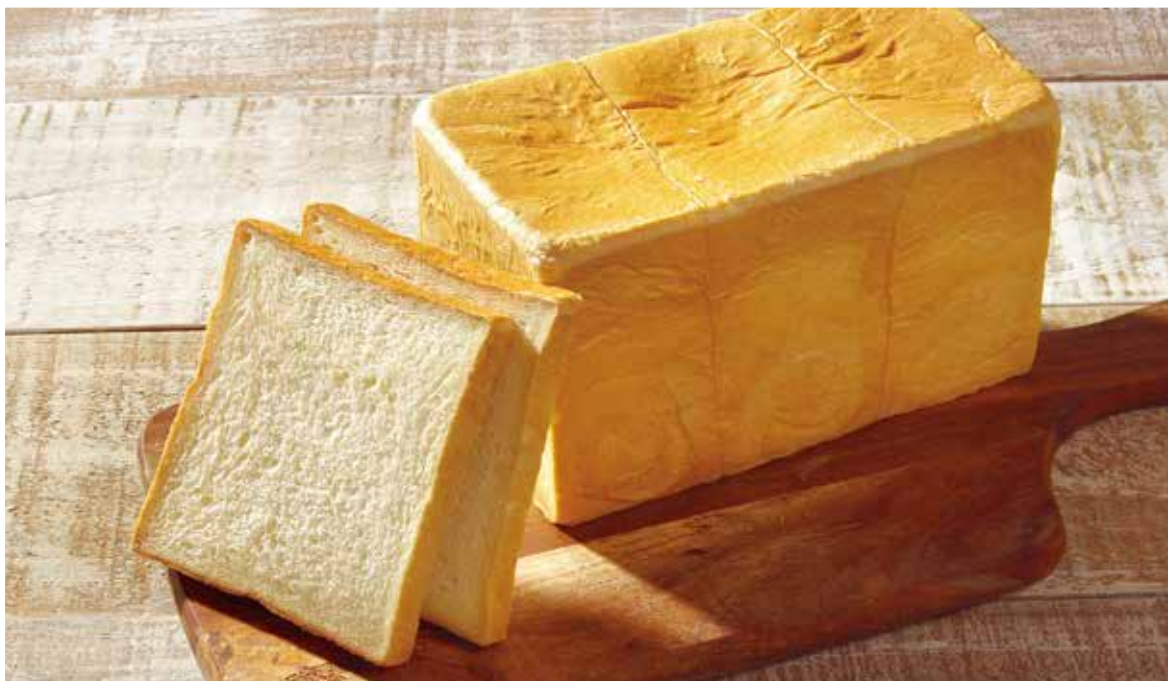
涂喬惠
涂育菁



Happiness Picnic

這次取Happiness Picnic，是想起以前爸媽天未亮就帶著我們姐妹到山上工作，我和姐姐坐在田園間吃著媽媽幫我們準備的早餐。漸漸我們長大上學後到上班一直忙碌著，小時候這樣優閒美好時光一直存在我們的心裡。

作品發想是來自一家人享受野餐的感覺，帶上野餐墊、準備好三明治和便當，帶著家中的小寶貝一同來場溫馨的親子野餐派對。



純・鮮奶吐司

運用簡單的材料及方法製作出來的吐司，口感紮實。麵粉和鮮奶的結合，讓吐司綿密又鬆軟。以鮮奶代替水，無添加蛋，無蛋素食者可食，沒有華麗的手法，只有樸實的味道。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
高筋麵粉	53.68	340
奶粉	2.15	13.6
細砂糖	4.29	27.2
鹽	1.07	6.8
鮮奶	34.35	217.6
酵母	0.69	4.4
奶油	3.76	23.8
合計	100	633.4

製作方法與條件

烤箱溫度：上火180℃/下火220℃

烤製時間：35~40分鐘

發酵溫/相對濕度：28℃/75%

發酵時間：基本發酵：40分鐘

中間發酵：10分鐘

最後發酵：60分鐘

作法：

1. 將高筋麵粉、奶粉、細砂糖、鹽秤量好倒入攪拌缸。酵母加入部份恢復常溫的鮮奶至融解，再倒入冰鮮奶一同攪拌，採用直接法。
2. 拌成糰後加入室溫奶油，攪打至拍缸，呈現光滑延展狀態。放入不銹鋼盆進行基本發酵40分鐘。
3. 分糰：200公克/顆，600公克/條。
4. 第一次擀捲後進行中間發酵10分鐘。
5. 第二次擀捲完成後麵糰放入12兩吐司模型進行最後發酵。烤箱預熱180℃/220℃。
6. 發酵至9分滿，放入烤箱烤製約35~40分鐘。
7. 烘烤至四面呈金黃色即可取出放涼。



