

一口桃滋味

營養午餐亮點食譜



一口桃滋味

營養午餐亮點食譜

桃園食育的元氣寶盒



CONTENTS

主菜 ●
副菜 ●
湯品 ●
異國料理 ●

序言	4
使用說明書	8
桃園食育起步走	12

春

SPRING

豆干炒鮑菇	22	● (素)
桂竹筍燒肉	24	●
千張黃金乳酪捲	26	● (素)
四寶肉醬	28	●
醬燒茄子	30	● (素)
涼拌外星人 (蓮藕)	32	●
黃豆芽寬粉拌雞絲	34	●
玉米粒蛋花湯	36	●
番茄洋蔥排骨湯	38	●
綠豆薏仁湯	40	● (素)
越式烤肉	42	●
韓式拌飯	44	●
日式散壽司	46	●
春天食育攻略	48	

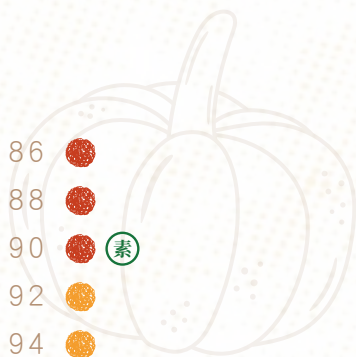


夏

SUMMER

家常控肉	54	●
南瓜燉肉	56	●
蒜泥白肉	58	●
鳳梨什錦溫沙拉	60	● (素)
絲瓜豆腐煲	62	● (素)
蝦香扁蒲	64	●
羅漢齋	66	● (素)
黃瓜鮮菇湯	68	● (素)
鳳梨苦瓜雞湯	70	●
冬瓜排骨湯	72	●
泰式椒麻 G	74	● (素)
泰式拌肉片	76	●
日式豆渣可樂餅	78	● (素)
夏天食育攻略	80	





秋

AUTUMN

洋芋燉排骨.....	86	●
蓮藕燒雞.....	88	●
麻油枸杞凍豆腐.....	90	● (素)
塔香栗子杏鮑菇.....	92	●
南瓜培根豆腐.....	94	●
雙花燴百菇.....	96	● (素)
藥膳蔬菜湯.....	98	●
南瓜濃湯.....	100	●
山藥枸杞菇菇湯.....	102	● (素)
義式燉飯.....	104	●
泰式檸檬魚.....	106	●
泰式南瓜綠咖哩雞.....	108	●
日式柚香溫沙拉.....	110	●
秋天食育攻略.....	112	



冬

WINTER

粉蒸芋頭.....	118	● (素)
砂鍋石斑魚.....	120	●
山藥麻油雞.....	122	●
高麗菜炊飯.....	124	● (素)
白菜炒年糕.....	126	●
佛跳牆.....	128	●
桂圓紅豆紫米粥.....	130	● (素)
蘿蔔玉米排骨湯.....	132	●
刈菜雞湯.....	134	●
韓式部隊鍋.....	136	●
肉骨茶.....	138	●
印尼燴菜.....	140	●
冬天食育攻略.....	142	



四季食光：小廚師挑戰之旅.....	146
桃園營養午餐票選人氣榜.....	150
主角們的結語.....	158
食譜爭霸戰 - 誰是金湯匙！.....	159



市長序

開辦免費營養午餐 用心照顧每一個孩子

在孩子的成長中，學校和家庭是兩個核心支柱，彼此支撐、共同塑造孩子的人生，其中學校負責教育與引導，而家庭則提供情感支持與價值觀傳承。在這兩者之間，學校營養午餐扮演著獨特的角色，它不僅是一份溫暖的飲食，也是一種文化的體現與愛的傳遞，對於孩子而言，更是他們記憶中溫暖的成長印記。

本次由教育局聯合學校編撰的《營養午餐亮點食譜》，是桃園市推動健康與文化教育的重要實踐。食譜內容結合多元飲食文化與營養知識，並充分考量孩子的口味需求，透過這本食譜，我們不僅希望讓學校午餐菜單更加多樣化，還希望這份飲食理念能擴展到每一個家庭，幫助家長與孩子一同探索飲食背後的文化故事與健康價值。

