

新北市108年度「時膳小當家」創意料理競賽作品說明

一、參賽組別：國中組

二、隊名：湯瑪士小竹筍

三、當令當季的在地食材選用理念：(300字以內)

新北市是一個幅員廣大物產多樣化的地方，我們生活在這裡，自然要認識周遭、在地美好的食材。學校地處三峽北大特區，三峽的特產是綠竹筍，便以它來設計這次的菜單：「涼拌優格筍」、「竹筍炒肉絲」、「剝皮辣椒筍湯」，以落實「吃在地、食當季」，這樣不但可以吃得營養、新鮮又便宜，也可減少食物里程對環境的影響。

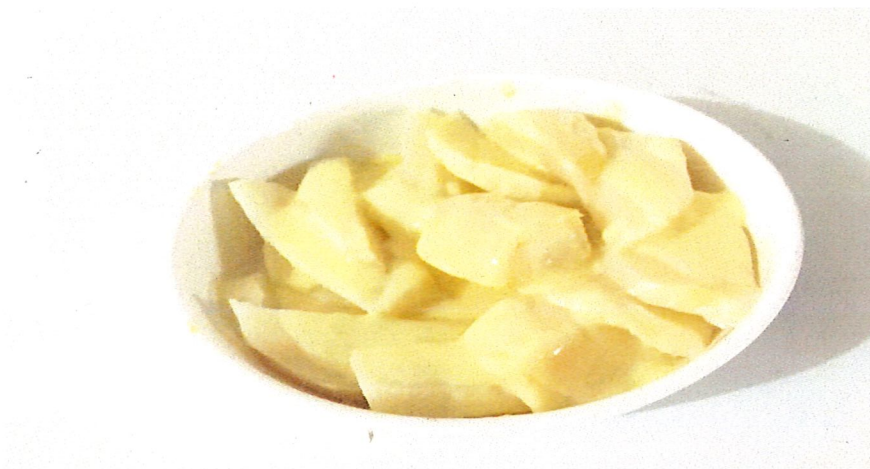
三道菜均秉持低碳健康飲食的料理原則，採拌、炒、煮的輕食主義，以「探索地方當令風土飲食文化，傳承祖先智慧重溫食物真味」，以響應「健康低碳城市」的推展。

四、菜單設計

	名稱	選用食材	特色說明	預估費用	備註
前菜	涼拌優格筍	優格、綠竹筍、芒果	利用竹筍的爽口與清甜，搭配當季芒果調的優格醬，清爽又健康。	400	均為兩份材料費
主菜	竹筍炒肉絲	豬肉、綠竹筍、蛋、辣豆瓣醬、薑、蒜	雖是一般家常菜的製作方法，但加入了一些小食材與調味料，亦可創造出不同的風味。	350	
湯	剝皮辣椒筍湯	綠竹筍、剝皮辣椒、薑、香菇、雞肉	用雞肉的鮮味帶出竹筍的甜味，再加上剝皮辣椒，讓筍湯呈現更多的層次。	600	

五、其他（圖片僅供參考）

前菜： 涼拌優格筍



主菜： 竹筍炒肉絲



湯： 剝皮辣椒筍湯

