

中餐烹調職類(葷食項)丙級

材料清點卡需護貝，於食材清點完成後回收循環使用

301-1 題組：青椒炒肉絲、茄汁燴魚片、乾煸四季豆

1. 菜名與食材切配依據

菜餚名稱	主要刀工	烹調法	主材料類別	材料組合	水花款式	盤飾款式
青椒炒肉絲	絲	炒、爆炒	大里肌肉	青椒、紅辣椒、蒜頭、薑、大里肌肉		參考規格明細
茄汁燴魚片	片	燴	鱸魚	小黃瓜、紅蘿蔔、薑、洋蔥、鱸魚	參考規格明細	
乾煸四季豆	末	煸	四季豆	蝦米、冬菜、四季豆、蔥、薑、蒜頭、豬絞肉		

2. 材料明細

名稱	規格描述	重量(數量)	備註
蝦米	紮實無異味	10 克	
冬菜	效期內	10 克	
青椒	表面平整不皺縮不潰爛	1 個	120 克以上/個
紅蘿蔔	表面平整不皺縮不潰爛	1 條	300 克以上/條，若為空心須再補發
紅辣椒	表面平整不皺縮不潰爛	2 條	10 克以上/條
蔥	新鮮飽滿	100 克	
薑	長段無潰爛	100 克	需可切絲、片、末
小黃瓜	不可大彎曲鮮度足	2 條	80 克以上/條
大黃瓜	表面平整不皺縮不潰爛	1 截	6 公分長/截
洋蔥	飽滿無潰爛無黑心	1/4 個	250 克以上/個
四季豆	飽滿鮮度足	200 克	每支長 14 公分以上
蒜頭	飽滿無發芽無潰爛	20 克	
大里肌肉	分切完整塊狀鮮度足可供橫紋切長絲	200 克	
豬絞肉	鮮度足無異味	50 克	
鱸魚	體形完整鮮度足未處理	1 隻	600 克以上/隻，非活魚

中餐烹調職類(葷食項)丙級

材料清點卡需護貝，於食材清點完成後回收循環使用

301-2 題組：燴三色肉片、五柳溜魚條、馬鈴薯炒雞絲

1. 菜名與食材切配依據

菜餚名稱	主要刀工	烹調法	主材料類別	材料組合	水花款式	盤飾款式
燴三色肉片	片	燴	大里肌肉	桶筍、小黃瓜、紅蘿蔔、蔥、薑、大里肌肉	參考規格明細	參考規格明細
五柳溜魚條	條、絲	脆溜	鱸魚	乾木耳、桶筍、青椒、紅蘿蔔、紅辣椒、蔥、薑、鱸魚		
馬鈴薯炒雞絲	絲	炒、爆炒	馬鈴薯雞胸肉	馬鈴薯、紅辣椒、蒜頭、雞胸肉		

2. 材料明細

名稱	規格描述	重量(數量)	備註
乾木耳	大片無長黴，需足供切出整齊的 20 粗絲以上	2 大片	5 克/大片，可於洗鍋具時優先煮水浸泡於乾貨類切割
桶筍	若為空心或軟爛不足需求量，應檢人可反應更換	1 支	去除筍尖的實心淨肉至少 200 克，需縱切檢視才分發，烹調時需去酸味
小黃瓜	不可大彎曲鮮度足	2 條	80 克以上/條
大黃瓜	表面平整不皺縮不潰爛	1 截	6 公分長/截
紅蘿蔔	表面平整不皺縮不潰爛	1 條	300 克以上/條，若為空心須再補發
蔥	新鮮飽滿	80 克	
青椒	表面平整不皺縮不潰爛	1/2 個	120 克以上/個
紅辣椒	表面平整不皺縮不潰爛	2 條	10 克以上/條
薑	長段無潰爛	80 克	需可切絲、片
馬鈴薯	無芽眼、潰爛	1 個	150 克以上/個
蒜頭	飽滿無發芽無潰爛	10 克	
大里肌肉	完整塊狀鮮度足可供橫紋切大片	200 克	
雞胸肉	帶骨帶皮，鮮度足	1/2 付	360 克以上/付
鱸魚	體形完整鮮度足未處理	1 隻	600 克以上/隻，非活魚

中餐烹調職類(葷食項)丙級

材料清點卡需護貝，於食材清點完成後回收循環使用

301-3 題組：蛋白雞茸羹、菊花溜魚球、竹筍炒肉絲

1. 菜名與食材切配依據

菜餚名稱	主要刀工	烹調法	主材料類別	材料組合	水花款式	盤飾款式
蛋白雞茸羹	茸	羹	雞胸肉	雞胸肉、雞蛋		參考規格明細
菊花溜魚球	剗刀厚片	脆溜	鱸魚	鳳梨、紅蘿蔔、青椒、紅辣椒、洋蔥、薑、鱸魚	參考規格明細	
竹筍炒肉絲	絲	炒、爆炒	桶筍 大里肌肉	桶筍、蔥、薑、紅辣椒、大里肌肉		

2. 材料明細

名稱	規格描述	重量(數量)	備註
鳳梨	罐頭整片，有效期限內	1 片	
桶筍	若為空心或軟爛不足需求量，應檢人可反應更換	1 支	去除筍尖的實心淨肉至少 200 克，需縱切檢視才分發，烹調時需去酸味
紅蘿蔔	表面平整不皺縮不潰爛	1 條	300 克以上/條，若為空心須再補發
薑	長段無潰爛	100 克	需可切絲、片
小黃瓜	不可大彎曲鮮度足	1 條	80 克以上/條
大黃瓜	表面平整不皺縮不潰爛	1 截	6 公分長/截
青椒	表面平整不皺縮不潰爛	1/2 個	120 克以上/個
紅辣椒	表面平整不皺縮不潰爛	2 條	10 克以上/條
洋蔥	飽滿無潰爛無黑心	1/4 個	250 克以上/個
蔥	新鮮飽滿	50 克	
大里肌肉	完整塊狀鮮度足可供橫紋切長絲	200 克	
雞胸肉	帶骨帶皮，鮮度足	1/2 付	360 克以上/付
雞蛋	外形完整鮮度足	2 個	
鱸魚	體形完整鮮度足未處理	1 隻	600 克以上/隻，非活魚

