

## 新北市 107 年度「時膳小當家競賽」競賽作品說明 (高中組)

- 1、 隊名：北海呷透透
- 2、 在地食材選用理念：(300 字以內)

新北市有三寶綠竹筍、甘藷、山藥，我們取用了其中兩寶來入菜。選用這些食材的原因是因為想讓大家吃到食物原本的樣子，而不是那些加工過度的食物，政府也在為食安把關，強調吃當季、當地的健康原味食材，以減少碳足跡。運送不是當地的食材，在運送的過程中所排放的二氧化碳造成的溫室效應會對農作物造成影響，溫度升高還會導致多種疾病。所以我們調理方式以少油少鹽無油炸的方式為主也盡量保留食物原本的風味。

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	橙汁甜菜沙拉
選用 食材	甜菜根、柳橙、鳳梨、芒果、蝦子、秋葵、核桃、苜蓿芽
設計 理念 / 特色 說明	<p>甜菜根富含許多的維生素以及膳食纖維容易消化吸收多種礦物質。其中水溶性膳食纖維，可促進腸胃蠕動，幫助消化，調整腸道功能，協助礦物質吸收，有助人體獲得均衡營養。我們用柳橙來增加酸甜的風味，核桃不僅能在口感上多一個層次還能提供植物性油脂。</p>
呈現 樣式	 A top-down view of a white, square-shaped plate with rounded corners. The plate is set on a light blue patterned tablecloth. The dish is a beetroot salad. In the center is a dark purple beetroot ball. To its left is a cooked shrimp. To its right are orange slices and a small pile of bean sprouts. Below the beetroot are several pieces of mango and sliced green chili peppers. At the bottom center are some nuts. Two long, thin, curved drizzles of yellow dressing are on either side of the central ingredients.
預估 費用	\$30

## 主食

菜餚 名稱	北海三鮮佐麵耳
選用 食材	白蝦、花枝、海帶、萵苣、中筋麵粉 玉米筍、甜菜根、莧菜、甘藷、薑
設計 理念 / 特色 說明	我們取用了甜菜根、甘藷天然的顏色之外也選用了莧菜來增加這道菜的色彩鮮豔度。最後還加入了當地特產海鮮來豐富菜餚味道，也營造出了海底的氛圍。
呈現 樣式	
預估 費用	\$45

## 湯

菜餚 名稱	綠竹蠶味湯
選用 食材	綠竹筍、魚漿、蝦仁、芹菜、鴻喜菇、小魚乾
設計 理念 / 特色 說明	我們選用淡水當地家喻戶曉的小吃來做創新。加入了綠竹筍來提升爽脆口感，並且加入 NG 食材鴻喜菇及滬尾小農植栽的芹菜增添湯品香氣。
呈現 樣式	
預估 費用	\$55

### 3、 其他(是否運用 NG 蔬果、與社區產業結合…等)

我們在淡水區農會超市的綠竹筍、海鮮類，以及學校周邊的滬尾小農購買部份農產品應用於此次的創作競賽之中。響應環保愛地球我們也購買超市中的即期蔬果。