

新北市 109 年度「時膳小當家」在地與惜食料理競賽作品說明

- 1、 參賽組別：國中組
- 2、 隊名：青春有食
- 3、 當令當季的在地食材選用理念：(300 字以內)

我們是同班同學，因為喜歡美食，對做菜也很有興趣，特別組隊參加這次的料理競賽。用「青春有食」當作隊名，主要是因為看到很多同齡的年輕人有挑食的習慣，不喜歡吃蔬菜，飲食過於油膩甚至還會暴飲暴食，十分不健康。所以想要推出一套年輕人喜歡的料理，以西餐的做法和呈現方式，加進多種生鮮蔬果一起入菜，推廣惜食不挑食的理念。

選用當季的在地食材，像是筴白筍、竹筍、芒果、小黃瓜、櫛瓜、芒果、番茄、九層塔等，搭配海鮮或是雞肉一起入菜，能同時吃到營養、新鮮和美味。

我們設計的這三道料理，都是用低碳的烹調方式，做法簡單又健康，希望能遵循競賽的主旨，選用地在地食材、創作惜食料理，為愛護地球盡一份心力。



4、 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……)

前菜

菜餚名稱	陽光食蔬佐義大利油醋
選用食材	茭白筍、竹筍、芒果、小黃瓜、紅椒
設計理念 / 特色說明	<p>選用北海岸當季特產的茭白筍和竹筍，作為這道前菜的主角，口感絕佳，再配上紅（紅椒）綠（小黃瓜）兩色蔬菜，營養價值更高。芒果是夏季盛產的水果，滋味香甜又有豐富的纖維，還能增加視覺上的亮點，讓人食指大動。</p> <p>這道前菜僅以義大利油醋和少許香料提味，突顯食材的新鮮和原味，配上簡單的擺盤，在炎炎夏日更顯清爽開胃。</p>
呈現樣式	
預估費用	一人份 36 元

湯

菜餚 名稱	番茄海鮮清湯
選用 食材	番茄、蛤蜊、透抽、蝦子、魚片、西洋芹、月桂葉
設計 理念 / 特色 說明	<p>這道湯品是以爽口的番茄湯和當季的海鮮與蔬果互相搭配，再加上西洋芹和月桂葉，利用蔬果的酸甜滋味帶出海鮮的甘美，將每一種食材的原味都保留在湯中，選擇清湯的方式呈現，非常適合夏季。</p> <p>台灣是被海洋包圍的島嶼，來自大海的鮮美食材，就是上天賜給我們最好的恩惠。海鮮富含蛋白質及維生素，且容易被人體吸收，搭配有滿滿茄紅素的番茄清湯，不僅營養美味，低卡不會造成身體的負擔。</p>
呈現 樣式	
預估 費用	一人份 40 元

主菜

菜餚 名稱	青醬雞肉義大利麵
選用 食材	義大利麵、橄欖油、雞胸肉、櫛瓜、羅勒 小番茄、松子、起司粉、大蒜
設計 理念 / 特色 說明	<p>我們三位隊員都很喜歡吃義大利麵，特別是青醬雞肉義大利麵，所以用它當作主菜。雞肉的營養價值和消化率都很高，用羅勒做成的青醬，不僅香氣濃郁，用來搭配雞肉和義大利麵特別對味。</p> <p>搭配的蔬菜是選用學校菜園種的黃、綠兩色櫛瓜。櫛瓜常見西式料理，臺灣近年來種植的農家愈來愈多。櫛瓜富含β-胡蘿蔔素、維生素、鉀、鈣等營養素，小番茄可以抗氧化，多吃這些蔬菜有益健康。最後加入被譽為長生果的松子，對人體很有幫助。</p>
呈現 樣式	 A photograph of a plate of spaghetti with green sauce, chicken, zucchini, and tomatoes. The plate is white with a black geometric pattern. The spaghetti is topped with a green sauce, sliced chicken, sliced zucchini, and cherry tomatoes. A fresh basil leaf is garnishing the top.
預估 費用	一人份 68 元

4、 其他(是否運用 NG 蔬果、與社區產業結合…等

學校或鄰居種的蔬果，很多都是沒有噴灑農藥的，雖然外觀相對不漂亮，但無損它的風味，反而讓我們更能體會耕種的辛苦和惜食的道理。

我們學校位於淡水和三芝的交界，附近有很多農家，在地的農產品很多，品質也很優。像是有美人腿之稱的茭白筍，還有綠竹筍、櫛瓜、小黃瓜、番茄等，再搭配一些肉類和海鮮，就可以創作出一道道美味的佳餚。

選用當地農會和超市的農產品當作比賽的食材，不僅能幫忙推廣在地農作，還可以促進消費、活絡社區產業，又符合低碳的概念，可以說是一舉數得。