



真·營養午餐

臺日學校營養午餐食譜交換與供餐行動

雲林縣建國國民中學_食譜

【學校】雲林縣立建國國民中學

我們是一所位於雲林縣北港鎮的學校。北港鎮位居台灣中南部，地處雲林縣與嘉義縣的交界，是嘉雲兩縣工商業交通門戶，亦是全省南北運輸必經之地，過去曾是緊鄰海口的河港城市，是早期漢移民進入台灣的城鎮。是臺灣媽祖信仰中心之一，也是雲林三大區域中心之一，雲林海線的門戶及政經中心，交通、信仰、觀光、文化、醫療、教育重要的鄉鎮之一。

【人員配置】1名營養師、1名午餐秘書、6名廚房人員

【供餐數】除本校國中生外，亦供應鄰近3校國小學生，約計1,200人

【營養師】楊琇茶，承辦本校營養午餐業務13年，是一位擁有2位可愛女兒的媽媽

【午餐食譜】偽蟹黃粥、爌肉刈包、豆干滷味、高麗菜拌炒

【設計理念】

蟹黃粥：海南菜系一大特色的風味小吃，不少遊客到海南旅遊、觀光、度假，都須品嚐一頓地道的蟹粥為快，都為那鮮美濃郁的香味所折服。學校取其中的基底，不加入蟹膏，用紅蘿蔔泥或南瓜泥來替代，在加入花枝及絞肉煮出鮮甜，讓人會一碗接一碗享用。

爌肉刈包：臺灣尾牙宴席上經常出現的菜色。外型長得像錢包，裡面夾一大塊滷肉、酸菜、花生粉、還有香菜，因形狀像一個飽滿的錢包，取其財富滿足的喻意。另外一個名字為「虎咬豬」，與閩南語音「福咬住」相近，內夾的酸菜被客家人視為福菜，有「留住福氣」之意。尾牙吃刈包，對生意人還有另一層意義，商家由於生意上的應對，常會說些善意的謊言，吃刈包代表商家象徵性地把今年曾說過謊言包起來吃掉的意思。

豆干滷味：豆乾亦稱豆腐乾，是魯菜、川菜、粵菜、蘇菜與台灣料理中常見的食材。豆乾由豆腐經過脫水、壓縮製成。常見的豆乾有白豆乾、五香豆乾兩類。烹飪方法以涼拌、炒、滷、炸較為常見。在台灣小吃體系中常當作配菜或是主菜，可以說是不可少的台灣美食代表。

高麗菜拌炒：日本治台，引進甘藍菜，仍不得台灣民眾青睞。據說為了宣傳，日本人找來人高馬大的韓國(高麗)人，表現陽剛之美，宣稱這些韓國壯漢就是常吃甘藍菜才這麼強壯，又說常吃會有高麗蔘的食效，從此台灣人稱之為高麗菜，是各大餐廳、小吃店及家庭、學校中最常出現的蔬菜。

參賽作品說明總表_1/1							
單位名稱	雲林縣立建國國民中學		供應對象	國中生			
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	偽蟹黃粥	全穀雜糧類	6	份	熱量	776	Kcal
副菜一	爌肉刈包	豆魚蛋肉類	2.5	份	碳水化合物	107.9	g
副菜二	豆干滷味	蔬菜類	1.7	份	蛋白質	33.2	g
副菜三	拌炒高麗菜	水果類	0	份	脂肪	24.7	g
		乳品類	0	份	鈉	977	mg
		油脂與堅果種子類	1	份	鈣	292	mg
					精製糖	6.5	g

主食 (名稱)	簡述作法	材料	一人份可食重量 (g)	100 人分 (g)	過敏原 ※填入代號
偽蟹黃粥	1. 先將南瓜及紅蘿蔔去皮切小丁蒸熟後打成泥 2. 再將米、南瓜泥、紅蘿蔔泥及一半的鹹蛋黃熬煮成粥，鹹蛋黃可以先壓碎 3 添加大豆沙拉油，放入絞肉、一半的鹹蛋黃、薑泥炒熟後備用。 4. 花枝切塊(約 2*2)後，川燙 5. 進行組合 先放粥，再放絞肉，最後撒上花枝及芹菜珠拌勻即可。	米	59.5	5950	鹹蛋黃(E)蛋及其製品 花枝(J)魚類及其製品
		南瓜	50.0	5000	
		紅蘿蔔	50.0	5000	
		鹹蛋黃	2.0	200	
		糖	0.2	20	
		鹽	0.4	40	
		絞肉	25.0	2500	
		大豆沙拉油	1.3	130	
		花枝	10	1000	
		芹菜珠(0.5cm)	2.5	250	
薑泥	2.5	250			

副菜一 (名稱)	簡述作法	材料	一人份可食重量 (g)	100 人份 (g)	過敏原 ※填入代號
爌肉刈包	1. 刈包蒸熟 2. 爌肉片清洗後川燙 3. 將醬油膏、米酒、胡椒粉調配的醬汁熬煮 4. 放入爌肉片滷製完成 5. 最後由學生自行將爌肉夾入刈包中	刈包皮	60	6000	刈包皮 (H)含麩質穀物及其 製品
		爌肉片(豬腹協肉) 6*6*0.5cm	35	3500	
		青蔥	2.5 (不吃, 作醃料)	250	
		辣椒	0.1 (不吃, 作醃料)	10	
		蒜仁	2.5 (不吃, 作醃料)	250	
		醬油膏	2	200	
		米酒	4	400	
		胡椒粉	0.5	50	

副菜二 (名稱)	簡述作法	材料	一人份可食重量 (g)	100 人份 (g)	過敏原 ※填入代號
豆干滷味	<p>前處理</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 豆干清洗後備用、海帶結燙過備用 2. 米血丁另外燙熟備用 <p>步驟</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 用花椒粒慇油，再將花椒粒拿起 2. 使用花椒油 3. 再將砂糖放入花椒油中炒成焦糖色，放入八角 4. 先放入豆干 5. 大火攪拌 5 分鐘後 6. 再放入鵪鶉蛋，持續拌炒後 7. 用小火悶煮約 30 分鐘 8. 期間可放入海帶結 9. 上色後 最後再將米血丁拌勻即可 	四方乾	28.6	2860	四方乾 (I)大豆及其製品
		米血丁(4*1*2)	14.3	1430	
		海帶節	14.3	1430	
		鵪鶉蛋	14.3	1430	
		大豆沙拉油	1.4	140	
		醬油	2.5	250	
		糖	5.9	590	
		花椒粒	1	100	
		八角	0.5	50	

副菜三 (名稱)	簡述作法	材料	一人份可食重量 (g)	100 人份 (g)	過敏原 ※填入代號
拌炒高麗菜	前處理 1. 青菜切段(約 5 公分), 豆芽菜清洗 2. 玉米筍切丁(約 5 公分), 胡蘿蔔切小片 3. 充分清洗後備用 步驟 1. 先放入大豆沙拉油、鹽混和 2. 再將豆芽菜、玉米筍、紅蘿蔔炒香 3. 最後入高麗菜, 迅速在迴轉鍋中拌炒	高麗菜	75.0	7500	
		豆芽菜	12.5	1250	
		玉米筍	12.5	1250	
		胡蘿蔔片	5.0	500	
		大豆沙拉油	2.3	230	
		鹽	0.8	80	
		糖	0.4	40	

