

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：高中職組

二、 隊名：食上奇蹟隊

三、 當令當季的在地食材選用理念：(300字以內)

阿公阿嬤常常在吃飯的時候告訴我們，這盤菜、這顆水果：「正著時。」那好香好甜美的滿足感深深吸引我們注意。

我們必須明白，地球上每年因食物損失與食物浪費，造成高達約九千多億的損失，「用材惜材」的觀念需要不斷的推廣，目前餐飲科系蓬勃發展，如果能由我們這一代學子集思廣益，將「當令在地食材多使用，NG 蔬果再運用」這樣的理念推廣出去，並且發揮創意製作成道道美味佳餚，使減少食物浪費的觀念根深蒂固每位愛地球愛環境的人們身上，相信美好的未來等著我們。

四、 菜單設計

菜餚名稱	選用食材(單份)	設計理念
蝦 酪 不 明	酪梨1/2顆 草蝦2隻 火龍果1/4顆 大黃瓜1/4條 綜合生菜80g (美生菜、蘿蔓、紅捲、胡蘿蔔)	夏季炎熱，多半想吃點清爽的食物，加上生菜不易保存，我們應盡快使用。新聞報導辣味可以消暑，而我們利用芥末的嗆辣帶出蝦子的鮮甜進而嚐出蝦子彈牙的口感而酪梨九月為產季，其含有豐富脂肪具有穩定血糖之功效，讓食用者較有飽足感。
調味料	芥末醬1t、美奶滋1T 自製和風醬1T(薑泥1t、醬油1T、米醋1T、胡麻油1t) 椒鹽少許	
呈現樣式		

菜餚名稱	選用食材(單份)	設計理念
針是有福氣	白蘿蔔60g 金針花數朵 枸杞3顆 雞蛋2顆 芹菜1段 鯛魚肉2片 魚卵少許 排骨塊1塊 茼蒿絲2條 時蔬邊角 (胡白蘿蔔、洋蔥、蕃茄、 芹菜頭)	運用比賽這三道菜餚時蔬邊角食材製作蔬菜排骨高湯，福袋是要帶給所有人福氣，內裡包裹著美味魚慕斯和魚卵，使味蕾充滿跳躍感，台灣是寶島才有這麼多蔬果，所以這道菜是要給大家感到歡樂忘記憂愁。
調味料	白酒1t、玉米粉少許、鮮奶油1T、椒鹽少許	
呈現樣式		

菜餚名稱	選用食材(單份)	設計理念
捲進你的心窩	去骨雞腿1隻 茄子0.5支 金瓜100g 地瓜葉8片 香蕉1根(小) 燉時蔬 (蒜頭2瓣、洋蔥30g、胡蘿蔔25g、白蘿蔔25g、綠櫛瓜30g、杏鮑菇25g、洋菇1朵、蘋果25g、黃椒25g、 茄子30g、蕃茄0.5顆)	討厭蔬果類中，茄子、青椒、綠色葉菜占大多數，加上，台灣是水果王國，在亞熱帶氣候下盛產的水果存放不易，身為餐飲人，我們的任務就是讓這些蔬果在無形中使味覺有新的創意火花產生。首先，運用大量不易保存之蔬菜、菇類製作成美味的燉蔬菜，我們使用捲壽司的方式以雞肉當米飯蔬菜當配菜，不只增加視覺感官也增進口感和營養。
調味料	自製煎烤醬(醬油1T、蒜泥1t、米酒1t、糖1t、味噌少許醋少許)、高湯1杯、蕃茄糊1T、月桂葉1片、義式香料少許、椒鹽適量、黑胡椒粗粒適量	
呈現樣式		