

新北市109年度「時膳小當家」在地與惜食料理競賽作品說明

一、 參賽組別：國中組

二、 隊名：一起吃飯吧

三、 當令當季的在地食材選用理念：(300字以內)

新北市是一個有山、有海、有平地的區域，因此一年四季各區都盛產眾多不同的特色食材，我們有幸生活在這裡，自然要「吃在地、食當季」。

本校位於樹林區，校內有開心農場，種質薑黃、九層塔…等許多辛香料與香草植物，三道菜主題為海鮮和新鮮蔬菜與香料，將新北市的在地蔬菜搭配鮮味的海鮮與校內香草植物，讓整道菜味道平衡、不會膩，且採低碳料理方式，以進一步發揮食農教育低碳環境保護地球的宗旨。

四、 菜單設計

	名稱	選用食材	特色說明	預估費用	備註
前菜	花園與海洋	干貝 西洋菜 奶油 鮮奶油 胡椒 花椰菜 芹菜 蘿蔔 橄欖油 鹽	利用市場新鮮的西洋菜和花椰菜來襯托出干貝的鮮味，並用蘿蔔和芹菜帶出清脆的口感	560	均為兩份材料費
主菜	薑黃蝦燉飯	薑黃 肉荳蔻 辣椒 蝦子 米 胡椒 牛至 月桂 茴香 奶油 鮮奶油 高湯 麵粉 鹽	用薑黃與其他的香料來入味，飯裡被胡椒和月桂葉的香味注入，飯上再放蝦子增加味道的層次感，再將整個燉飯以解構的方式來呈現	490	
湯	香氛青豆濃湯	青豆 高湯 鮮奶油 奶油 牛奶 百里香 迷迭香 鹽 胡椒 月桂葉 薄荷	用攪拌機來把各種香料打進青豆裡再用鮮奶油和奶油來讓整個湯更濃郁	250	

前菜：花園與海洋



主菜：薑黃蝦燉飯



湯：香氛青豆濃湯



五、其他(是否運用 NG 蔬果、與社區產業結合…等)

本校鄰近柑園農業生產區，校內農園種植會與當地農園合作，也辦理多次走讀，目前校園內種植的辛香料與香草植物有薑黃、九層塔、薄荷、香茅、香菜、辣椒、青蔥…等，方便學生認識食物，進而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。