

大園鄉農會

班員：詹美珠、陳美雲、吳秀珍

1 人份



熱 量
479.50
(kcal)

粗蛋白
38.17
(g)

粗脂肪
12.67
(g)

碳水化合物
54.16
(g)

鈉
1,299.17
(mg)

中和地區農會

班員：曾信真、江惠麗、廖美雲

1 人份



熱 量
694.01
(kcal)

粗蛋白
35.49
(g)

粗脂肪
22.67
(g)

碳水化合物
85.67
(g)

鈉
613.66
(mg)

比賽前設計菜單不斷地修改，因要考慮每道菜的熱量與成本，需符合「少油、少鹽、少糖、高纖」及適量、營養均衡之烹飪原則，並遵守各項規定，結合健康的素材，多樣化並保留食物的原味，同時各處尋找適合的套餐餐具。這次比賽，雖然無法拿到好名次，仍是收穫滿滿。