

原住民族
小米特色
米食校園
推廣計畫



校園午餐
小米特餐食譜



國產小米
美味無比





可視現地狀況，小米原粒烹煮或打泥使用

小米焗烤蔬菜

5人份

材料

國產小米	20g
雲林青花菜	150g
雲林紅甜椒大丁	50g
雲林玉米筍段	30g
彰化紅蘿蔔小丁	30g
彰化杏鮑菇大丁	50g
起司絲	50g
水	150c.c
國產牛奶	30c.c
奶油	10g

燙煮料

鹽	3g
糖	3g
柴魚粉	1g

調味料

鹽	3g
白胡粉	0.5小匙

作法

1

小米洗淨瀝乾，加水至淹過小米浸泡30分後，進電鍋蒸煮約20分至熟。

2

取一調理機，放入作法①、水150cc、牛奶、奶油、鹽、白胡椒粉，打成糊狀備用。

3

備鍋滾水，下燙煮料、所有蔬菜料，將蔬菜料燙煮到熟撈起備用。

4

取一烤皿，放上蔬菜料、淋上作法②醬汁、鋪上起司絲，進220度烤箱，烤到起司絲金黃焦香即可。



小米肉醬咖哩

5人份

材料

國產小米	30g
國產豬絞肉	100g
雲林馬鈴薯丁	100g
彰化紅蘿蔔丁	50g
雲林洋蔥丁	100g
雲林綠花菜	100g
國產蔥花	少許
水	400cc
熱白飯	1碗

調味料

A

鹽	4g
糖	5g

B

咖哩塊	1塊
孜然粉	0.5小匙
粗粒黑胡椒	0.5小匙

作法

1

小米洗淨瀝乾，加水至淹過小米浸泡30分後，進電鍋蒸煮約20分至熟。

2

取一調理機，放入作法①、水150cc打成泥狀備用。

3

將400cc水煮滾後，下洋蔥、調味料A煮至洋蔥微透明，再下絞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、綠花菜續煮約10分至食材熟。

4

關火，下調味料B、做法②拌均勻，盛盤搭配白飯食用。

蒸煮好小米也可直接入鍋



小米肉醬咖哩

可視現地狀況，小米原粒烹煮或打泥使用



可視現地狀況，小米原粒烹煮或打泥使用

小米高纖玉米濃湯

5人份

材料

國產小米 30g
 雲林洋蔥小丁 100g
 雲林馬鈴薯小丁 ... 50g
 彰化紅蘿蔔小丁 ... 30g
 國產玉米粒 100g
 水 1000c.c
 國產蔥花 少許
 奶油 10ml

調味料

粗粒黑胡椒 0.5小匙
 鹽 5g
 糖 2g

作法

1

小米洗淨瀝乾，加水至淹過小米浸泡30分後，進電鍋蒸煮約20分至熟。

2

取一調理機，放入作法①、水150cc打成泥狀備用。

3

熱炒鍋下少油，下玉米煎至表面呈現恰恰焦香狀態，下水1000cc、洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔煮到回滾續煮5分。

4

承上，加入作法②、所有調味料、奶油拌煮勻，起鍋後點上海苔粉即可。





原香小米飯

5人份

材料

國產白米 1又4/5米杯
國產小米 1/5米杯
國產豬絞肉 75g
荷葉 1小片
台中芋頭小丁 50g
水 2又1/4米杯

調味料

鹽 3g
白胡椒粉粉 ... 0.5小匙
香油 3ml



作法

1

白米洗淨瀝乾；小米洗淨用水浸泡30後瀝乾水分，跟白米、芋頭混勻。

2

荷葉用冷水浸泡30分至軟，將葉面略微刷洗、沖淨瀝乾備用。

3

取一水晶碗，將豬絞肉、調味料、水拌均勻即為煮飯水備用。

4

取一容器，放入荷葉、倒入作法③、作法①混勻，進蒸鍋蒸煮30分至熟即可。



5人份

國產豬絞肉		100g
國產小米		20g
彰化紅蘿蔔小丁	..	50g
嘉義黑木耳小丁	..	50g
烏龍麵		400g
雞高湯		200cc
紅蔥酥		5g
國產蔥花		少許
油		2大匙

鹽 4g
白胡椒粉 0.5小匙
柴魚片 少許
香油 10ml

1

備一鍋滾水，下烏龍麵燙煮至麵條膨脹後撈起；小米洗淨瀝乾，加水至淹過小米浸泡30分後，進電鍋蒸煮約20分至熟備用

2

熱鍋下油2大匙燒熱後，下豬絞肉炒煮至有恰恰肉香。

3

下高湯、紅蘿蔔、黑木耳、做法①小米煮約5分至熟。

4

關火，下調味料、紅蔥酥拌勻後，加入烏龍麵拌勻盛盤，再點上蔥花即可。