善政上任後即實施免費營養午餐，同時在營養午餐的推廣中，我們也特別重視飲食教育的實踐性，這不僅僅是提供孩子健康的食物，更是培養孩子在日常生活中選擇的能力，讓孩子們不只理解食物的來源，更學會在美味與健康之間找到平衡，而學校營養午餐則是一個絕佳的切入點，使孩子們可以學會如何做出更負責任、更智慧的飲食選擇。



感謝參與這項工作的教育局團隊及學校營養師，共同努力創作出這份內容豐富的食譜，也感謝所有家長與師生的支持，你們的參與，是孩子們健康成長不可或缺的一部分。

未來，桃園市將持續優化學校營養午餐品質，並將「食育」的理念深植於校園之中，搭配專業營養教育，讓學校午餐不僅成為健康的基石，更能傳遞多元文化與價值。讓我們攜手合作，以每一餐的用心，為孩子們創造健康、快樂的成長環境。透過家庭與學校的共同努力，讓桃園成為孩子們茁壯成長的最佳城市！

桃園市市長 張善政

中華民國 114 年 2 月



教育局長序

營養安心食材 讓孩子吃得健康

為將學校午餐應用於日常，教育局聯合學校營養師特別編撰了這本《營養午餐亮點食譜》。這本食譜結合專業營養師建議、學校餐飲管理實務經驗與教育工作者智慧結晶，旨在為使用者提供一份兼具科學與創意的午餐指南。

張善政市長上任後更率先 6 都實施國中小學生免費營養午餐，並格外重視學校營養午餐食材來源的安全性與新鮮度，全面使用 3 章 10 認證食材，持續補助供應「營養安心食材」，力求讓學生吃得健康、家長安心。我們更注重營養搭配的多樣性與均衡性，確保學生在忙碌的學習生活中，能獲得充足的能量與營養支持。同時也不忘融入地方特色與多元文化，讓學生在飲食中體驗不同風味的同時，更加了解與尊重多元的文化背景。

家庭是孩子成長的核心，健康的飲食習慣需要學校與家庭共同協力來培養。透過這本食譜，我們期望讓家長更了解孩子在校園中的飲食內容，並啟發家長和孩子在家中一起實踐健康飲食的理念。例如，透過頻率控制和食材替代，孩子們可以學會平衡營養及美味；透過親自參與烹飪，孩子們能更加理解食物的價值與健康的重要，幫助孩子塑造「珍惜食物、愛護健康、掌握選擇」的精神。



感謝所有參與本次編撰的學校團隊，是你們的心血與努力，讓這本食譜得以呈現在大家眼前。同時，也感謝每一位家長與教師的積極參與及配合，因為有你們的支持，我們才能讓孩子在校園裡獲得更好的健康保障與生活品質。教育局也將持續投入資源與心力，全面提升校園營養午餐的品質與教育功能，積極建構有助於孩子健康成長的校園環境。

桃園市教育局長 劉仲成

中華民國 114 年 2 月

使用說明書



嗨！親愛的老師、家長們，以及超棒的孩子們！

歡迎來到一口桃滋味的奇妙世界！這本書是為了讓大家吃得健康、玩得開心、學得有趣而誕生的喔！透過桃園市校園營養師推出的營養午餐食譜及教案，不論您是學校老師、可愛的爸媽，還是最棒的小朋友，都能在這裡找到適合你們的好點子！

這本書不只是教大家怎麼煮飯、做菜，它更像是一位小精靈，帶領你探索一年四季的食材秘密！春天、夏天、秋天、冬天，每一季都有屬於自己獨特的攻略，讓你在廚房裡動手動腦，發揮創意。




還有，這不僅是一本書，更是一個開心學習、親子互動、團隊合作的魔法指南！你準備好了嗎？讓我們一塊兒出發吧！

P.S. 每完成一道食譜，都可以到本書的第 148 頁，幫自己記錄下來喔！

四季食育攻略



春天篇：清洗和刀工練習

-  **要學什麼？**在這裡，你將學會洗乾淨食材，認識蔬菜、水果，還有練習怎麼切得漂漂亮亮！
-  **玩什麼？**來試試做出顏色繽紛的菜餚，擺盤就像畫畫一樣有趣！
-  **挑戰目標：**讓大家變成洗菜和切菜小高手，還能知道哪些是春季的超好吃蔬果。

