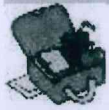


至叻健康原創親子食譜設計比賽

參加者姓名(學生): 張端端

參加者姓名(家長): Karen Tsang



我的參賽食譜

菜式名稱: 牛油果雞蛋三文治

菜式介紹/創作理念: 早餐是最重要的一餐, 我們要用一些營養豐富的食物來做早餐, 所以我用了牛油果和雞蛋那就很健康了。

材料(請列明份量, 如 砂糖 1/2 茶匙)

健康食材

牛油果	半個
雞蛋	1隻
方包	一片
少糖桔	2個

材料及調味料

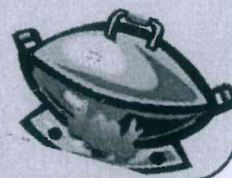
胡椒	少許
鹽	少許

熱量計算

牛油果	80 kcal	
雞蛋	155 kcal	
方包	132 kcal	
沙糖桔	40 kcal	共: 407 kcal

製作步驟

1. 首先把牛油果和焗蛋切片
2. 把牛油果和焗蛋放在方包上
3. 然後放一些鹽和胡椒粉在三文治上
4. 最後把一些沙糖桔放在碟邊



*影片製作 (10 分鐘) (請利用光碟遞交, 優秀作品將上載至本校網頁)

參賽菜式照片

