



真·營養午餐

臺日學校營養午餐食譜交換與供餐行動

南投縣南光國民小學_食譜

【學校】 南投縣埔里鎮南光國民小學

南光國小位於臺灣中心—南投，是唯一一個不靠海的縣市；擁有豐富的山林資源，學校透過森林與海洋的連結，從食米活動推展到食魚教育，以繪本、魚教具為基礎課程，將近年來發展出的去刺虱目魚柳、魚皮、魚丸等食材融入學校午餐菜色供應，搭配播放學生及老師們為當天特色料理配音的影片，不僅菜色供應受到學童喜愛，也讓學生更加了解食材特色、親近台灣農漁業，展開愛護環境及尊重生命的態度和行動。

【人員】 1 名營養師、9 名廚房人員

【供餐數】 1 校、1,455 人

【營養師】 王孟茜

我是一位喜歡烘焙、手作、逛文創市集的營養師，帶著孩子動手做食育，是職業也是興趣；在南光國小服務 10 年，期盼自己在學校午餐和食育上能有更多創意發想，陪孩子打造健康永續的未來。

【午餐食譜】 白米飯、手撕雞胸肉、番茄炒蛋、香菇炒小松菜、珍珠奶茶

【設計理念】

火雞肉飯，是台灣著名小吃之一，鹹香鮮美的醬汁，加上軟嫩的火雞肉，搭配充滿香氣的白飯，淋上雞汁搭配油蔥酥，讓人忍不住一口接一口；嘉義的火雞肉飯細分為肉絲、肉片，供顧客選擇，學校午餐考量經費及火雞肉不易取得，因此選擇肉雞來製作手撕雞肉飯。

「總鋪師」電影裡主角楊祐寧說：「每個媽媽都有自己的番茄炒蛋」，細微的變化就是每個家庭專屬的味道，容易取得的食材及簡易的料理方式，帶出的滋味最讓人想念。

台灣人在 1980 年代發明了珍珠奶茶，冰紅茶加入牛奶、糖、粉圓，成為生活中不可或缺的冷飲；學校午餐規範不得供應含有咖啡因之餐點，改以麥茶和國寶茶煮出茶香，再加入牛奶做成奶茶，與微甜的粉圓搭配。

經典的台灣小吃，期盼透過這次台日學校午餐交流，讓日本的師生也能吃一口滿是幸福味！

作品說明總表_1/1

單位名稱	南投縣埔里鎮南光國民小學	供應對象	國小生				
作品內容 (※配菜道數依實際供應狀況填寫)		一人份食物內容 (※填寫整份菜單之總和)			一人份營養量 (※填寫整份菜單之總和)		
主食	白米飯	全穀雜糧類	4.6	份	熱量	665.1	Kcal
主菜	手撕雞胸肉	豆魚蛋肉類	2.5	份	碳水化合物	109.4 (含精製糖 11.5g)	g
副菜一	番茄炒蛋	蔬菜類	1.5	份	蛋白質	26.7	g
副菜二	香菇炒小松菜	水果類	0	份	脂肪	11.3	g
湯品	珍珠奶茶	乳品類	0.2	份	鈉	780.3	mg
		油脂與堅果種子類	1.1	份	鈣	217.7	mg

作品說明_白米飯					
主食 (名稱)	簡述作法	材料	1 人份可食重量 (g)	100 人份可食重量 (g)	過敏原
白米飯	1. 白米洗淨。 2. 浸泡後煮熟。	白米	65	6500	
		水	65	6500	

作品說明_手撕雞胸肉					
主菜 (名稱)	簡述作法	材料	1 人份可食重量 (g)	100 人份可食重量 (g)	過敏原
手撕雞胸肉	1. 迴轉鍋放水 8 分滿煮滾，加總量一半的鹽，放入雞胸肉轉中火煮 3 分鐘後熄火，浸泡約 15 分鐘至雞胸肉熟透，取出雞胸肉剝成粗絲，留下一半湯汁(雞汁)備用。 2. 另起鍋放入雞油，小火煸香紅蔥末，紅蔥末稍微變色後，放入蒜末持續拌炒至紅蔥末呈現金黃色，馬上加入雞汁煨煮，加總量一半的鹽、醬油、糖、白胡椒粉調味，滷汁完成。 3. 雞肉絲和滷汁分開配膳。	去皮去骨雞胸肉	55	5500	
		蒜末	1	100	
		紅蔥末	1.5	150	
		雞油	2	200	
		鹽	0.6	60	
		醬油	1.5	150	
		糖	0.5	50	
		白胡椒粉	0.1	10	

作品說明_番茄炒蛋					
副菜一 (名稱)	簡述作法	材料	一人份可食重量 (g)	100 人份可食重量 (g)	過敏原
番茄炒蛋	1. 青蔥洗淨、切成蔥花；番茄對切再切成 3*3 公分大丁。 2. 迴轉鍋放少許油加熱，放入番茄翻炒，再加入番茄醬、少許水（視份量而定，能拌勻調味料即可）、糖炒勻，煮至 7 分熟起鍋備用。 3. 迴轉鍋放油，中火熱鍋後倒入蛋汁、鹽，慢慢攪拌至稍微凝固 4. 番茄加入蛋鍋一起拌炒至蛋熟，放入蔥花拌勻，起鍋配膳。	番茄	60	6000	(E) 雞蛋及其製品
		洗選蛋※	40	4000	
		青蔥	1	100	
		番茄醬	1	100	
		糖	1	100	
		鹽	0.6	60	
		大豆沙拉油	2	200	

作品說明_香菇炒小松菜					
副菜二 (名稱)	簡述作法	材料	1 人份可食重量 (g)	100 人份可食重量 (g)	過敏原
香菇炒小松菜	1. 小松菜去根部、洗淨，切成適口大小約 3-4 公分；新鮮香菇洗淨、切片。 2. 起油鍋爆香蒜末，放入香菇炒香。 3. 放入小松菜，加少許水（視份量而定，油水方式拌炒，成品比較不油）炒至菜熟，加鹽調味拌勻即可。	小松菜	85	8500	
		新鮮香菇	5	500	
		蒜末	1	100	
		鹽	0.4	40	
		芥花油	1.5	150	
		水			

作品說明_珍珠奶茶					
湯品 (名稱)	簡述作法	材料	1 人份可食重量 (g)	100 人份可食重量 (g)	過敏原
珍珠奶茶	《粉圓做法》 1. 粉圓和水量 1:8, 水煮至沸騰, 邊倒入粉圓邊攪拌 (以同方向攪拌), 避免黏鍋。 2. 煮至粉圓全部浮起, 轉中小火持續煮約 20 分鐘, 熄火蓋上鍋蓋燜 20 分鐘至熟透。 3. 燜熟的粉圓倒入有洞鋼盆, 用冷開水快速沖洗。 4. 倒入無洞鋼盆, 加總量一半的糖攪拌均勻。 《奶茶做法》 1. 迴轉鍋 8 分滿的水煮至沸騰, 放入麥茶包和國寶茶包, 轉小火煮 10 分鐘, 熄火浸泡 30 分鐘後撈出茶包。 2. 奶粉用少量溫水 (視份量而定, 能充分溶解奶粉即可) 沖泡後, 倒入茶湯, 開中火。 3. 加總量一半的糖煮至溶解。 4. 煮好的珍珠放入奶茶裡即完成。	粉圓	25	2500	
		麥茶(烘焙大麥粒)	8	800	
		南非國寶茶	0.5	50	
		全脂奶粉※	7	700	
		糖	10	1000	

作品照片_1/1