夏天篇：拌炒與燉滷

- 👨‍🍳 **要學什麼？**來練習如何快速拌炒及燉出美味的湯，簡單又好吃！
- 👨‍🍳 **玩什麼？**比比看誰的涼拌菜最有創意？或者試著燉出一鍋香噴噴的夏日湯品！
- 👨‍🍳 **挑戰目標：**發現食材的秘密，學會用簡單的方法做出滿滿愛心的菜！

秋天篇：蒸煮與火候控制


- 👨‍🍳 **要學什麼？**火候控制是一門藝術，來試試蒸出美味佳餚，或煮出不一樣的濃湯吧！
- 👨‍🍳 **玩什麼？**試著用最簡單的清蒸做法提出食材最天然的美味。
- 👨‍🍳 **挑戰目標：**進階小廚師！讓你的料理更精緻、更有層次感。

冬天篇：綜合驗收與創意料理

- 👨‍🍳 **要學什麼？**發揮你的創意，把一年來的學習成果，做成獨一無二的作品！
- 👨‍🍳 **玩什麼？**舉辦一場「家庭料理大賽」或「學生廚藝表演」，秀出你的拿手好菜！
- 👨‍🍳 **挑戰目標：**綜合大驗收，做出你的創意料理滿足大家的味蕾，並向大家分享你對料理的熱情！

這本食譜的超能力！



1. 四季變化有趣多！吃到最當季的食材，還能學到好知識！
2. 學習步步升級！從簡單的小幫手，變成家裡的料理小達人。
3. 大家一起玩！老師帶學生，家長陪孩子，還能一起當小廚師。
4. 超實用又有趣！活動多、變化大，保證不會無聊！
5. 找找我在哪！每當食譜中出現  的標示，就代表能請小朋友操作。

溫馨提醒



1. 注意安全！切菜時記得慢慢來，使用廚具前也要小心翼翼哦！
2. 因材施教！老師、家長可以根據孩子的年齡與能力調整活動內容。
3. 放輕鬆享受！做料理最重要的是開心，沒關係，失敗都只是成功的過程！

最後的一句話



這本書就像一顆充滿歡樂的種子，幫助大家在生活中發現健康、創造美味，還有收穫滿滿的成就感！

人物介紹



營養師

大家好！我是桃園市的學校營養師，負責孩子們午餐的營養與安全，也推動營養教育。這本由桃園營養師編撰的食育食譜，簡單實用，希望幫助大家輕鬆進行食育教育。讓我們一起煮、一起吃、一起玩，享受健康與樂趣！



老師

嗨！我是桃園市的學校老師，過去推動食農教育的經驗，常發現孩子從做中學效果更好，我也想做做看飲食教育，但我非營養專家，擔心方向不對，若能有一本簡單易用的飲食教育食譜，甚至附教案供參考，讓我能更輕鬆的帶領孩子學習，那該有多好呀！



家長

我們是剛搬來桃園的學生家長，有一對國小和國中的孩子，聽說桃園的免費營養午餐很優秀，想藉此和孩子聊聊，但話題總是繞回他們偏食或愛吃零食，結果往往不歡而散。真希望有方法讓我們能輕鬆聊飲食，增進親子間的快樂互動！



學生

我們是桃園市的學生，雖然課業忙、人際相處時有些壓力，但午餐時間總是能讓我放鬆心情，還會期待有喜歡的菜色。我們超希望能有烹飪課，大家一起做菜、一起吃，感覺超棒！我們也對飲食的文化和歷史很好奇，想知道每道菜背後的故事，希望有機會學煮菜，增進生活技能同時，也探索與飲食相關有趣的知識！



如果在食譜裡看到我，那就是小朋友也能一起做的地方喔！

何謂食育

各位孩子們好！

今天營養師要跟你們聊聊一件很特別的事情，叫做「食育」！這聽起來有點陌生對不對？別擔心，讓我用簡單的方式來說明給你們聽。

我們每天都要吃飯，對吧？早上有早餐，中午有午餐，晚上還有晚餐，這些食物不只是讓我們填飽肚子，更能讓我們身體健康、頭腦聰明的秘密武器！但是，你們知道嗎？每一口食物背後，其實蘊藏著許多故事呢！

