

## 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：秀峰樂鋤慶豐收

三、 當令當季的在地食材選用理念：(300字以內)

1. 古語說：不時不食，選用**秋季**當令蔬果易種植且抵抗力強，產量豐碩價格低廉，農藥跟肥料使用少食用安心。
2. 透過**校園農園**實踐**綠色種植**的親身體驗及感受，進而精進**延伸學習**，讓學生更能了解由無到有的田園餐桌，以達持續性地發展。
3. 支持在地農業，從生產到餐桌都能隨時監督，保障消費者吃的權益。

四、 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……，但不包含決賽由家樂福所提供 NG 蔬果製作之前菜料理)

(一) 設計理念：

1. 餐點設計以**八分飽為原則**，讓食用者不但可以品嚐到食材美味，也讓身體更有效率地吸收食物養份，同時避免過量產生廚餘
2. 因應健康飲食，採用**三低一高烹調法**(低脂、低糖、低鹽、高纖維)，不但可以維持身體健康，更可以預防疾病。
3. **提高超市 NG 蔬果、即期品與市場剩食使用率**，利用巧思烹煮成美味料理，減少廚餘產生，阻止食物浪費。

4. 多以蔬菜取代肉類，畜牧業排放量驚人的二氧化碳，從而降低溫室效應影響。

5. 依照每日飲食指南豆魚蛋肉排序，降低肉類比例，符合健康需求

6. 本次營養表估算(2人份)

食物類別	份量(X)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)	熱量(kcal)
全穀雜糧類	2	4		30	136
豆魚蛋肉類	5	35	25		365
蔬菜	3	3		15	72
水果類	0.5	0.5		8	34
油脂與堅果種子	0.6		3		27
每人份		42.5	28	53	634kcal

## (二) 菜餚名稱(2人份)



### 1. 邀月

#### (1)材料：

蛋1.5顆、水20cc、鹽少許、綠竹筍30g、絞肉50g、鹽1g、醬油1g、白胡椒適量、香油2g、水5g、番茄20g、青菜20g、醬油膏適量

#### (2)作法：

- 綠竹筍煮熟切丁、青菜燙熟，所有蛋皮材料混合打散備用。
- 除了水之外，將所有肉餡材料混合，順時針攪拌肉餡邊將水分次加入。
- 中火熱鍋後轉小火，放好蛋圈後舀入約 10ml-15ml 的蛋液，等蛋液半凝固的時候離火，在蛋皮的上 1/3 處放上一點點肉餡。
- 稍微將蛋圈提起，以小刀沿著蛋圈劃一圈讓蛋皮與鐵圈分離。
- 用鍋鏟把蛋皮折起蓋上肉餡，鍋子放回火上加熱到蛋液凝固，用鍋鏟輕壓蛋皮上緣塑形。

#### (3)特色說明：

- 低油烹調**：利用不沾鍋，減少油量。
- 高纖**：添加綠竹筍增加纖維素。

#### (4)選用食材：

- 選用 **新北市當季食材**：綠竹筍(三峽、五股、八里、泰山、新店、深坑、平溪、林口，7-10月)
- 選用 **本校校園農田種植之番茄、青菜**入菜

#### (5)預估費用：25 元/2 人份

#### (6)營養表估算

食物類別	份量(X)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)	熱量(kcal)
豆魚蛋肉   中脂	3	21	15	0	225
蔬菜類	0.7	0.7	0	3.5	17.5
油脂與堅果種子	0.4	0	2	0	18
每人份		11	8.5	2	130kcal



## 2. 菊華

### (1)材料：

豆腐110g、魚肉35g、海帶20g、青菜10g、  
高湯150g、鹽適量、枸杞裝飾

### (2)作法：

- 海帶浸泡、泡發枸杞、菜心及枸杞燙熟。
- 海帶放鍋中加入適量水，大火煲煮10分鐘，加魚肉煮熟、鹽調味。
- 製作菊花豆腐，碗中海帶片、魚肉墊底，製作完成豆腐洗去浮渣放上方，將水分瀝乾。
- 將煮好的海帶湯盛入菊花豆腐中，入蒸籠蒸5分鐘，用油菜心和枸杞點綴。

### (3)特色說明：

- 低油低糖低熱量設計，
- 增加豆製品比例降低膽固醇，減少畜養、加工等直接或間接消耗之能源及排放二氧化碳。

### (4)選用食材：

- 選用本校校園種植之青菜入菜
- 選用本校魚菜共生之魚類入菜

### (5)預估費用：32元/2人份

### (6)營養表估算

食物類別	份量(X)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)	熱量(kcal)
蔬菜類	0.3	0.3	0	1.5	7.5
豆魚蛋肉類	2	14	10	0	150
每人份		7	5	0.8	79kcal





### 3. 豐足

#### (1) 材料：

小黃瓜40g、洋蔥40g、茄子30g、地瓜120g、韭菜30g、秋葵20g、紅椒20g、紅蘿蔔15g、蒜泥5g、鳳梨60g、醬油適量、熟芝麻1g

#### (2) 做法：

- A. 小黃瓜切滾刀塊，洋蔥切塊，茄子切片、地瓜煮熟切滾刀塊、秋葵切厚段、韭菜洗淨燙軟備用。
- B. 蔬菜串起烤熟，撒上芝麻。

#### (3) 特色說明

- A. 使用切割方式料理，提高使用率，減少廚餘產生，阻止食物浪費。
- B. **節能原則烹調**：做法簡便，可進一步減少額外耗用的能源及水。

#### (4) 選用食材：

- A. **選用本校校園種植之當季小黃瓜、茄子、地瓜、韭菜、秋葵**
- B. **運用超市 NG 蔬果(不足量之蔬菜)**

#### (5) 預估費用：30 元/2 人份

#### (6) 營養表估算

食物類別	份量(X)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)	熱量(kcal)
蔬菜	2	2	0	10	50
油脂與堅果種子	0.2	0	1	0	9
水果類	0.5	0	0	8	32
全穀雜糧類	2	4	0	30	136
每人份		3	0.5	24	114kcal





五、 其他(是否運用 NG 蔬果、與社區產業結合…等)

1. 本次盡可能運用校園種植蔬菜，以結合學生知行合一能力，享受田園餐桌樂趣