中餐烹調職類(葷食項)丙級

材料清點卡需護貝，於食材清點完成後回收循環使用

301-4 題組：黑胡椒豬柳、香酥花枝絲、薑絲魚片湯

1. 菜名與食材切配依據

菜餚名稱	主要刀工	烹調法	主材料類別	材料組合	水花款式	盤飾款式
黑胡椒豬柳	條	滑溜	大里肌肉	蒜頭、洋蔥、紅蘿蔔、西芹、大里肌肉		參考規格明細
香酥花枝絲	絲	炸、拌炒	花枝(清肉)	蔥、蒜頭、紅辣椒、花枝(清肉)		
薑絲魚片湯	片	煮(湯)	鱸魚	薑、鱸魚、紅蘿蔔	參考規格明細	

2. 材料明細

名稱	規格描述	重量(數量)	備註
洋蔥	飽滿無潰爛無黑心	1/4 個	250 克以上/個
紅蘿蔔	表面平整不皺縮不潰爛	1 條	300 克以上/條，若為空心須再補發
西芹	整把分單支發放	1 單支	80 克以上/支
蔥	新鮮飽滿	50 克	
薑	長段無潰爛	60 克	需可切絲
蒜頭	飽滿無發芽無潰爛	20 克	
紅辣椒	表面平整不皺縮不潰爛	2 條	10 克以上/條
小黃瓜	不可大彎曲鮮度足	1 條	80 克以上/條
大黃瓜	表面平整不皺縮不潰爛	1 截	6 公分長/截
大里肌肉	完整塊狀鮮度足可橫紋切條	200 克	
花枝	僅供應清肉鮮度足(不可帶頭部)	1 隻	約 150 克
鱸魚	體形完整鮮度足未處理	1 隻	600 克以上/隻，非活魚

中餐烹調職類(葷食項)丙級

材料清點卡需護貝，於食材清點完成後回收循環使用

301-5 題組：香菇肉絲油飯、炸鮮魚條、燴三鮮

1. 菜名與食材切配依據

菜餚名稱	主要刀工	烹調法	主材料類別	材料組合	水花款式	盤飾款式
香菇肉絲油飯	絲	蒸熟拌	大里肌肉	長糯米、乾香菇、蝦米、乾魷魚、紅蔥頭、老薑、大里肌肉		參考規格明細
炸鮮魚條	條	軟炸	鱸魚	麵粉、太白粉、鱸魚		
燴三鮮	片	燴	大里肌肉、鮮蝦、花枝	乾香菇、紅蘿蔔、小黃瓜、薑、蔥、大里肌肉、鮮蝦、花枝	參考規格明細	

2. 材料明細

名稱	規格描述	重量(數量)	備註
長糯米	米粒完整無霉味	220 克	236ml 量杯 1 杯
乾香菇	直徑 4 公分以上	6 朵	可於洗鍋具時優先煮水浸泡於乾貨類切割
蝦米	紮實無異味	15 克	
乾魷魚身	紮實無黴無腐鹼味，直向分切，需供應泡軟者	1/3 隻	前一日需泡冷水，若無，監評請督導補救
紅蔥頭	紮實無空洞無黴臭	3 粒	
老薑	無潰爛無長芽	50 克	做油飯可不去皮
紅蘿蔔	表面平整不皺縮不潰爛	1 條	300 克以上/條，若為空心須再補發
紅辣椒	表面平整不皺縮不潰爛	1 條	10 克以上/條
小黃瓜	不可大彎曲鮮度足	2 條	80 克以上/條
大黃瓜	表面平整不皺縮不潰爛	1 截	6 公分長/截
薑	長段無潰爛	40 克	不宜細條，需可供切水花片
蔥	新鮮飽滿	50 克	2 支
大里肌肉	完整塊狀鮮度足可橫紋切絲、片	200 克	
鱸魚	體形完整鮮度足未處理	1 隻	600 克以上/隻，非活魚
花枝	僅供應清肉鮮度足(不可帶頭部)	100 克以上	
白蝦或草蝦	中小型冷凍全蝦，每斤 20 隻裝	6 隻	洗滌時取蝦仁

中餐烹調職類(葷食項)丙級

材料清點卡需護貝，於食材清點完成後回收循環使用

301-6 題組：糖醋瓦片魚、燜燒辣味茄條、炒三色肉丁

1. 菜名與食材切配依據

菜餚名稱	主要刀工	烹調法	主材料類別	材料組合	水花款式	盤飾款式
糖醋瓦片魚	片	脆溜	鱸魚	紅蘿蔔、青椒、洋蔥、薑、鱸魚	參考規格明細	參考規格明細
燜燒辣味茄條	條、末	燒	茄子	茄子、蔥、薑、紅辣椒、蒜頭、絞肉		
炒三色肉丁	丁	炒、爆炒	大里肌肉	五香大豆乾、青椒、蒜頭、紅蘿蔔、紅辣椒、大里肌肉		

2. 材料明細

名稱	規格描述	重量(數量)	備註
五香大豆乾	完整塊狀鮮度足無酸味	1/2 塊	厚度 2.0 公分以上
紅蘿蔔	表面平整不皺縮不潰爛	1 條	300 克以上/條,若為空心須再補發
青椒	表面平整不皺縮不潰爛	1 個	120 克以上/個
洋蔥	飽滿無潰爛無黑心	1/4 個	250 克以上/個
茄子	飽滿無潰爛鮮度足	2 條	180 克以上/條
蔥	新鮮飽滿	50 克	
薑	長段無潰爛	60 克	需可切片、末
蒜頭	飽滿無發芽無潰爛	20 克	
紅辣椒	表面平整不皺縮不潰爛	2 條	10 克以上/條
小黃瓜	不可大彎曲鮮度足	1 條	80 克以上/條
大黃瓜	表面平整不皺縮不潰爛	1 截	6 公分長/截
豬絞肉	鮮度足無異味	50 克	
大里肌肉	完整塊狀鮮度足	200 克	
鱸魚	體形完整鮮度足未處理	1 隻	600 克以上/隻,非活魚

中餐烹調職類(葷食項)丙級

材料清點卡需護貝，於食材清點完成後回收循環使用

301-7 題組：榨菜炒肉片、香酥杏鮑菇、三色豆腐羹

1. 菜名與食材切配依據

菜餚名稱	主要刀工	烹調法	主材料類別	材料組合	水花款式	盤飾款式
榨菜炒肉片	片	炒、爆炒	大里肌肉	榨菜、紅辣椒、蔥、薑、蒜頭、紅蘿蔔、大里肌肉	參考規格明細	參考規格明細
香酥杏鮑菇	片	炸、拌炒	杏鮑菇	杏鮑菇、蔥、蒜頭、紅辣椒		
三色豆腐羹	指甲片	羹	盒豆腐	乾香菇、盒豆腐、桶筍、紅蘿蔔、蔥、雞蛋		