什麼是食育？

簡單來說，食育就是學習「如何吃的快樂又健康」！不只是選擇好吃的東西，還要知道怎麼吃得有營養，讓我們變得更強壯、更有活力！比如說，吃飯時多吃一點蔬菜、減少吃糖果，這些都是讓我們身體更健康的小秘密。

食物的秘密故事

你們知道米飯是怎麼來的嗎？或者那些紅蘿蔔、青菜是從哪裡來的？每一種食物都有它的來源，有的是農夫叔叔種的，有的是漁夫伯伯捕的，這些都需要很多人的努力才能來到我們的餐桌上。所以，我們在用餐的時候更要學會珍惜及感恩，還有不能浪費哦！

吃飯也能認識世界

不同地方的人喜歡吃的東西不一樣，比如有人喜歡吃壽司，有人喜歡吃漢堡，還有人喜歡喝熱湯。這些飲食習慣告訴我們，每一種食物都有它特別的文化意義。所以，當你們嘗試不同食物時，也是在探索世界呢！



環保與健康也很重要

還有一件很酷的事！當我們吃在地生產的新鮮食材，不僅對身體好，還可以幫助地球減少污染。比如說，選擇當季的水果或蔬菜，既健康又環保，真的是一舉兩得！

我們要怎麼開始？

很簡單！每天吃飯的時候，多吃一些有營養的食物，比如水果、蔬菜，還有全穀類的米飯。吃完飯記得把盤子清乾淨，不浪費每一粒米飯。還可以和爸爸媽媽一起下廚，學習怎麼做健康又好吃的菜，這樣不僅好玩，還能學到好多知識呢！

所以，食育不只是學習知識，還能讓我們懂得珍惜每一份食物，愛護我們的身體，還有關心這個地球。希望你們每一位都能成為懂得健康、懂得感恩的小小美食家！

有沒有人想分享自己最喜歡的健康食物呢？

接下來，讓桃園市的校園營養師來帶領你們一起走過春夏秋冬的美食旅程，找到專屬於每個人的食育寶箱吧！



六大類食物介紹

從營養學的角度來看，我們的食物可以分為六大類，每一類都扮演著重要的角色，提供不同的營養素，支持我們身體這座精密工廠的運作。這些營養素不僅能幫助我們維持健康，還能提升專注力、增強免疫力和促進成長。

以下是六大類食物的簡單介紹：

在每日飲食指南中，每一類食物的建議攝取份量會根據年齡、性別和活動量的不同而有所調整。不論是正在成長中的孩子，還是成年人，都有適合自己的健康飲食建議，讓我們一起了解吧！



我的餐盤

看完前一頁的每日飲食指南，相信大家已經對六大類食物有了基本的認識，但可能還不清楚每天應該吃多少才算足夠。為了幫助大家更輕鬆地實踐每日飲食指南的建議量，衛生福利部國民健康署特別設計了臺灣版「我的餐盤」。只要記住簡單的口訣，就能輕鬆養成健康飲食的好習慣！

透過「我的餐盤」，我們學到飲食應減少過度烹調，以達到減油、減鹽、減糖的目標。但這是否意味著所有美食都要說再見呢？其實不然！接下來，讓營養師帶著大家從校園營養午餐中發掘美味與健康的平衡點，學習如何在享受美食的同時，兼顧營養需求，真正做到吃得開心又健康！