蝦先生三明治

充滿海味的三明治，配合自己栽種的香草融合乳酪起司，特別又好吃。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
鮮奶吐司		2片
乾酪		10
香草		2
生菜		4
奶油乳酪		12
蝦仁		22
蛋		10
有鹽奶油		8
蕃茄		4

製作方法與條件

1. 將蝦仁切碎加入鹽抓醃加入少許的蛋白，煎熟預備。
2. 鍋內加入有鹽奶油將吐司煎成金黃色，蛋煎熟，備用。
3. 將香草磨碎加入奶油乳酪拌勻，備用。
4. 煎好的吐司生菜，再塗上奶油乳酪，放雞蛋，再放一片乾酪，再放蕃茄片，再放蝦片，在蓋上吐司片。
5. 將三明治四邊切掉，用植物梗固定，再斜對角切。
6. 擺盤。



自然田三明治

甜味三明治，裡面有本農場栽種水果製成的果醬，以小甜點的形式呈現。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
吐司		2片
新鮮百香果		5
草莓果醬		
冷凍草莓		3
砂糖		3
檸檬		2
蛋白霜		
蛋白		10
砂糖		6
水		5
新鮮水果		10

製作方法與條件

1. 將吐司壓模成圓型備用。

《蛋白霜》

1. 砂糖加水小火煮滾，蛋白打成泡後加入砂糖液打成硬性發泡。
2. 草莓醬：先將草莓與砂糖煮滾成醬後加入檸檬汁後備用。
3. 土司抹上草莓醬後，擠上蛋白霜後，噴槍噴焦色，淋上百香果汁，加入水果片後放上吐司片。
4. 擺盤。



香蕉巧克力約克夏布丁

約克夏布丁是歐洲普遍的家庭美食，運用家裡必備食材就可有多種變化，無論是昨天晚餐的咖哩或是燉牛肉、簡單的歐姆蛋，亦或是甜甜的果醬，有約克夏布丁作搭配，總能帶來不同的美妙滋味，開啟美好的一天。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
椰子油	10.71	204
中筋麵粉	26.78	510
蛋	17.87	340.2
鮮奶	44.64	850
合計	100	1904.2
香蕉	41.39	228
巧克力醬	54.47	300
肉桂粉	2.07	11.4
糖粉	2.07	11.4
合計	100	550.8

製作方法與條件

計算式：

麵糊： $(90 \times 20 / 0.95) / 373.4 = 5.1$

香蕉糊： $(20 \times 20 / 0.95) / 37 = 11.4$

烤箱溫度：200℃

烤製時間：20分鐘

製作方法：

1. 預熱烤箱200℃，烤皿塗上椰子油後進入烤箱一同預熱10分鐘。
2. 香蕉去皮後搗碎，加入巧克力醬拌勻。
3. 中筋麵粉過篩，加入鮮奶和蛋中拌勻。
4. 烤皿預熱完成後取出，趁熱倒入麵糊，麵糊量約烤皿的1/3，再放入香蕉糊，進入烤箱烤20分鐘。
5. 烤製完成後快速取出，避免吸入過多油脂。
6. 放涼後，撒上肉桂粉及糖粉即可食用。