2. 材料明細

名稱	規格描述	重量(數量)	備註
乾香菇	直徑 4 公分以上	1 朵	可於洗鍋具時優先煮水浸泡於乾貨類切割
榨菜	體形完整無異味	1 個	200 克以上/個
桶筍	若為空心或軟爛不足需求，應檢人可反應更換	1/2 支	去除筍尖的實心淨肉至少 100 克，需縱切檢視才分發，烹調時需去酸味
盒豆腐	白色，盒形完整效期內	1/2 盒	
紅辣椒	表面平整不皺縮不潰爛	2 條	10 克以上/條
蔥	新鮮飽滿	150 克	
薑	長段無潰爛	40 克	需可切片
杏鮑菇	形大結實飽滿	3 支	100 克以上/支
蒜頭	飽滿無發芽無潰爛	20 克	
紅蘿蔔	表面平整不皺縮不潰爛	1 條	300 克以上/條，若為空心須再補發
小黃瓜	不可大彎曲鮮度足	1 條	80 克以上/條
大黃瓜	表面平整不皺縮不潰爛	1 截	6 公分長/截
大里肌肉	完整塊狀鮮度足可供橫紋切長絲	200 克	
雞蛋	外形完整鮮度足	2 個	

中餐烹調職類(葷食項)丙級

材料清點卡需護貝，於食材清點完成後回收循環使用

301-8 題組：脆溜麻辣雞球、銀芽炒雙絲、素燴三色杏鮑菇

1. 菜名與食材切配依據

菜餚名稱	主要刀工	烹調法	主材料類別	材料組合	水花款式	盤飾款式
脆溜麻辣雞球	剝刀厚片	脆溜	雞胸肉	乾辣椒、花椒粒、小黃瓜、薑、蔥、蒜頭、雞胸肉		參考規格明細
銀芽炒雙絲	絲	炒、爆炒	綠豆芽	筍筍、青椒、綠豆芽、紅辣椒、薑、蒜頭		
素燴三色杏鮑菇	片	燴	杏鮑菇	筍筍、五香大豆乾、杏鮑菇、紅蘿蔔、小黃瓜、薑	參考規格明細	

2. 材料明細

名稱	規格描述	重量(數量)	備註
乾辣椒	條狀無霉味	8 條	
筍筍	若為空心或軟爛不足需求量，應檢人可反應更換	1 支	去除筍尖的實心淨肉至少 200 克，需縱切檢視才分發，烹調時需去酸味
五香大豆乾	完整塊狀鮮度足無酸味	1/2 塊	厚度 2.0 公分以上
小黃瓜	不可大彎曲鮮度足	3 條	80 克以上/條
大黃瓜	表面平整不皺縮不潰爛	1 截	6 公分長/截
蔥	新鮮飽滿	50 克	
薑	長段無潰爛	120 克	需可切絲、片
蒜頭	飽滿無發芽無潰爛	20 克	
青椒	表面平整不皺縮不潰爛	1/2 個	120 克以上/個
綠豆芽	新鮮不潰爛	200 克	洗滌中或切割中去頭尾
紅辣椒	表面平整不皺縮不潰爛	1 條	10 克以上/條
杏鮑菇	形大結實飽滿	1 支	100 克以上/支
紅蘿蔔	表面平整不皺縮不潰爛	1 條	300 克以上/條，若為空心須再補發
雞胸肉	帶骨帶皮，鮮度足	1 付	360 克以上/付

中餐烹調職類(葷食項)丙級

材料清點卡需護貝，於食材清點完成後回收循環使用

301-9 題組：五香炸肉條、三色煎蛋、三色冬瓜捲

1. 菜名與食材切配依據

菜餚名稱	主要刀工	烹調法	主材料類別	材料組合	水花款式	盤飾款式
五香炸肉條	條	軟炸	大里肌肉	蔥、薑、蒜頭、大里肌肉		參考規格明細
三色煎蛋	片	煎	雞蛋	玉米粒、紅蘿蔔、四季豆、蔥、雞蛋		
三色冬瓜捲	絲、片	蒸	冬瓜	乾香菇、桶筍、冬瓜、紅蘿蔔、薑	參考規格明細	

2. 材料明細

名稱	規格描述	重量(數量)	備註
乾香菇	直徑 4 公分以上	3 朵	可於洗鍋具時優先煮水浸泡於乾貨類切割
玉米粒	合格廠商效期內	40 克	罐頭
桶筍	若為空心或軟爛不足需求量，應檢人可反應更換	1/2 支	去除筍尖的實心淨肉至少 100 克，需縱切檢視才分發，烹調時需去酸味
蔥	新鮮飽滿	60 克	
薑	長段無潰爛	60 克	需可切絲、末
蒜頭	飽滿無發芽無潰爛	10 克	
紅蘿蔔	表面平整不皺縮不潰爛	1 條	300 克以上/條，若為空心須再補發
紅辣椒	表面平整不皺縮不潰爛	1 條	10 克以上/條
小黃瓜	不可大彎曲鮮度足	1 條	80 克以上/條
大黃瓜	表面平整不皺縮不潰爛	1 截	6 公分長/截
四季豆	飽滿鮮度足	60 克	長 14 公分以上/支
冬瓜	不可用頭尾，新鮮無潰爛，平整可供切長片	600 克以上	寬 6 公分以上，長 12 公分以上
大里肌肉	完整塊狀鮮度足可供橫紋切條	200 克	
雞蛋	外形完整鮮度足	5 個	

中餐烹調職類(葷食項)丙級

材料清點卡需護貝，於食材清點完成後回收循環使用

301-10 題組：涼拌豆乾雞絲、辣豉椒炒肉丁、醬燒筍塊

1. 菜名與食材切配依據

菜餚名稱	主要刀工	烹調法	主材料類別	材料組合	水花款式	盤飾款式
涼拌豆乾雞絲	絲	涼拌	大豆乾 雞胸肉	五香大豆乾、小黃瓜、紅蘿蔔、紅辣椒、蔥、薑、雞胸肉		參考規格明細
辣豉椒炒肉丁	丁	炒、爆炒	大里肌肉	豆豉、辣椒醬、青椒、紅辣椒、蒜頭、大里肌肉		
醬燒筍塊	滾刀塊	紅燒	桶筍	冬瓜醬、黃豆醬、桶筍、紅蘿蔔、蔥、薑、蒜頭	參考規格明細	