衛生福利部國民健康署「我的餐盤」相關影片



兒童篇



青少年篇



成人篇



修改自衛生福利部國民健康署「我的餐盤」

適合小朋友用的廚具介紹



不鏽鋼調理盆

大：與過濾調理盆搭配使用，可讓孩子輕鬆洗菜。

中：用於清洗少量蔬果時使用。

小：可讓小朋友用橄麵杖將食材搗泥或壓碎食使用。

方盤：用於放置切好的食材。

玻璃調理盆

大：用於將蒸熟的食材壓泥或攪拌時使用。

中：用於將乾料泡開時使用。

小：用於製作醬汁時使用。



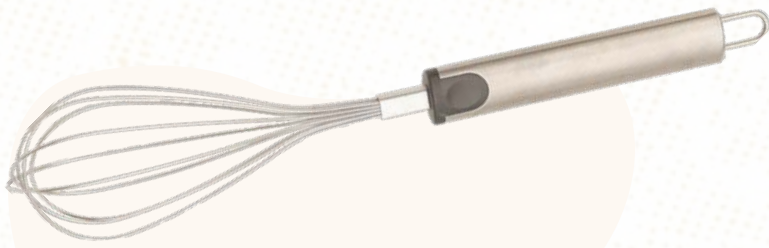
木製或竹製的廚具

因其重量較輕適合小朋友使用，且可避免刮傷鍋具。



壓泥器

壓泥時使用



打蛋器

打蛋時使用。



刮刀

攪拌食材時使用。



兒童刀具

可搭配切菜護具給孩子使用，將較於成人刀具，兒童刀具比較沒有那麼鋒利，更適合握力尚未發展完全的小朋友。高年級以上的孩子就可以開始練習用成人刀具了。

切麵刀

小朋友的手比較小，切麵刀可以方便他們將切好的食材移動到調理盤或調理盆中備用。



擀麵杖

可拿來做為任何敲擊或搗碎的工作。

鍋具選擇：

平底鍋：深度 6 公分以上，直徑 26 公分以上，孩子們在翻炒時不易掉出來。

湯 鍋：深度 16 公分以上，直徑 24 公分以上的，孩子在下料以及攪拌時不易打翻。



探針式溫度計

可用於測試油溫和測試食物的中心溫度。

壽司模具

不僅僅可以用來壓壽司，也可以與保鮮膜合併使用壓出任何妳喜歡的食物形狀喔！



烘焙用蛋糕擠花筆

可以讓小朋友在妝點菜餚時更加如虎添翼！

重量容量介紹

容量



量杯：

1 杯 = 240 毫升 ∴ 1/3 杯 = 80 毫升

1/2 杯 = 120 毫升 ∴ 1/4 杯 = 60 毫升

市售的量杯有可能會買到的量杯會有所不同，還請依商品上標示的容量喔。

量匙：

1 大匙 (1T)=15 毫升

∴ 1/2 小匙 (1/2t)=2.5 毫升

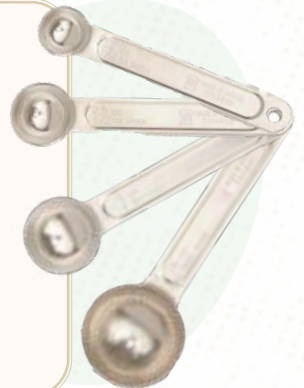
1/2 大匙 (1/2T)=7.5 毫升

∴ 1/4 小匙 (1/4t)=1.25 毫升

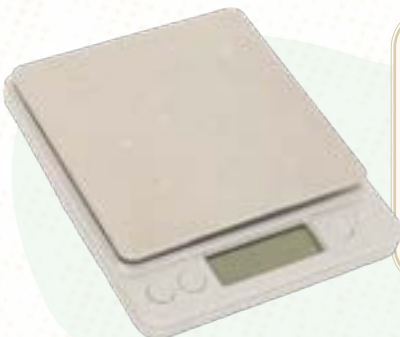
1 小匙 (1t)=5 毫升

∴

市面上的食譜有一些會寫上湯匙代表大匙、茶匙代表小匙，都是可以通用的！



重量



烘焙用電子秤

單位：克（可計算至小數點下一位者為佳）

如果可以買到湯匙型電子秤，會比較方便計算粉類的重量。

食譜中提及「少許」意指少於 5 克；「適量」意指依個人喜好增減，但請勿過量。

春

Spring

春季篇 | 清洗與刀工小達人

小朋友，春天來了！一起來認識春天的新鮮蔬菜和水果吧！學習怎麼把它們洗乾淨，還有切成漂亮的形狀，比如切丁和切片。接著，我們會動手做日式散壽司或清爽的涼拌菜，超簡單又好吃！透過這些活動，你不只會成為處理食材的小達人，還能發現食材的美妙喔！