佳作
EXCELLENT
WORK
80黑旋風

小熊烘焙屋

張嘉倫
馬汶均



80黑旋風

此次將背景設定在80年代，『我的年代』而最令我懷念的是學生時期，除了讀書，生活最大的樂趣與幸福，就是下課回家後外婆準備的點心，令我懷念那時的純樸簡單生活。

老舊的年代有著舊舊的感覺，所以選擇製作黑芝麻吐司來表現時代的感覺，口味及選材則選擇對學子們需要的蔬果營養。



芝麻鮮奶吐司

富含高鈣的黑芝麻，亦有『烏麻』的別稱，與鮮奶製作出風味及口感絕佳的鮮奶吐司。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
湯種		
高筋麵粉	50	225
熱水	50	225
合計	100	450
中種		
高筋麵粉	58.33	525
砂糖	3.33	30
新鮮酵母	5	45
鮮奶	33.33	300
合計	100	900
魯邦種		
魯邦原種	18.18	40
法國粉	36.36	80
水	45.45	100
合計	100	220
本種		
高筋麵粉	37.50	750
上白糖	4.50	90
鹽	1.10	22
奶粉	1.90	38
黑芝麻粉	10	200
鮮奶	37.50	750
奶油	7.5	150
合計	100	2000

製作方法與條件

500公克*6條吐司

1.湯種製作：

熱水沖入粉中攪拌成糰。置涼冷藏，隔日使用。

2.中種製作：

(1)將中種食材全數放入攪拌機中，攪拌成糰。

(2)基本發酵30分，冷藏隔日使用。

3.魯邦種製作

材料拌勻冷藏隔日使用

4.本種

(1)食材除奶油外其他放入攪拌缸中。

(2)將湯種+中種+魯邦種分割小塊加入(1)低速攪拌成糰-中速打出筋性。

(3)加入奶油。低速攪拌成糰-中速打出筋性。

(4)基本發酵20分，分割190公克/個(4)擀捲2次放入吐司模型進行最後發酵約8分滿加蓋烘烤。

(5)烤溫上火200℃/下火200℃，35分鐘。



彩蛋優酪醬爆豬

用優格軟化豬肉纖維使肉Q軟化，將紅、黃椒及洋蔥切丁製作營養又色彩豐富的彩蛋。是一份兼顧營養需求所製作的富含蛋白質與蔬果的營養餐。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
芝麻鮮奶吐司片		15片
優酪醬爆豬		
豬肉絲	65.57	600
優格	6.01	55
鹽	0.22	2
蒜末	3.28	30
蔥段	3.28	30
甜麵醬	9.29	85
醬油	6.01	55
米酒	6.01	55
白胡椒	0.33	3
合計	100	915
沙拉油		少許
太白粉		少許
乳香枝豆彩蛋		
鮮奶	12.47	100
雞蛋	62.34	500
鹽	0.25	2
砂糖	2.49	20
洋蔥丁	4.99	40
紅椒丁	4.99	40
黃椒丁	4.99	40
毛豆	7.48	60
沙拉油		少許
合計	100	802

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
生菜		10片
番茄片		10片
起司片		5片
美乃滋		少許
優格		100

製作方法與條件

鹹三明治製作10份

1.優酪醬爆豬：

- (1) 豬肉絲醃優格+鹽備用。
- (2) 少許油炒熟肉絲加入蒜末蔥段炒香。
- (3) 將調味料先調開，再加入肉中炒至收汁。

2.乳香枝豆彩蛋：

- (1) 鮮奶+蛋+鹽+糖打散過篩備用。
- (2) 鍋燒熱+油倒入(一)+蔬菜煎熟。

3.組合

三片吐司

- (1) 吐司抹美乃滋+生菜、番茄片、起司，蓋上抹美乃滋吐司+肉+優格，放上蛋蓋上吐司分切成2等份。



烏龍珍珠拿鐵

使用烏龍茶製作淡淡茶香的烏龍拿鐵餡，與大人小孩都愛的珍珠結合，絕妙新風味-烏龍珍珠拿鐵三明治。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
芝麻鮮奶吐司片		20片
1. 烏龍拿鐵餡		
水	9.52	100
烏龍茶	0.95	10
鮮奶	47.62	500
全蛋	19.05	200
細砂糖	11.43	120
玉米粉	5.71	60
奶油	5.71	60
合計	100	1050
2. 黑糖珍珠		
珍珠	80.65	250
黑糖	19.35	60
合計	100	310
奶油		少許

製作方法與條件

甜三明治製作10份

1. 烏龍拿鐵餡：

- (1) 水+茶葉加熱取茶汁。
- (2) 蛋+糖+玉米粉先拌均備用。
- (3) 茶汁+鮮奶加熱煮沸，沖入(2)，攪拌回煮濃稠。
- (4) 奶油趁熱拌入(3)。

