

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：歐巴「咖哩」SHOW

三、 當令當季的在地食材選用理念：

1. 選用**①本校校園種植之作物****②本校魚菜共生****③新北市當季食材**入菜，減少長程運送產生的二氧化碳，以期節能減碳，減少食物里程對環境的影響。
2. **選用當令當季的食材**，不但營養流失少，且當季蔬果容易種、長得好、抵抗力強，減少農藥跟肥料使用。
3. **運用超市 NG 蔬果**，減少醜蔬果當成廢棄物處理，增加不必要的碳排放

四、 菜單設計

1. 設計理念/特色說明：

- (1) 設計個人套餐，**精算食材**，減少大量煮食產生不必要廚餘及廢棄物。
- (2) **設計多蔬菜少吃肉**，減少畜養、加工等，直接或間接消耗能源及排放二氧化碳。
- (3) 蔬食多樣化，增加不同植化素攝取。
- (4) 107年新版國民每日營養指南規範，以國中學生午餐計，營養含量粗估

食物類別	份數 (X)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	醣類 (g)	熱量 (kcal)	小卷咖哩份數 (X)	蔬菜蒸蛋份數 (X)	味噌時蔬湯份數 (X)
蔬菜	5.35	5.4		26.8	128	3	0.75	1.6
豆魚蛋肉	低脂	3	21	9	165	3		
	中脂	4	28	20	292		2	2
五穀雜糧	2.3	4.6		34.5	158	2	0.3	
油脂與堅果種子	2		10		90	1		
2人份總計		236	351	245	833 kcal			

2. 選用食材：

(1) 新北市：

山藥(三芝、雙溪、貢寮、淡水、平溪，9-11月)

魷仔魚(淡水、八里，9-12月)

小卷(萬里、瑞芳，7-9月)

綠竹筍(三峽、五股、八里、泰山、新店、深坑、平溪、林口，7-10月)

茭白筍(三芝，9-11月)

香菇(烏來，7-9月)

(2) 本校校園種植之作物及魚菜共生如玉米、青椒.....等入菜

(3) 運用超市 NG 蔬果(洋蔥、綠青花菜、紅蘿蔔)

3. 菜餚名稱/預估費用

(1) 小卷咖哩/120元(2人份)

材料：小卷105g、山藥80g、玉米1/3根、紅蘿蔔50g、洋蔥100g、綠青花菜100g、青椒50g、高湯400ml、油10g、鹽2.5g、調味料(低筋麵粉10g、咖哩粉2大匙、水30g、椰漿100ml)

作法：

- 綠花椰撕硬皮切小朵，洋蔥、玉米切大塊，紅蘿蔔去皮切塊，青椒、山藥切滾刀塊
- 低筋麵粉小火拌炒均勻，加入咖哩粉小火炒均勻，慢慢加水，一邊加一邊攪拌至全部醬汁均勻，椰漿加入成為濃稠團狀過篩備用。
- 熱油，小火將洋蔥塊炒軟，接著將山藥、玉米、鹽及高湯加入，蓋上鍋蓋中小火燉煮10分鐘
- 加入紅蘿蔔及咖哩醬混合均勻，小火燉煮6-8分鐘
- 加入青椒、青花菜及小卷煮沸即可



(2) 蔬菜蒸蛋/30元(2人份)

材料：雞蛋2個、四季豆25g、紅蘿蔔20g、龍鬚菜30g、南瓜40g、鹽巴1/2小匙、黑胡椒1/4小匙、烘焙紙30*30/1張、

作法：

- a. 南瓜切片，胡蘿蔔切條。
- b. 依菜熟度裝盒蒸(6~8分鐘)
- c. 蛋打散，放入蒸好的菜，加一點鹽巴&黑胡椒拌勻
- d. 放入模型中，蒸20分鐘



(3) 味噌時蔬湯/55元(2人份)

材料：水400cc、豆腐110g、吻仔魚20g、香菇50g、綠竹筍50g、筊白筍50g、蔥花10g、味噌2大匙、糖1/4小匙

作法：

- a. 豆腐、綠竹筍、筊白筍洗淨切丁、香菇切條、蔥切珠
- b. 香菇於鍋中乾烤，至水分收乾有香味為止，吻仔魚洗淨炒乾。
- c. 水煮開放入其他材料煮滾，接著放入味噌及糖煮滾，灑蔥花起鍋

d. 湯料撈起裝盤，香菇、叻仔魚置上方，湯續加於盤中