豆干炒鮑菇 素

設計者 | 大成國小 葉倩瑛 營養師

醣類

4.7g/ 人份

蛋白質

9.6g/ 人份

脂質

6.9g/ 人份

豆干搭配杏鮑菇口感再加上醬燒，是一道下飯的主菜，提供植物性蛋白質和蔬菜的營養，可搭配九層塔變換風味。



主食材



小方豆干 200克
杏鮑菇 120克
紅蘿蔔 20克
薑 少許



調味料

鹽 少許
沙拉油 2小匙
醬油 1大匙

備料

1. 所有食材洗淨備用。
2. 杏鮑菇切滾刀。👧
3. 紅蘿蔔去皮切片。
4. 薑去皮切片。👧



料理

1. 炒鍋熱油後加入薑片爆香。
2. 加入豆干翻炒上色後起鍋備用。(孩童可使用煎匙或筷子練習翻面) 👧
3. 放入紅蘿蔔及杏鮑菇拌炒。
4. 加入豆干拌炒，調味後起鍋。👧

小撇步

1. 豆干下鍋煎至上色會更有豆香味。

營養師小教室：

- ★ 豆干為優質植物性蛋白質來源。
- ★ 杏鮑菇富含膳食纖維，可促進排便，維持腸道健康。



桂竹筍燒肉

設計者 | 陽明高中 饒文君 營養師

醣類

10g/ 人份

蛋白質

14g/ 人份

脂質

10g/ 人份

桂竹筍和五花肉一起滷，在烹調的過程中，桂竹筍吸收了肉汁的甘甜及油脂，讓口感更好，味道更香，另外若孩子怕辣，辣椒可以斟酌使用，也不影響整道菜口感。



主食材

3 人份

帶皮五花肉 85 克

桂竹筍 35 克

帶皮蒜頭 2 瓣



調味料

白胡椒粉 少許

醬油 2 大匙

冰糖 0.5 大匙

醬油膏 1 小匙

水 2 大匙
八角 少許
辣椒 少許

備料

1. 蒜頭拍扁不去皮。
2. 桂竹筍先用手撕再以刀切段。👩
3. 帶皮五花肉洗淨，每塊切約 3 公分的厚度。

料理

1. 將桂竹筍用手撕開後切段。（孩童可以一起剝殼清洗）
2. 放入熱滾水中，汆燙約 3-5 分鐘後撈起瀝乾水份。
3. 五花肉洗淨後以紙巾擦乾水份。👩
4. 將五花肉切至每塊約 3 公分的厚度。👩
5. 蒜頭拍扁後不去皮。辣椒切除蒂頭並去籽。
6. 鍋中不放油，放入五花肉煎至兩面呈金黃，接著將八角、辣椒、帶皮拍扁的蒜頭放入爆香。
7. 待香味飄出後，將五花肉及爆香料撥至鍋邊，放入冰糖炒至融化及五花肉上色。👩
8. 最後放入桂竹筍拌炒均勻。
9. 接著延著鍋邊嗆入些許的醬油拌炒均勻後，加入醬油膏、冷開水、米酒、白胡椒粉，先以中大火煮滾後，續轉小火悶煮 1.5 小時即可。👩

小撇步

1. 拍扁後的蒜頭連帶著皮，更能增添香氣及風味。

營養師小教室：

★桂竹筍長得又高又挺，每年 3-5 月正是產季，尤其清明時節學校營養午餐都會出現桂竹筍的身影，可能是客家油燜筍、桂竹筍炒肉絲等，都是可以讓孩子多吃上一碗飯的料理，因為桂竹筍的粗纖維比較多，建議可以先撕成細條再烹調，讓它更加順口。



千張黃金乳酪捲 素

設計者 | 新坡國小 呂湘蘋 營養師

醣類

19.2g/ 人份

蛋白質

8.3g/ 人份

脂質

18.3g/ 人份

地瓜是生活中常見的食材，價格相對親民，不僅美味、營養價值也很高！千張黃金乳酪捲使用地瓜為主食材，再加上乳酪絲和千張作為蛋白質來源，是大人小孩接受度都很高的料理！



主食材

 人份

地瓜 300 克
乳酪絲 80 克
千張 (大片) 4 片
(每片約 5 克)