2. 黑糖珍珠：

- (1) 水煮滾+珍珠煮小火30分熄火悶30分鐘。
- (2) 漂沖冷水再加入黑糖拌勻。

3. 組合：

兩片吐司

- (1) 將吐司烤過抹上奶油。
- (2) 將烏龍拿鐵餡抹在吐司上，放上一匙珍珠，再蓋上另一片吐司對切為一份。



爆蛋百香柚子米菓燒

以添加米穀粉製作出清爽蛋糕體，夾入酸甜百香&甘味柚子製成的奶凍，與薑汁寶石鮮果凍為夾心，一口咬下，飽滿夾心滿溢口中，意猶未盡。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
1.米菓燒蛋糕體		
鮮奶	20.13	150
奶油	7.38	55
奶油乳酪	4.03	30
低筋麵粉	8.05	60
米穀粉	5.40	40
玉米粉	3.36	25
蛋黃	16.11	120
香草莢醬	0.40	3
蛋白	24.16	180
蛋白粉	0.27	2
細砂糖	6.71	50
上白糖	4.03	30
糖粉		少許
合計	100	745
2.薑汁寶石鮮果凍		
紅龍果泥	17.83	100
薑泥	0.19	1
水	53.48	300
糖	7.13	40
果凍粉	1.78	10
生薑酒	1.78	10
火龍果肉	8.91	50
柚子果肉	8.91	50
合計	100	561

製作方法與條件

20份

1.米菓燒蛋糕體：

- (1) 鮮奶+奶油+乳酪，隔水軟化。
- (2) 粉類過篩加入(1)拌勻，再加蛋黃+香草醬拌勻。
- (3) 蛋白+蛋白粉打發+糖，攪打至偏乾性發泡。
- (4) (2)+(3)拌合用擠花袋擠圓狀，撒上糖粉。
- (5) 烤溫上火200℃/下火180℃。

2.薑汁寶石鮮果凍：

- (1) 果泥+水煮開後，加入果凍粉+糖拌勻離火。
- (2) 濾掉泡沫+酒拌勻灌模型。
- (3) 趁熱放入紅龍果肉及柚子果肉。
- (4) 靜置放涼後冰冷藏備用。

佳作



EXCELLENT
WORK

Mambo Fagara
的饗宴

國立高雄
海洋科技大學
水產食品科學系

穆柏宇
王玉萍



Mambo Fagara的饗宴

取名為Mambo Fagara是因每一樣產品都以它們為主軸搭配，創造出甜或鹹餡的產品，Fagara利用它溫麻的香氣與其特性作為醬汁上的搭配，同時也可以讓享用這份餐點的人提振食慾，與Mambo水產品加入內餡不僅擁有脆口感，也能低熱量補充蛋白質、膠原蛋白，同時也創造食材間的多元性，為傳統早餐及早午餐帶來創新的視覺、嗅覺及味覺上的三重饗宴。



綠蕉奶香吐司

運用檸檬皮老麵製作，增強鮮奶吐司的整體風味，將綠香蕉粉添加於吐司之中，對於質感的保水性提高，可以讓產量過剩的香蕉有了不同面向的開發，以綠香蕉粉製作鮮奶吐司可以達到多方面的功能，無論保水性、質地、健康性都有其凸顯之處。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
高筋麵粉	44.86	1413
牛奶	33.84	1066
酵母	0.73	23
綠蕉粉	4.98	157
檸檬老麵	7.43	234
砂糖	4.98	157
鹽	0.73	23
奶油	2.44	77
合計	100	3150
檸檬老麵		
高筋麵粉	55.52	166
水	39.13	117
鹽	0.54	1.6
砂糖	4.28	12.8
酵母	0.54	1.6
合計	100	300

製作方法與條件

1.檸檬老麵：

將所有材料放入攪拌鍋中攪拌至光滑即可取出，蓋上保鮮膜放在室溫發酵5小時，再放入冷藏室發酵24小時。

2.鮮奶吐司：

- (1)除了奶油以外，將所有材料先以低速攪拌成糰後，再以中速攪打至麵糰拉開成薄膜鋸齒狀，放入奶油打至薄膜圓滑狀。
- (2)前發酵一小時(28℃，濕度75%)。
- (3)將麵糰分成250公克/個，分成12個，作成6條。
- (4)滾圓，醒15分鐘，擀捲兩次。
- (5)放入吐司模中，發酵至九分滿(38℃，濕度85%)，蓋上蓋子，送入烤箱。
- (6)以上下火190℃烘焙45分鐘，出爐後抽掉蓋子，把吐司從盒中取出放在架上待涼。