2. 材料明細

名稱	規格描述	重量(數量)	備註
五香大豆乾	完整塊狀鮮度足無酸味	1 塊	厚度 2.0 公分以上
桶筍	若為空心或軟爛不足需求量，應檢人可反應更換	1.5 支	去除筍尖的實心淨肉至少 300 克，需縱切檢視才分發，烹調時需去酸味
青椒	表面平整不皺縮不潰爛	1 個	120 克以上/個
紅蘿蔔	表面平整不皺縮不潰爛	1 條	300 克以上/條，若為空心須再補發
紅辣椒	表面平整不皺縮不潰爛	2 條	10 克以上/條
蔥	新鮮飽滿	100 克	
蒜頭	飽滿無發芽無潰爛	20 克	
薑	長段無潰爛	100 克	不宜細條，需可供切絲、水花片
小黃瓜	不可大彎曲鮮度足	2 條	80 克以上/條
大黃瓜	表面平整不皺縮不潰爛	1 截	6 公分長/截
大里肌肉	完整塊狀鮮度足	200 克	
雞胸肉	帶骨帶皮，鮮度足	1/2 付	360 克以上/付

中餐烹調職類(葷食項)丙級

材料清點卡需護貝，於食材清點完成後回收循環使用

301-11 題組：燴咖哩雞片、酸菜炒肉絲、三絲淋蛋餃

1. 菜名與食材切配依據

菜餚名稱	主要刀工	烹調法	主材料類別	材料組合	水花款式	盤飾款式
燴咖哩雞片	片	燴	雞胸肉	咖哩粉、椰漿、洋蔥、青椒、紅蘿蔔、雞胸肉	參考規格明細	參考規格明細
酸菜炒肉絲	絲	炒、爆炒	大里肌肉 酸菜	酸菜、蒜頭、蔥、薑、紅辣椒、大里肌肉		
三絲淋蛋餃	絲	淋溜	雞蛋	乾木耳、蝦米、桶筍、紅蘿蔔、蔥、薑、絞肉、雞蛋		

2. 材料明細

名稱	規格描述	重量(數量)	備註
乾木耳	大片無長黴，漲發後可供切5公分以上的絲	1 大片	5 克/大片，可於洗鍋具時優先煮水浸泡於乾貨類切割，泡開後需足夠切出8 克的絲
蝦米	紮實無異味	2 克	約 4-5 隻
桶筍	若為空心或軟爛不足需求量，應檢人可反應更換	1/2 支	去除筍尖的實心淨肉至少 100 克，需縱切檢視才分發
酸菜心	不得軟爛	180 克	切絲用
洋蔥	飽滿無潰爛無黑心	1/4 個	250 克以上/個
青椒	表面平整不皺縮不潰爛	1/2 個	120 克以上/個
紅蘿蔔	表面平整不皺縮不潰爛	1 條	300 克以上/條，若為空心須再補發
蔥	新鮮飽滿	100 克	
薑	長段無潰爛	80 克	需可切絲、末
蒜頭	飽滿無發芽無潰爛	10 克	
紅辣椒	表面平整不皺縮不潰爛	1 條	10 克以上/條
大黃瓜	表面平整不皺縮不潰爛	1 截	6 公分長/截
豬絞肉	鮮度足無異味	80 克	
大里肌肉	完整塊狀鮮度足可供橫紋切長絲	160 克	
雞胸肉	帶骨帶皮，鮮度足	1/2 付	360 克以上/付
雞蛋	外形完整鮮度足	4 個	

中餐烹調職類(葷食項)丙級

材料清點卡需護貝，於食材清點完成後回收循環使用

301-12 題組：雞肉麻油飯、玉米炒肉末、紅燒茄段

1. 菜名與食材切配依據

菜餚名稱	主要刀工	烹調法	主材料類別	材料組合	水花片款式	盤飾款式
雞肉麻油飯	塊	生米燜煮	仿雞腿	米酒、胡麻油、長糯米、乾香菇、老薑、仿雞腿		參考規格明細
玉米炒肉末	末、粒	炒	玉米	玉米粒、五香大豆乾、青椒、紅蘿蔔、蒜頭、豬絞肉		
紅燒茄段	段、片	紅燒	茄子	茄子、紅蘿蔔、蔥、老薑、蒜頭、大里肌肉	參考規格明細	

2. 材料明細

名稱	規格描述	重量(數量)	備註
長糯米	米粒完整無霉味	220 克	236ml 量杯 1 杯
乾香菇	直徑 4 公分以上	4 朵	可於洗鍋具時優先煮水浸泡於乾貨類切割
玉米粒	合格廠商效期內	150 克	罐頭
五香大豆乾	完整塊狀鮮度足無酸味	1/2 塊	厚度 2.0 公分以上
老薑	無潰爛無長芽	100 克	麻油飯的老薑切厚片不去皮
青椒	表面平整不皺縮不潰爛	1/3 個	120 克以上/個
紅蘿蔔	表面平整不皺縮不潰爛	1 條	300 克以上/條，若為空心須再補發
蔥	新鮮飽滿	50 克	
蒜頭	飽滿無發芽無潰爛	20 克	
茄子	飽滿無潰爛鮮度足	2 條	180 克以上/每條
紅辣椒	表面平整不皺縮不潰爛	1 條	10 克以上/條
小黃瓜	不可大彎曲鮮度足	1 條	80 克以上/條
大黃瓜	表面平整不皺縮不潰爛	1 截	6 公分長/截
豬絞肉	鮮度足無異味	80 克	
大里肌肉	完整塊狀鮮度足可供橫紋切片	100 克	
仿雞腿	L 腿鮮度足	1 支	300 克以上/支

中餐烹調職類(葷食項)丙級

材料清點卡需護貝，於食材清點完成後回收循環使用

302-1 題組：西芹炒雞片、三絲淋蒸蛋、紅燒杏菇塊

1. 菜名與食材切配依據

菜餚名稱	主要刀工	烹調法	主材料類別	材料組合	水花款式	盤飾款式
西芹炒雞片	片	炒、爆炒	雞胸肉	西芹、紅蘿蔔、紅辣椒、蒜頭、薑、雞胸肉	參考規格明細	參考規格明細
三絲淋蒸蛋	絲	蒸、羹	雞蛋	乾香菇、桶筍、蔥、薑、大里肌肉、雞蛋		
紅燒杏菇塊	滾刀塊	紅燒	杏鮑菇	杏鮑菇、紅蘿蔔、蔥、薑、蒜頭		

