

# 時膳小當家就是我

一、參賽組：國中組

二、我們隊名：饗食樂園-二重 SHOW

三、選材理念：

**主題:** 二重的饗食樂園

**緣起:**

現代人越來越注重養生，身為國中生的我們也從健康教育的課程內容中學習到食用「少鹽、少糖、少油、多纖維」的餐點，才能吃得安心又健康。所以我們將採用低油量的烹調方法如蒸、燉、水煮.....等方法煮食，並運用新北當季在地的食材加上校園裡師長種植的蔬果，做出爽口美味的養生料理。

**理念:**

(一) 當令當季

番茄、地瓜、甜椒、秋葵都是當季盛產蔬果，新鮮又美味。

(二) 在地食材

除了使用本校師長栽種的香草和藜麥，還有三峽的黑豬肉、萬里的新鮮海產，把校園和新北的美味放上餐桌，送入口中。

(三) 原形原味

食材切好就可料理，不添加味精及人工再製品，健康又營養。

(四) 快速低脂

以水煮、熬燉為主，是最符合養生的料理方式，因為烹調快，不油膩，清爽又開胃。

(五) 快速快樂：

烹調快，營養好，推廣度高，做便當也讚，菜鳥也能快樂上手。

總之，我們的理念就是：減少食物里程，百分百在地

## 四、菜單設計

### 前菜：繽紛蔬果鮮蝦趣

菜名：繽紛蔬果鮮蝦趣

材料：蝦子、蘋果、紅椒、黃椒、香料油(檸檬、粗粒黑胡椒、鹽、本校養蜂自產「不純砍頭」的蜂蜜)

特色：以當令當季富含高纖的蔬果直接切好，加上川燙的甜蝦配上清香的香料油，色香味俱全，不僅營養不流失，口味更加清爽。

### 主菜：紅藜小米拌飯佐時蔬梅花豬肉捲

菜名：紅藜小米拌飯佐時蔬梅花豬肉捲

材料：紅藜、小米、地瓜、梅花豬肉片、玉米筍、四季豆、紅蘿蔔、秋葵、迷迭香(醬料：金橘、糖、鹽)

特色：以紅藜、小米搭配白米做成健康主食，加上色彩繽紛的蔬菜用豬肉捲裹稍微油煎，再用香草及特調的醬汁，視覺、嗅覺、味覺都滿足了。

### 湯品：蕃茄蔬菜海鮮湯

菜名：蕃茄蔬菜海鮮湯

材料：蕃茄、洋蔥、馬鈴薯、蟹腿肉

特色：用海鮮煮湯本來就味道鮮美，再加上蕃茄、洋蔥，鮮中還有清甜，而香草植物——九層塔特殊的香味，使海鮮湯更有層次。

五、費用預估：

前菜：50 元 + 主菜：100 元 + 湯品：100 元

合計：250 元 (此為兩份)

您瞧！這不是太超值了嗎？

六、料理寫真：

	
<p>二重的饗食樂園</p>	<p>繽紛蔬果鮮蝦趣</p>
	
<p>紅藜小米拌飯佐時蔬梅花豬肉捲</p>	<p>蕃茄蔬菜海鮮湯</p>

## 七、心得感想

料理是味覺、視覺、嗅覺的多重表現，我們使用新北和校園在地新鮮多彩的蔬果正可以滿足這樣的需求。感謝許多食材來自校園；感謝老師的指導；感謝大地為我們提供這麼多不同口味的食物，更感謝能有此機會參加「時膳小當家」-----真切體會做飯的各種辛苦，了解到「一粥一飯，當思來處不易」。天然、新鮮、健康又養生，就是我們希望推廣的料理。這次，一起來搭配豐饒的新北農產品，讓餐桌變成洋溢美味的饗食樂園。