曼波肉排佐辛起司三明治

主餡以絞肉為基礎，搭上富有豐富蛋白質的曼波魚丁，增添其內餡脆口咬感，加入適量洋蔥補足內餡多汁感，搭以麻婆醬汁作為調味，夾層放入起司增添主餡風味的豐富度，達到相乘效果，成就風味豐厚的三明治。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
吐司片		40片
小黃瓜		30片
番茄		10片
切達起司		10片
荷包蛋		10片
沙拉醬		適量
麻婆曼波肉排		
絞肉		231
鹽		3
糖		7
豆瓣醬		12
曼波魚丁		69
洋蔥丁		46
花椒粉		適量
牛奶		適量
吐司邊碎		適量

製作方法與條件

1. 麻婆曼波肉排：

- (1) 將絞肉依材料順序拌勻，摔打至有彈性，加入適量的花椒粉調和風味。
- (2) 以牛奶、吐司邊碎調整肉餡軟硬度。
- (3) 放入煎鍋中煎熟。

2. 麻婆曼波肉排三明治：

- (1) 將雞蛋放入圓模中煎成圓形，煎至全熟。
- (2) 將吐司抹入適量沙拉醬，分別夾入肉排、荷包蛋、小黃瓜、番茄以及切達起司，以兩根牙籤固定兩側，從斜對角切開，製作10份。
- (3) 擺盤，總共10份。



椒香柚Q三明治

將柚子與花椒共同熬煮成果醬，使其散發出淡淡花椒香，讓整體風味多上一個層次，其香味溫和不與其衝突，撞出驚豔滋味，再混入曼波魚丁增添咬感外就像蒟蒻般，也沒有什麼熱量，吃完這甜餡三明治不會有負擔感。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
吐司		20片
曼波魚(丁)		適量 (1-2片)
椒香柚子醬		適量
椒香柚子醬		
柚子果肉		600
花椒粒		30
檸檬汁		39
砂糖		228

製作方法與條件

1.椒香柚子醬：

- (1)將花椒放入濾袋中，以繩子封口。
- (2)將柚子果肉打成汁後，放入柚子汁、果肉、檸檬汁、砂糖，熬煮至104℃，即可放入以殺菌的玻璃罐中，倒放。

2.椒香柚Q：

- (1)將曼波魚片及曼波魚丁用花椒水川燙熟成。
- (2)將吐司微烤後，兩面抹上椒香柚子醬混合川燙熟的曼波魚丁，夾入熟的曼波魚片，即可擺盤，共10份。



雙醬反轉蔥油餅

顛覆以往對於蔥油餅的概念，以牛奶代替水加入麵皮中，增添奶香味，捲入香料、花枝蝦仁漿及曼波魚丁，以油煎方式將其熟成，起鍋前以少許奶油微煎起鍋，轉變為西式蔥餅。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
餅皮(50公克/個)		
中筋麵粉	55.61	580
熱鮮奶	19.46	203
鮮奶	22.24	232
鹽	0.48	5
糖	2.21	23
奶油		適量
合計	100	1043
內餡(75公克/個)		
花枝漿	52.19	822
羅勒葉、洋香 菜葉、迷迭香葉	4.32	68
鮮奶	8.70	137
蝦仁丁	17.40	274
曼波魚丁	17.40	274
合計		1575
沾醬		
藍莓酸優格醬		適量
花椒番茄醬		適量

製作方法與條件

《餅皮》

1. 將中筋麵粉、鹽及糖均勻混合，將鮮奶加熱後沖入麵粉中，迅速攪拌成棉絮狀，再加入鮮奶及適量奶油攪拌成糰。
2. 取出分割成50公克/個，共20個，鬆弛20分鐘。
3. 將麵糰擀成薄片狀，將混合好的花枝漿、蝦仁丁及曼波魚丁，抹入餅皮內75公克/個，均勻撒上義式香料。
4. 捲起呈長條狀，在網成蝸牛狀，壓扁至一隻手之大小。
5. 兩面煎至金黃色，按壓餅皮微硬有彈性，即可以取出。
6. 排盤，共20份，搭配藍莓酸優格醬以及花椒番茄醬。