2. 材料明細

名稱	規格描述	重量(數量)	備註
乾香菇	直徑 4 公分以上	1 朵	可於洗鍋具時優先煮水浸泡於乾貨類切割
桶筍	若為空心或軟爛不足需求，應檢人可反應更換	1/2 支	去除筍尖的實心淨肉至少 100 克，需縱切檢視才分發，烹調時需去酸味
西芹	整把分單支發放	1 單支以上	80 克以上/支
紅蘿蔔	表面平整不皺縮不潰爛	1 條	300 克以上/條，若為空心須再補發
紅辣椒	表面平整不皺縮不潰爛	1 條	10 克以上/條
蒜頭	飽滿無發芽無潰爛	20 克	
蔥	新鮮飽滿	80 克	
薑	長段無潰爛	80 克	需可切絲、片
杏鮑菇	形大結實飽滿	2 支	100 克以上/支
小黃瓜	不可大彎曲鮮度足	1 條	80 克以上/條
大黃瓜	表面平整不皺縮不潰爛	1 截	6 公分長/截
大里肌肉	完整塊狀鮮度足可供橫紋切絲	100 克	
雞胸肉	帶骨帶皮，鮮度足	1/2 付	360 克以上/付
雞蛋	外形完整鮮度足	4 個	

中餐烹調職類(葷食項)丙級

材料清點卡需護貝，於食材清點完成後回收循環使用

302-2 題組：糖醋排骨、三色炒雞片、麻辣豆腐丁

1. 菜名與食材切配依據

菜餚名稱	主要刀工	烹調法	主材料類別	材料組合	水花款式	盤飾款式
糖醋排骨	塊、片	溜	小排骨	罐頭鳳梨、洋蔥、青椒、小排骨		參考規格明細
三色炒雞片	片	炒、爆炒	雞胸肉	乾香菇、筍筍、小黃瓜、紅蘿蔔、薑、蒜頭、雞胸肉	參考規格明細	
麻辣豆腐丁	丁、末	燒	板豆腐	板豆腐、蔥、紅辣椒、薑、蒜頭、豬絞肉、辣豆瓣醬		

2. 材料明細

名稱	規格描述	重量(數量)	備註
乾香菇	直徑 4 公分以上	2 朵	可於洗鍋具時優先煮水浸泡於乾貨類切割
罐頭鳳梨	效期內	1 圓片	
筍筍	若為空心或軟爛不足需求量，應檢人可反應更換	1/2 支	去除筍尖的實心淨肉至少 100 克，需縱切檢視才分發，烹調時需去酸味
板豆腐	老豆腐，不得有酸味	400 克以上	注意保存
洋蔥	飽滿無潰爛無黑心	1/4 個	250 克以上/個
青椒	表面平整不皺縮不潰爛	1/2 個	120 克以上/個
紅辣椒	表面平整不皺縮不潰爛	1 條	10 克以上/條
蒜頭	飽滿無發芽無潰爛	20 克	
小黃瓜	不可大彎曲鮮度足	2 條	80 克以上/條
大黃瓜	表面平整不皺縮不潰爛	1 截	6 公分長/截
紅蘿蔔	表面平整不皺縮不潰爛	1 條	300 克以上/條，若為空心須再補發
蔥	青翠新鮮	50 克	
薑	無潰爛	50 克	需可切片、末
小排骨	需為多肉的小排骨，不得有異味	300 克	未剁塊，不可使用龍骨排
豬絞肉	鮮度足無異味	50 克	
雞胸肉	帶骨帶皮，鮮度足	1/2 付	360 克以上/付

中餐烹調職類(葷食項)丙級

材料清點卡需護貝，於食材清點完成後回收循環使用

302-3 題組：三色炒雞絲、火腿冬瓜夾、鹹蛋黃炒杏菇條

1. 菜名與食材切配依據

菜餚名稱	主要刀工	烹調法	主材料類別	材料組合	水花款式	盤飾款式
三色炒雞絲	絲	炒、爆炒	雞胸肉	乾木耳、青椒、紅蘿蔔、紅辣椒、薑、蒜頭、雞胸肉		參考規格明細
火腿冬瓜夾	雙飛片、片	蒸	冬瓜	家鄉肉、冬瓜、紅蘿蔔、薑	參考規格明細	
鹹蛋黃炒杏菇條	條	炸、拌炒	杏鮑菇	鹹蛋黃、杏鮑菇、蔥、蒜頭		

2. 材料明細

名稱	規格描述	重量(數量)	備註
乾木耳	大片無長黴，漲發後可供切 5 公分以上的絲	2 大片	5 克/大片，可於洗鍋具時優先煮水浸泡於乾貨類切割
家鄉肉	整塊未分切，取一截(長寬各 5 公分高 2 公分以上)效期內不得異味	1 塊	
鹹蛋黃	效期內不得異味	2 個	洗好蒸籠後上蒸
青椒	表面平整不皺縮不潰爛	1/2 個	120 克以上/個
紅蘿蔔	表面平整不皺縮不潰爛	1 條	300 克以上/條，若為空心須再補發
紅辣椒	表面平整不皺縮不潰爛	1 條	10 克以上/條
蔥	青翠新鮮	50 克	
薑	長段無潰爛	120 克	不宜細條，需可供切絲、水花片
冬瓜	不可用頭尾，新鮮無潰爛	600 克	寬 6 公分以上，長 12 公分以上
小黃瓜	不可大彎曲鮮度足	1 條	80 克以上/條
大黃瓜	表面平整不皺縮不潰爛	1 截	6 公分長/截
杏鮑菇	形大結實飽滿	2 支以上	100 克以上/支
蒜頭	飽滿無發芽無潰爛	20 克	
雞胸肉	帶骨帶皮，鮮度足	1/2 付	360 克以上/付

