

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：為吾獨勝
- 三、 當令當季的在地食材選用理念：(300字以內)

新北市是一個一年四季都盛產眾多不同的食材的地方，我們有幸生活在這裡，自然要「吃在地、食當季」，進而「認識食物、了解食物的真實樣貌與味道」，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	優格鮮蝦捲	芒果、蝦子、海苔、起司片、小黃瓜、優格	以當季芒果與蝦子為主，以越南春捲皮包裹並佐洛神花醬調優格，吃出健康。	400	均為兩份材料費
主菜	鳳梨紅麴肉	鳳梨片、青椒、豬肉、紅麴	清甜的鳳梨配以紅麴調味的豬肉，增加養生效果。	350	
湯	南瓜家鄉湯	蕃茄、南瓜、洋蔥、西洋芹、豬肉、紅蘿蔔	蕃茄、南瓜、紅蘿蔔、洋蔥向來是我們家裡常有的食材，加入豬肉以增加它的蛋白質營養。	300	

五、其他 (圖片僅供參考)

前菜： 優格鮮蝦捲



主菜： 鳳梨紅麴肉



湯： 南瓜家鄉湯