佳作

EXCELLENT
WORK

園。味覺醒
(盛夏光年)

台北城市科技大學

郭穎恆
陳瑀玟



園。味覺醒(盛夏光年)

我們想用原本就存在的東西，在調理出極少搭配一起的味道，盡量以台灣市場買的到的食材，做出盤飾與餐點，讓顧客感受到不一樣的田園風味。



鮮奶吐司(乳牛)

用台灣酪農用心養出來的牛隻製造出的牛奶，製作出來的吐司。以乳牛造形來提醒顧客們這是純牛乳製造的,我們希望製作出來的東西讓顧客也能體會到酪農的用心。

以冷藏隔夜中種法製作，增加風味以及麵糰組織，中間以乳牛的紋路下去呈現也能讓它更快速製作完成。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
隔夜種		
高粉	25.22	996
鮮奶	18.91	747
乾酵母	0.13	5
主麵糰		
高粉	16.81	664
糖	5.46	215.8
鹽	0.84	33.3
奶粉	1.69	66.6
鮮奶	8.44	333.4
動鮮	5.04	199
奶油	3.36	132.8
乾酵母	0.42	16.6
可可麵糰		
黑麵糰	12.66	500
黑炭可可粉	0.76	30
水	0.25	10
合計	100	3949.5

製作方法與條件

將酵母加少許鮮奶拌至融化後，所有材料打製成糰，冷藏隔夜一晚。

《主麵糰》

除了奶油, 所有材料放入缸中, 加入隔夜中種打至擴展階段，低速加入奶油吸收後轉二檔打至完成階段。

1. 先將黑炭可可粉與水拌成膏，拿出主麵糰500公克再放入黑炭可可粉膏，打成黑色即可一起下去發酵。
2. 鬆弛20分鐘後白麵糰分割1個180公克，共18顆, 黑麵糰1個25公克分割擀捲入模發酵至8分滿。
3. 以230℃/210℃，烤35~40分鐘即可。



低溫烹調辣味雞胸佐馬鈴薯海鮮沙拉

雞胸肉主要用辣油，豆腐乳及辣豆瓣下去醃製再以低溫烹調的方式，讓雞胸肉保持原有的肉汁及軟嫩，而馬鈴薯沙拉則加入新鮮白蝦及低溫烹調的油漬鮭魚，讓整體吃起來爽口不油膩，更是符合現代人講究的健康煮意。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
鮮奶吐司		2片
馬鈴薯海鮮沙拉		45
低溫烹調辣雞肉		1片
牛番茄		1片
蛋皮		1片
奶油萵苣		5片
美生菜		0.5大片
波士頓酸奶奶酪		15
蜂蜜芥末籽		8
馬鈴薯海鮮沙拉		
馬鈴薯		60
紅蘿蔔		10
小黃瓜		15
水煮蛋		0.5顆
低溫烹調鮭魚		10
熟白蝦		2隻
低溫烹調辣雞肉		
辣豆瓣		1.5匙
豆腐乳		1匙
辣油		1匙
蠔油		0.5匙
蜂蜜		1匙
雞肉		1副
55°C水		600c.c

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
蛋皮		
全蛋		2顆
鹽.胡椒		少許
波士頓酸奶奶酪		
乳酪		50
酸奶		20
芥末籽		10
糖		10
鮮奶油		15
蜂蜜芥末籽		
蜂蜜		1匙
芥末籽		0.5匙
黃芥末		1.5匙
沙拉醬		2.5匙
芝士醬		
糖		10
芝士片		2.5片
鮮奶油		55
奶油		50