中餐烹調職類(葷食項)丙級

材料清點卡需護貝，於食材清點完成後回收循環使用

302-4 題組：鹹酥雞、家常煎豆腐、木耳炒三絲

1. 菜名與食材切配依據

菜餚名稱	主要刀工	烹調法	主材料類別	材料組合	水花款式	盤飾款式
鹹酥雞	塊	炸、拌炒	雞胸肉	蒜頭、九層塔、雞胸肉		參考規格明細
家常煎豆腐	片	煎	板豆腐	板豆腐、蔥、薑、蒜頭、紅蘿蔔	參考規格明細	
木耳炒三絲	絲	炒、爆炒	木耳	乾木耳、青椒、紅蘿蔔、紅辣椒、薑、蒜頭、大里肌肉		

2. 材料明細

名稱	規格描述	重量(數量)	備註
乾木耳	大片無長黴，漲發後可供切5公分以上的絲	4 大片	5 克/大片，可於洗鍋具時優先煮水浸泡於乾貨類切割
板豆腐	老豆腐，不得有酸味	400 克以上	注意保存
蔥	青翠新鮮	50 克	
蒜頭	飽滿無發芽無潰爛	30 克	
紅辣椒	表面平整不皺縮不潰爛	1 條	10 克以上/條
九層塔	新鮮，葉片完整無潰爛	20 克	
紅蘿蔔	表面平整不皺縮不潰爛	1 條	300 克以上/條，若為空心須再補發
薑	長段無潰爛	100 克	需可切絲、片
青椒	表面平整不皺縮不潰爛	1/2 個	120 克以上/個
小黃瓜	不可大彎曲鮮度足	1 條	80 克以上
大黃瓜	表面平整不皺縮不潰爛	1 截	6 公分長/截
大里肌肉	完整塊狀鮮度足可供橫紋切長絲	150 克	
雞胸肉	帶骨帶皮，鮮度足	1 付	360 克以上/付

中餐烹調職類(葷食項)丙級

材料清點卡需護貝，於食材清點完成後回收循環使用

302-5 題組：三色雞絲羹、炒梳片鮮筍、西芹拌豆乾絲

1. 菜名與食材切配依據

菜餚名稱	主要刀工	烹調法	主材料類別	材料組合	水花款式	盤飾款式
三色雞絲羹	絲	羹	雞胸肉	乾香菇、桶筍、紅蘿蔔、蔥、雞胸肉、雞蛋		參考規格明細
炒梳片鮮筍	片、梳子片	炒、爆炒	桶筍	乾香菇、桶筍、小黃瓜、紅蘿蔔、薑、蒜頭、大里肌肉	參考規格明細	
西芹拌豆乾絲	絲	涼拌	大豆乾	洋菜、五香大豆乾、蒜頭、薑、西芹、紅蘿蔔		

2. 材料明細

名稱	規格描述	重量(數量)	備註
乾香菇	直徑 4 公分以上	5 朵	可於洗鍋具時優先煮水浸泡於乾貨類切割
洋菜	乾品效期內	5 克	
桶筍	若為空心或軟爛不足需求，應檢人可反應更換	1.5 支	去除筍尖的實心淨肉至少 300 克，需縱切檢視才分發，烹調時需去酸味
五香大豆乾	完整塊狀鮮度足無酸味	1 塊	厚度 2.0 公分以上
紅蘿蔔	表面平整不皺縮不潰爛	1 條	300 克以上/條，若為空心須再補發
蔥	青翠新鮮	50 克	
薑	長段無潰爛	80 克	需可切絲、片
紅辣椒	表面平整不皺縮不潰爛	1 條	10 克以上/條
小黃瓜	不可大彎曲鮮度足	2 條	80 克以上/條
大黃瓜	表面平整不皺縮不潰爛	1 截	6 公分長/截
蒜頭	飽滿無發芽無潰爛	20 克	
西芹	整把分單支發放	1 單支以上	80 克以上/支
大里肌肉	完整塊狀鮮度足需可供逆紋切片	120 克	
雞胸肉	帶骨帶皮，鮮度足	1/2 付	360 克以上/付
雞蛋	外形完整鮮度足	1 個	

中餐烹調職類(葷食項)丙級

材料清點卡需護貝，於食材清點完成後回收循環使用

302-6 題組：三絲魚捲、焦溜豆腐塊、竹筍炒三絲

1. 菜名與食材切配依據

菜餚名稱	主要刀工	烹調法	主材料類別	材料組合	水花款式	盤飾款式
三絲魚捲	絲、雙飛片	蒸	鱸魚	乾香菇、桶筍、紅蘿蔔、薑、鱸魚		參考規格明細
焦溜豆腐塊	塊	焦溜	板豆腐	板豆腐、小黃瓜、紅蘿蔔、薑	參考規格明細	
竹筍炒三絲	絲	炒、爆炒	桶筍	桶筍、紅蘿蔔、青椒、蒜頭、薑、紅辣椒、大里肌肉		

2. 材料明細

名稱	規格描述	重量(數量)	備註
乾香菇	直徑 4 公分以上	2 朵	可於洗鍋具時優先煮水浸泡於乾貨類切割
桶筍	若為空心或軟爛不足需求量，應檢人可反應更換	1.5 支	去除筍尖的實心淨肉至少 300 克，需縱切檢視才分發，烹調時需去酸味
板豆腐	老豆腐，不得有酸味	400 克以上	注意保存
青椒	表面平整不皺縮不潰爛	1/2 個	120 克以上/個
紅蘿蔔	表面平整不皺縮不潰爛	1 條	300 克以上/條，若為空心須再補發
薑	長段無潰爛	80 克	需可切絲、片
蒜頭	飽滿無發芽無潰爛	10 克	
紅辣椒	表面平整不皺縮不潰爛	1 條	10 克以上/條
小黃瓜	不可大彎曲鮮度足	2 條	80 克以上/條
大黃瓜	表面平整不皺縮不潰爛	1 截	6 公分長/截
大里肌肉	完整塊狀鮮度足可供橫紋切片、長絲	120 克以上	
鱸魚	體形完整鮮度足未處理	1 隻	600 克以上/隻，非活魚

中餐烹調職類(葷食項)丙級

材料清點卡需護貝，於食材清點完成後回收循環使用

302-7 題組：薑味麻油肉片、醬燒煎鮮魚、竹筍炒肉丁

1. 菜名與食材切配依據

菜餚名稱	主要刀工	烹調法	主材料類別	材料組合	水花款式	盤飾款式
薑味麻油肉片	片	煮	大里肌肉	薑、紅蘿蔔、杏鮑菇、大里肌肉	參考規格明細	參考規格明細
醬燒煎鮮魚	絲	煎、燒	吳郭魚	蔥、薑、紅辣椒、蒜頭、吳郭魚		
竹筍炒肉丁	丁	炒、爆炒	桶筍	乾香菇、桶筍、青椒、紅蘿蔔、紅辣椒、蒜頭、大里肌肉		

