

新北市108年度「時膳小當家」創意料理競賽作品說明

1. 參賽組別：國中組
2. 隊名：豐雞食蛋捲
3. 當令當季的在地食材選用理念：

豐珠國中小地理位置位於雞母嶺山丘上，鄰近是海邊及靠近山區的一個學校，參賽的主要食材皆是當地所產，讓來自非貢寮區當地學子的安置學生，認識學校附近的農作物及漁產後，再透過此低碳煮藝競賽的活動，將自己學會的佳餚再度發揮創意進而設計低碳菜單，讓大家將吃當季、食當地的飲食方法落實於生活之中。

四、菜單設計(含菜餚名稱、選用食材、設計理念/特色說明、呈現樣式(圖說或照片皆可)、預估費用、其他等……)

1. 翡翠菜蛋捲

運用的食材為校內自養的豐珠吉野雞所生的雞蛋，其新鮮蛋黃呈橘紅色且極附蛋香味，加入翠綠的青菜不僅在配色增艷外，口感上也表現得更多層次；這次追求健康飲食的烹調是用少油煎製而成，因此營養素成分極高的，是道耐人品嚐的美味佳餚。



2. 百香小翅膀

校內新鮮的百香果園是學生常流連之處，它常散發出眾多水果的香味，真不愧是”果汁之王”的美稱。利用這香氣與雞翅一起烹調，果香濃郁又清爽是最能突顯食物美味鮮甜的口感。



3. 淮瓜佐堅果

山藥是當地農作物三寶之一，功效是健脾開胃，好處為治療久泄久痢、肺氣虛燥、下肢痿弱、消渴尿頻等症，不僅營養豐富，亦因蘊含大量的膳食纖維素，食用後還可以增強飽腹感，從而達到強身健體、減肥瘦身的目的；這是學生參與園藝社團種植出的農作物，利用些許不一樣的料理方式呈現，來一趟美食味蕾奇旅。



五、 其他(是否運用 NG 蔬果、與社區產業結合…等)

此份菜單設計運用的食材大多來自於吃當季，食當地；食材來自於校園的農地，這些學生親自種植的農作物，讓校園成了綠色廚房，讓學生在人生某個階段有機會踏上農田、親手製作食物，認真凝視食物的來源，了解生產方式與製作過程，理解食物的「美味」何在，便不會被加工食物迷惑；也經由這些活動讓學生體認到珍惜食物的重要性。