

## 新北市109年度「時膳小當家」在地與惜食料理競賽作品說明

- 一、 參賽組別：(國中組)
- 二、 隊名：(青山美味食堂)
- 三、 當令當季的在地食材選用理念：(300字以內)

因為夏天很熱，所以為了讓大家開胃，我們的前菜選擇冰冰涼涼酸酸甜甜的設計方式，這道菜大人小孩甚至老人也會喜歡這種現代的菜。主菜主要是選擇竹筍，因為我們家自己用種竹筍，所以每當夏天，我們家都有很多竹筍可以吃，可是每次都只有涼筍沒有其他口味，所以希望創造出新的口味。湯品部分則是因為汐止在日治時期前後的茶業都很旺盛，所以融入這樣的在地特色。




#### 四、 菜單設計

##### 前菜

菜餚名稱	百香加南瓜
選用食材	小黃瓜、百香果、檸檬汁、南瓜、生菜
設計理念 /特色說明	主要是用南瓜加檸檬汁與百香果下去醃， 還會加上很營養的生菜， 而且在盤子裡面每樣東西都可以用百香果汁去淋在菜和小黃瓜上面， 這樣會讓口感增加。
呈現樣式	
預估費用	一人份13 元



## 湯

菜餚名稱	茶葉香菇雞湯
選用食材	茶包、雞翅、香菇、珊瑚菇
設計理念 /特色說明	會選擇珊瑚菇的原因是因為他的營養價值很高，而且他可以顧你的大腦，這是一個很營養的一道菜，他喝起來的口感像香菇雞湯一樣但是營養比他多好幾倍。
呈現樣式	
預估費用	一人份43 元

## 主菜

菜餚名稱	竹筍鑲肉起司
選用食材	起司、竹筍、絞肉
設計理念 /特色說明	主要是用汐止在地的竹筍蒸熟，把中間挖空加入竹筍絞肉，再蒸一次，上面灑上起司放入烤箱烤一下，這樣就變成大人小孩都喜歡的竹筍料理。
呈現樣式	
預估費用	一人份50 元

五、 其他(是否運用 NG 蔬果、與社區產業結合...等)

我們選用汐止農會當季的農產品當作比賽的材料像是竹筍、茶、南瓜等等，我們可以靠這次的機會來幫汐止農會推銷在地的農作物，還可以促進消費，又符合低碳環保的概念，可說是一舉兩得。

因為我們家有在種菜，都是沒有噴灑農藥的，相對菜蟲會比較多，導致蔬果的外觀也會相對較醜。但其實醜蔬果去除外皮後，與一般市售蔬果的風味根本沒有差別。用菜園中的醜蔬果做菜，不但不影響口感，反而讓我們更懂得珍惜農家耕種的辛苦和惜物愛物的道理。