2. 材料明細

名稱	規格描述	重量(數量)	備註
乾香菇	直徑 4 公分以上	2 朵	可於洗鍋具時優先煮水浸泡於乾貨類切割
桶筍	若為空心或軟爛不足需求，應檢人可反應更換	1 支	去除筍尖的實心淨肉至少 200 克，需縱切檢視才分發，烹調時需去酸味
杏鮑菇	形大結實飽滿	1 支	100 克以上/支
薑	長段無潰爛	120 克	不宜細條，需可供切絲、水花片
紅蘿蔔	表面平整不皺縮不潰爛	1 條	300 克以上/條，若為空心須再補發
紅辣椒	表面平整不皺縮不潰爛	2 條	10 克以上/條
青椒	表面平整不皺縮不潰爛	1/2 個	120 克以上/個
蔥	青翠新鮮	20 克	
蒜頭	飽滿無發芽無潰爛	20 克	
小黃瓜	不可大彎曲鮮度足	2 條	80 克以上/條
大黃瓜	表面平整不皺縮不潰爛	1 截	6 公分長/截
大里肌肉	完整塊狀鮮度足可供橫紋切片、丁	500 克以上	
吳郭魚	體形完整鮮度足未處理	1 隻	600 克以上/隻，非活魚

中餐烹調職類(葷食項)丙級

材料清點卡需護貝，於食材清點完成後回收循環使用

302-8 題組：豆薯炒豬肉鬆、麻辣溜雞丁、香菇素燴三色

1. 菜名與食材切配依據

菜餚名稱	主要刀工	烹調法	主材料類別	材料組合	水花款式	盤飾款式
豆薯炒豬肉鬆	鬆	炒	豆薯、大里肌肉	乾香菇、桶筍、豆薯、紅蘿蔔、芹菜、蒜頭、大里肌肉		參考規格明細
麻辣溜雞丁	丁	滑溜	仿雞腿	乾辣椒、花椒粒、小黃瓜、蔥、薑、蒜頭、仿雞腿		
香菇素燴三色	片	燴	乾香菇	乾香菇、豆乾、桶筍、紅蘿蔔、西芹、薑	參考規格明細	

2. 材料明細

名稱	規格描述	重量(數量)	備註
乾辣椒	條狀無霉味	8 條	
乾香菇	直徑 4 公分以上	7 朵	可於洗鍋具時優先煮水浸泡於乾貨類切割
桶筍	若為空心或軟爛不足需求 量，應檢人可反應更換	1 支	去除筍尖的實心淨肉至少 200 克，需縱切檢視才分發
五香大豆乾	完整塊狀鮮度足無酸味	1/2 塊	厚度 2.0 公分以上
豆薯	鮮度足無潰爛	1/4 個約 100 克	買不到的地區以荸薺 7 個 取代
芹菜	新鮮飽滿	40 克	
蔥	青翠新鮮	20 克	
薑	長段無潰爛	60 克	不宜細條，需可供切水花 片
紅辣椒	表面平整不皺縮不潰爛	1 條	10 克以上/條
小黃瓜	不可大彎曲鮮度足	2 條	80 克以上/條
大黃瓜	表面平整不皺縮不潰爛	1 截	6 公分長/截
紅蘿蔔	表面平整不皺縮不潰爛	1 條	300 克以上/條，若為空心 須再補發
蒜頭	飽滿無發芽無潰爛	20 克	
西芹	整把分單支發放	1 單支	80 克以上/支
大里肌肉	完整塊狀鮮度足	150 克	切割時去筋膜
仿雞腿	L 腿鮮度足	1 支	300 克以上/支

中餐烹調職類(葷食項)丙級

材料清點卡需護貝，於食材清點完成後回收循環使用

302-9 題組：鹹蛋黃炒薯條、燴素什錦、脆溜荔枝肉

1. 菜名與食材切配依據

菜餚名稱	主要刀工	烹調法	主材料類別	材料組合	水花款式	盤飾款式
鹹蛋黃炒薯條	條	炸、拌炒	馬鈴薯	鹹蛋黃、馬鈴薯、蔥、蒜頭		參考規格明細
燴素什錦	片	燴	桶筍	麵筋泡、桶筍、五香大豆乾、紅蘿蔔、乾香菇、薑	參考規格明細	
脆溜荔枝肉	剉刀厚片	脆溜	大里肌肉	紅糟醬、荸薺、蒜頭、青椒、大里肌肉		

2. 材料明細

名稱	規格描述	重量(數量)	備註
乾香菇	直徑 4 公分以上	2 朵	可於洗鍋具時優先煮水浸泡於乾貨類切割
麵筋泡	效期內	12 個	(可以不洗)
桶筍	若為空心或軟爛不足需求 量，應檢人可反應更換	1/2 支	去除筍尖的實心淨肉至少 100 克，需縱切檢視才分 發，烹調時需去酸味
五香大豆乾	完整塊狀鮮度足無酸味	1/2 塊	厚度 2.0 公分以上
鹹蛋黃	不得異味	2 個	洗好蒸籠後上蒸
馬鈴薯	無芽眼、潰爛	2 個	150 克以上/個
蔥	新鮮飽滿	50 克	
蒜頭	飽滿無發芽無潰爛	20 克	
紅蘿蔔	表面平整不皺縮不潰爛	1 條	300 克以上/條，若為空心 須再補發
薑	長段無潰爛	60 克	不宜細條，需可供切水花 片
荸薺	去皮鮮度足無潰爛	100 克	約 6 個以上
青椒	表面平整不皺縮不潰爛	1/2 個	120 克以上/個
紅辣椒	表面平整不皺縮不潰爛	1 條	10 克以上/條
小黃瓜	不可大彎曲鮮度足	1 條	80 克以上/條
大黃瓜	表面平整不皺縮不潰爛	1 截	6 公分長/截
大里肌肉	完整一段可橫紋切大厚片	300 克	