製作方法與條件

此配方2片吐司可以做兩份

1. 將吐司沾一面芝士醬下去烤：

第一層：蜂蜜芥末醬

第二層：馬鈴薯沙拉

第三層：生菜

第四層：番茄

第五層：蛋皮

第六層：辣雞肉

第七層：奶油乳酪醬

《馬鈴薯海鮮沙拉》

先將馬鈴薯，紅蘿蔔川燙後冷卻，將蛋與白蝦煮熟，冷卻後全部材料一起拌30公克沙拉醬，均勻即可。

《低溫烹調辣雞肉》

所有調料拌勻醃漬雞肉30分鐘，以55℃的水烹煮90分鐘。

《蛋皮》

蛋以鹽，胡椒調味，煎至熟即可。

《波士頓酸奶油乳酪》

全部材料拌勻即可。

《蜂蜜芥末醬》

全部材料拌勻即可。

《芝士醬》

全部材料隔水加熱至融化即可。



咖啡與芋頭的相遇

以兩種口味呈現出的餐點，一種口味是核桃巧克力，另一種則是提拉米蘇當作吐司夾餡，兩者吃起來兼有甜而不膩的滑順口感。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
鮮奶吐司		4片
提拉米蘇		65
核桃巧克力餡		45
咖啡液		少許
1. 提拉米蘇		
馬芝卡邦		4片
動鮮		65
蛋黃		45
糖		少許
水		少許
2. 核桃巧克力餡		
核桃		4片
56%調溫巧克力		65
動鮮		45
3. 卡士達		
牛奶		4片
低粉		65
糖		45
蛋黃		少許
玉米粉		少許
奶油		少許
動鮮		少許
4. 咖啡液體		
咖啡酒		10
咖啡		20

製作方法與條件

此配方4片吐司可以做兩份

1. 提拉米蘇：

水和糖先煮至110℃，沖入蛋黃內快速攪拌，加入馬芝卡邦後拌勻再加入打發動鮮即可。

2. 核桃巧克力餡：

核桃烤熟後，放入調理機裡打成泥，再拌入巧克力即可。

3. 卡士達：

蛋黃、一半的糖、玉米粉、低粉攪拌勻後，將以煮滾的牛奶、動鮮、一半的糖沖入，沖入後回煮至濃稠再加奶油即可。

4. 咖啡液體：

所有材料拌勻即可。



葡萄柚香檸牛奶焦糖塔

以葡萄柚及檸檬做的搭配，再以鮮奶為主的卡士達餡，呈現出跟以往與眾不同的檸檬塔，吃起來有葡萄柚的清香及檸檬的酸度，在跟焦糖醬一起搭配，讓顧客吃起來清爽無負擔。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
塔皮	1.68	17
葡萄柚香檸牛奶餡	2.48	25
焦糖醬	0.30	3
時令水果	1.49	15
1. 起司塔皮		
低粉	13.88	140
蛋	2.97	30
糖	3.47	35
起司粉	4.96	50
杏仁粉	1.39	14
奶油	7.93	80
2. 焦糖醬		
糖	6.94	70
動鮮	6.44	65
3. 葡萄柚香檸牛奶餡		
蛋黃	3.96	40
玉米粉	2.38	24
糖	5.95	60
檸檬汁	2.28	23
葡萄柚汁	2.28	23
檸檬皮		1顆
葡萄柚皮		2/3顆
牛奶	27.75	280
奶油	1.49	15
合計	100	949

製作方法與條件

1. 起司塔皮：

奶油加粉類和糖，切至由變小，加入蛋後以壓拌的方式製成糰後鬆弛冷藏分割備用。

2. 焦糖醬：

糖煮至琥珀色後加入動鮮攪拌均勻即可。

3. 葡萄柚香檸牛奶餡：

蛋黃、玉米粉攪拌勻後沖入以加熱的牛奶與糖，回煮至濃稠後加入奶油，再把檸檬汁、葡萄柚汁、檸檬皮、葡萄柚皮拌勻即可。

4. 組裝：

葡萄柚香檸牛奶餡灌模冰冷凍後，起司塔皮先抹上一層焦糖醬，葡萄柚香檸牛奶餡擠在起司塔皮上即可，在放上裝飾物即可。

佳作

EXCELLENT
WORK

嘉南田間小徑
早午餐

莊敬高職

曾小檀
王子菱



嘉南田間小徑早午餐

三明治的迷人之處，在於各式餡料與吐司之間，能夠創造出層層美味的絕妙口感，運用在地食材杏包菇設計出鹹味三明治。紫、黃、紅地瓜設計出甜味的三明治，滿足所有挑剔的味蕾。不管是休假在家、露營野餐都適合。冰熱皆美味，冰冰吃透心涼、熱熱吃超溫暖。聽媽媽說小時候外婆常常水煮地瓜給孩子當點心吃，媽媽小時候總能吃上2~3條大的。當時的品種只有白色果肉的地瓜，微甜不像現在有紫、黃、紅地瓜，口感綿密又香甜。於是我想要設計地瓜口味的三明治給喜歡吃地瓜的媽媽，地瓜也是最好的健康飲食首選。



