



真·營養午餐
臺日學校營養午餐食譜交換與供餐行動

彰化縣鹿東國民小學_食譜

【學校】彰化縣鹿港鎮鹿東國民小學

鹿東國小位於彰化縣鹿港鎮東隅，在擁有百年歷史的文化小鎮中，創校僅二十三年的鹿東國小，是所極為年輕的小學。在校園中，處處可見師生的創意與活力。其中，多變化且用心經營的午餐，結合閱讀領域的精彩午餐活動，常常是師生和家長間的熱門話題。在短短二十分鐘的午餐時間，透過跨域活動的連結，用午餐廣播、繪本導讀、異國音樂…等各種方式，讓午餐充滿樂趣、富含寓意。

【人員配置】1名營養師、1名衛管人員、9名廚房人員

【供餐數】1校、1,750人

【營養師】施沛君

任職校園營養師超過十二年，一直以提供高品質午餐為職志。除了要美味、要營養、要安全，還要透過菜餚了解食材、傳遞情感、體驗文化、懂得感恩，用午餐開啟學生的無限可能。

【午餐食譜】紅燒豬肉麵、水滷花生、蒜香蚵白菜

【設計理念】

紅燒牛肉麵是許多國外朋友到臺灣一定要品嚐的餐點之一，學校午餐因為成本的關係無法供應牛肉，但是使用國產豬肉一樣無損這道菜的美味。

雖然使用的食材都很常見，不是特別昂貴的材料，但是大量的蔬菜燉煮，讓它擁有自然的甜味，是一道很久沒出現，小孩就會寫在滿意度調查意見中，希望可吃到的菜色。

水滷花生是搭配紅燒牛肉麵的經典小菜，為平衡油脂攝取量，加入脆口小黃瓜，一樣好吃，但是更健康。

推薦給日本的孩子，希望他們也會喜歡。

作品說明總表_1/1							
單位名稱	彰化縣鹿港鎮鹿東國民小學		供應對象	國小生			
作品內容 (※配菜道數依實際供應狀況填寫)		1 人份食物內容 (※填寫整份菜單之總和)			1 人份營養量 (※填寫整份菜單之總和)		
主食	紅燒豬肉麵	全穀雜糧類	3	份	熱量	618.8	Kcal
主菜		豆魚蛋肉類	2	份	碳水化合物	75(含精製糖 0.5g)	g
副菜一	水滷花生	蔬菜類	1.7	份	蛋白質	25.7	g
副菜二	蒜香蚵白菜	水果類	1	份	脂肪	24	g
副菜三	×	乳品類	0.5	份	鈉	848	mg
湯品	×	油脂與堅果種子類	2	份	鈣	203	mg
其他 (水果、甜點、飲料)	香蕉、全脂牛奶						

作品說明_紅燒豬肉麵

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
白油麵	1. 鍋中燒水，水開後加入白油麵，再次滾起 2-3 分鐘，倒出瀝水，加入沙拉油拌勻，避免沾黏。	熟白油麵	135	13,500	(H)含麩質穀物及其製品
		沙拉油	5ml	500	

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
紅燒豬肉湯	1. 豬肉丁燙去血水，洗淨後備用。 2. 紅番茄、白蘿蔔、紅蘿蔔切中丁(2*2*2cm)備用；洋蔥去皮切中丁(2*2*2cm)備用。 3. 蒜末洗淨、青蔥洗淨切蔥珠(0.3cm長)備用。 4. 迴轉鍋熱油，加入蒜末、洋蔥丁炒香。 5. 加入辣豆瓣醬、醬油拌炒，炒出香味。 6. 再下番茄丁、白蘿蔔丁、紅蘿蔔丁、豬肉丁拌炒均勻。 7. 加適量水(須超過食材，視供應湯量多寡決定)、滷包，大火煮滾後，加鹽、糖調味，轉小火燉煮約 30 分，再關火燜 15 分鐘。 8. 試看看肉丁是否已經爛軟及鹹淡口味是否適當，若肉丁已軟，味道也適宜，加入蔥花，再次開火滾起，即完成。	豬肉丁	70	7000	(I)大豆及其製品
		紅番茄	23	2300	
		白蘿蔔	23	2300	
		紅蘿蔔	14	1400	
		洋蔥	12	1200	
		滷包(小磨坊)	約 65 人使用 1PC(30g)	同左	
		蒜末	1	100	
		蔥	1	100	
		辣豆瓣醬	3	300	
		醬油	4.5ml	450ml	
		鹽	0.3	30	
		糖	0.25	25	
沙拉油	0.83ml	83ml			

作品說明_水滷花生					
副菜一 (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
水滷花生	1. 小黃瓜、紅蘿蔔切小丁(1*1*1cm)備用。 2. 帶皮熟花生洗淨後，放入鍋中，加水淹過花生，加入鹽、八角，煮開後再滾煮 10 分鐘，燜 10 分鐘。(視決定燜的時間) 3. 小黃瓜丁、紅蘿蔔丁，如鍋中燙熟後、瀝乾備用。(小黃瓜丁要攤開，讓熱氣散去，避免後熟、變黃) 4. 在鍋中，將煮好的花生、小黃瓜丁和紅蘿蔔丁、鹽、糖、香油拌勻即可。	帶皮熟花生	18	1800	(C)花生及其製品
		小黃瓜	15	1500	
		紅蘿蔔	10	1000	
		鹽	0.3	30	
		糖	0.11	110	
		八角	0.17	170	
		香油	0.4ml	40ml	

作品說明_香蚵白菜					
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
香蚵白菜	1. 蚵白菜洗淨，切小段(2cm)備用。 2. 蒜末洗淨(洗去外層黏液、瀝乾) 3. 熱鍋，加入沙拉油，油熱時加入蒜末，中火炸香，略變成金黃色時熄火，連油一起撈起。 4. 鍋中燒水，水滾加入蚵白菜段，燙熟後撈起，放入和蒜油、鹽、糖，拌勻即可。	蚵白菜	70	7000	
		蒜末	0.8	80	
		沙拉油	1.6ml	1600ml	
		鹽	0.17	17	
		糖	0.11	11	

作品照片

