



# 佳作



參賽單位：  
國立成功商業水產職業學校

參賽人員：劉懷柔（領隊）  
林約瀚、許閱翔



### ◆主材料：

五穀米	240公克
南瓜	200公克
甜薯	50公克
花生粉	50公克
椰子粉	50公克
海苔粉	20公克
糖	2匙

## 丸子三兄弟

### ◆製作方法：

1. 五穀米洗淨泡水，南瓜、甜薯去皮切片蒸熟取出。
2. 趁熱將南瓜、甜薯、糖加入五穀米中拌勻待涼。
3. 將2握成圓圓的丸子，再沾三種粉、芝麻粉、綠茶粉、椰子粉，排盤即可。

### ◆心情手札：

丸子三兄弟有五穀米、南瓜、甜薯吃起來香脆的口感，加上三種不同的副材料，使我們想起與朋友相處和諧的感覺。

## 冬季組

### 養生保健植物餐