中餐烹調職類(葷食項)丙級

材料清點卡需護貝，於食材清點完成後回收循環使用

302-10 題組：滑炒三椒雞柳、酒釀魚片、麻辣金銀蛋

1. 菜名與食材切配依據

菜餚名稱	主要刀工	烹調法	主材料類別	材料組合	水花款式	盤飾款式
滑炒三椒雞柳	柳	炒、滑炒	雞胸肉	青椒、紅甜椒、黃甜椒、蒜頭、雞胸肉		參考規格明細
酒釀魚片	片	滑溜	吳郭魚	酒釀、乾木耳、小黃瓜、紅蘿蔔、蒜頭、薑、吳郭魚	參考規格明細	
麻辣金銀蛋	塊	炒	皮蛋 熟鹹蛋	炸花生、乾辣椒、花椒粒、皮蛋、熟鹹蛋、蒜頭、蔥		

2. 材料明細

名稱	規格描述	重量(數量)	備註
乾木耳	大片無長黴切片用	1 大片	5 克/大片，可於洗鍋具時優先煮水浸泡於乾貨類切割
乾辣椒	條狀無霉味	8 條	
炸花生	無油耗味	20 克	
皮蛋	合格廠商效期內腐壞可更換	4 個	
熟鹹蛋	合格廠商效期內腐壞可更換	1 個	
青椒	表面平整不皺縮不潰爛	1/2 個	120 克以上/個
紅甜椒	表面平整不皺縮不潰爛	1/3 個	150 克以上/個
黃甜椒	表面平整不皺縮不潰爛	1/3 個	150 克以上/個
蒜頭	飽滿無發芽無潰爛	30 克	
紅辣椒	表面平整不皺縮不潰爛	1 條	10 克以上/條
蔥	新鮮飽滿	30 克以上	
小黃瓜	不可大彎曲鮮度足	2 條	80 克以上/條
大黃瓜	表面平整不皺縮不潰爛	1 截	6 公分長/截
紅蘿蔔	表面平整不皺縮不潰爛	1 條	300 克以上/條，若為空心須再補發
薑	長段無潰爛	50 克	不宜細條，需可供切水花片
雞胸肉	帶骨帶皮，鮮度足	1/2 付	360 克以上/付
吳郭魚	體形完整鮮度足未處理	1 隻	600 克以上/隻，非活魚

中餐烹調職類(葷食項)丙級

材料清點卡需護貝，於食材清點完成後回收循環使用

302-11 題組：黑胡椒溜雞片、蔥燒豆腐、三椒炒肉絲

1. 菜名與食材切配依據

菜餚名稱	主要刀工	烹調法	主材料類別	材料組合	水花款式	盤飾款式
黑胡椒溜雞片	片	滑溜	雞胸肉	粗黑胡椒粉、蒜頭、西芹、洋蔥、雞胸肉		參考規格明細
蔥燒豆腐	片	紅燒	板豆腐	板豆腐、紅蘿蔔、蔥、蒜頭、薑	參考規格明細	
三椒炒肉絲	絲	炒、爆炒	大里肌肉	青椒、紅甜椒、黃甜椒、薑、蒜頭、大里肌肉		

2. 材料明細

名稱	規格描述	重量(數量)	備註
板豆腐	老豆腐，不得有酸味	400 克以上	注意保存
西芹	整把分單支發放	1 單支以上	80 克以上
洋蔥	飽滿無潰爛無黑心	1/4 個	250 克以上/個
紅蘿蔔	表面平整不皺縮不潰爛	1 條	300 克以上/條，若為空心須再補發
蔥	新鮮飽滿	80 克	
蒜頭	飽滿無發芽無潰爛	30 克	
薑	長段無潰爛	100 克	不宜細條，需可供切絲、水花片
青椒	表面平整不皺縮不潰爛	1/2 個	120 克以上/個
紅甜椒	表面平整不皺縮不潰爛	1/3 個	150 克以上/個
黃甜椒	表面平整不皺縮不潰爛	1/3 個	150 克以上/個
紅辣椒	表面平整不皺縮不潰爛	1 條	10 克以上/條
大黃瓜	表面平整不皺縮不潰爛	1 截	6 公分長/截
大里肌肉	完整塊狀鮮度足可供橫紋切絲	180 克	
雞胸肉	帶骨帶皮，鮮度足	1/2 付	360 克以上/付

中餐烹調職類(葷食項)丙級

材料清點卡需護貝，於食材清點完成後回收循環使用

302-12 題組：馬鈴薯燒排骨、香菇蛋酥爛白菜、五彩杏菇丁

1. 菜名與食材切配依據

菜餚名稱	主要刀工	烹調法	主材料類別	材料組合	水花款式	盤飾款式
馬鈴薯燒排骨	塊	燒	小排骨	馬鈴薯、紅蘿蔔、蔥、薑、蒜頭、小排骨		參考規格明細
香菇蛋酥爛白菜	片、塊	爛煮	香菇 大白菜	蝦米、乾香菇、扁魚、大白菜、紅蘿蔔、蒜頭、雞蛋	參考規格明細	
五彩杏菇丁	丁	炒、爆炒	杏鮑菇	乾香菇、桶筍、杏鮑菇、紅蘿蔔、小黃瓜、紅辣椒、蒜頭、大里肌肉		

2. 材料明細

名稱	規格描述	重量(數量)	備註
乾香菇	直徑 4.0 公分以上	6 朵	可於洗鍋具時優先煮水浸泡於乾貨類切割
扁魚	無異味	2 片	
蝦米	紮實無異味	15 克	
桶筍	若為空心或軟爛不足需求量，應檢人可反應更換	1/2 支	去除筍尖的實心淨肉至少 100 克，需縱切檢視才分發，烹調時需去酸味
馬鈴薯	無芽眼、潰爛	1 個	150 克以上/個
紅蘿蔔	表面平整不皺縮不潰爛	1 條	300 克以上/條，若為空心須再補發
蔥	新鮮飽滿	50 克	
薑	長段無潰爛	20 克	需可切片
大白菜	飽滿結實，不得鬆軟無心，光鮮無潰爛，用剩回收	1 個	500 克以上/個，不可有綠葉
杏鮑菇	形大結實飽滿	1 支以上	100 克以上/支
紅辣椒	表面平整不皺縮不潰爛	1 條	10 克以上/條
小黃瓜	不可大彎曲鮮度足	2 條	80 克以上/條
大黃瓜	表面平整不皺縮不潰爛	1 截	6 公分長/截
蒜頭	飽滿無發芽無潰爛	30 克	
小排骨	需為多肉的小排骨，鮮度足	300 克	未剁塊，不可使用龍骨排
大里肌肉	完整塊狀鮮度足可供切丁	150 克	
雞蛋	外形完整鮮度足	2 個	