佛卡夏吐司

曾祖母牙齒不好，藉由鮮奶加吐司，做出鬆軟的吐司加上鮮奶的營養，讓曾祖母開心用餐又營養。鮮奶加吐司鬆軟的口感，營養又好吃。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
高筋麵粉	50.57	309
奶粉	2.13	13
細砂糖	5.07	31
鹽	0.98	6
鮮奶	30.44	186
蛋	5.07	31
即溶酵母	0.65	4
奶油	5.07	31
黑橄欖		兩粒
迷迭香		兩枝
合計	100	611

製作方法與條件

1. 將鮮奶與酵母拌勻，倒入攪拌缸。
2. 將高筋麵粉、細砂糖、鹽、奶粉、蛋以1速拌勻。
3. 成糰後加入奶油，切好的黑橄欖片、迷迭香末，打至完成階段。
4. 進入發酵箱1小時(25~28℃，相對溼度75%)。
5. 取出後滾圓中間發酵20分鐘(30℃，相對溼度75%)。
6. 取出擀長翻面由上往下捲。
7. 將麵糰放入塗了奶油的模子裡
8. 最後發酵8分滿(38℃，相對溼度85%)，約45分鐘。
9. 放入預熱好的烤箱上火(160℃，下火230℃)。
10. 出爐放入成品架待涼。



京醬杏鮑菇三明治

運用杏包菇、火腿、水蓮菜，以京醬味呈現，享受滿滿的餡料。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
吐司片		3片
火腿		1片
水蓮菜		兩條
水煮蛋		一顆
生菜		四片
肉絲		20
紅番茄片		四片
京醬		
甜麵醬		15
味噌		5
糖		15
醬油膏		15
水		50

製作方法與條件

1. 先將吐司烤上色。
2. 火腿煎熟，水蓮菜燙過，雞蛋水煮煮熟。
3. 肉絲以京醬的方式烹調。
4. 將所有材料鋪上對切後完成。



三色甜番薯三明治

紫、黃、紅地瓜，呈現出甜味三明治，享受優雅的輕食時光。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
吐司		2片
黃地瓜		約80
紅地瓜		約80
紫地瓜		約80
裝飾		
無花果		2顆
裝飾		
無花果泥		50
鮮奶		25

製作方法與條件

1. 先將吐司烤上色。
2. 將地瓜蒸熟，切片備用。
3. 將所有材料鋪上對切。
4. 擺盤，再擺上無花果果裝飾



玫瑰布丁水果塔

吐司做成玫瑰形狀，放上鮮奶布丁，撒上無花果、奇異果、蘋果丁，有著酥脆的口感。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
吐司		3片
蘋果碎		適量
奇異果碎		適量
蒸烤布丁		
香草精	0.05	1
鮮奶	8.37	184
全蛋	3.50	77
細砂糖	1.68	37
巧克力甘納許		
巧克力	4.55	100
動鮮	2.27	50
卡士達餡		
植物性鮮奶油	22.74	500
動物性鮮奶油	22.74	500
牛奶	22.74	500
卡士達粉	11.37	250


製作方法與條件

1. 先將吐司四角各切一刀，放入模子裡烤上色，放涼後取出。
2. 將糖牛奶香草精加熱至砂糖融化。
3. 再將牛奶加入拌勻的全蛋裡。
4. 平均分裝在布丁杯裡以180°C/180°C烤
5. 烤約50分鐘。
6. 取出後底部擺上巧克力甘納許，再將布丁擺放至整形好的吐司裡，外面再擠上卡士達餡再擺上，蘋果碎及奇異果碎即完成。





指導單位： 行政院農業委員會

主辦單位： 中華穀類食品工業技術研究所

財團法人中華穀類食品工業技術研究所編著

地址：新北市八里區中山路三段223號

電話：02-26101010

傳真：02-26103351

網址：<http://www.cgprdi.org.tw/>

電子信箱：cgprdi01@ms13.hinet.net