調味料

沙拉油 適量
太白粉水 少許

備料

1. 地瓜洗淨去皮切塊。

料理

1. 將地瓜塊放入蒸鍋蒸熟後壓成泥。
2. 取一片干張，放上地瓜泥鋪平。👩
3. 在地瓜泥上放入乳酪絲。👩
4. 以適量地瓜泥覆蓋乳酪絲。👩
5. 將干張捲起，封口處沾取一點太白粉水黏緊。👩
6. 將製作完成的干張黃金乳酪捲下鍋油炸至金黃即可。👩

小撇步

1. 干張若接觸空氣太久容易乾裂、不好包，這時可以用噴霧瓶噴一些水，濕潤後再包就不容易破裂了。
2. 鋪上地瓜泥的干張在包捲時一定要將裡面的的空氣擠壓出來，做出的干張黃金乳酪捲才會又漂亮又好吃！
3. 在家料理時，可以使用氣炸鍋代替油炸的步驟，減少油脂攝取！

營養師小教室：

★地瓜的營養價值高，包括膳食纖維、維生素A、維生素C、維生素B群和多種礦物質，不僅能夠促進腸道健康，也有保護視力的好處。地瓜豐富的膳食纖維，有助於延緩飯後血糖上升，是很好的未精製全穀雜糧類食物，可以代替白米飯作為主食的選擇喔！

★地瓜發芽還能吃嗎？地瓜發芽後並沒有毒性，可以放心食用，但是地瓜發芽後，營養價值會降低，口感也會變差，因此建議趁新鮮食用最佳。



四寶肉醬

設計者 | 永安國中 吳孟庭 營養師

醣類

3.7g/ 人份

蛋白質

14.4g/ 人份

脂質

9.1g/ 人份

絞肉料理向來是深受喜愛的家常菜，製作簡單方便，只需一鍋拌炒，還能靈活加入多種食材，增添風味。這道料理不僅讓孩子胃口大開，也讓日常烹飪更加省心省力。



主食材

3 人份

豬絞肉 200 克
豆干丁 40 克
毛豆仁 45 克
紅蘿蔔 20 克
蒜末 5 克



調味料

白胡椒粉 少許
醬油 2 大匙
二號砂糖 1 小匙
油蔥酥 1 大匙
水 3 大匙

備料

1. 蒜頭切末。
2. 紅蘿蔔洗淨去皮切丁、毛豆洗淨備用。
3. 冷凍絞肉須先解凍備用。
4. 豆干丁洗淨備用。

料理

1. 熱油鍋炒香蒜末
2. 放入豬絞肉炒至半熟。
3. 加入紅蘿蔔丁、毛豆仁、豆干丁及少許胡椒粉，繼續拌炒至絞肉炒出油脂。👩
4. 加入醬油、糖、油蔥酥調味。👩
5. 加入 3 大匙水後，收汁即可。👩

小撇步

1. 這道料理的食材可以靈活變換，像是加入洋蔥，不僅能增加蔬菜攝取量，還能透過將洋蔥炒出自然甜味來減少糖的調味用量。
2. 建議搭配當季盛產的蔬果，例如加入芋頭丁、玉米粒或竹筍丁等這些食材既新鮮營養又容易切小丁，讓孩子能在一口中享受多樣化的口感與營養。

營養師小教室：

- ★毛豆和豆干屬於六大類食物中的豆魚蛋肉類，不僅能提供豐富的蛋白質，毛豆還含有膳食纖維，有助於腸道健康。
- ★在準備肉類料理時，不妨搭配一些植物性蛋白質，例如黃豆、毛豆或豆干，這樣不僅能降低飽和脂肪的攝取，還能讓蛋白質來源更多元化，是健康又營養的組合。



醬燒茄子 素

設計者 | 南美國小 陳盈君 營養師

醣類

3g/ 人份

蛋白質

2.4g/ 人份

脂質

2.2g/ 人份

採用豆干取代素肉，提供優質的植物性蛋白質；利用烹調方式及調味，提升孩子對茄子的接受度。



主食材



人份

茄子 200 克 : 薑 少許
小方豆干 40 克 : 九層塔 少許



調味料

素蠔油 2 小匙 : 素辣豆瓣 1 小匙
糖 1 小匙 : 沙拉油 4 大匙

備料

1. 茄子清洗後，切條備用。
2. 小方豆干清洗切小丁備用。👩
3. 薑清洗切末備用。
4. 九層塔清洗備用。👩

料理

1. 加入 4 大匙沙拉油，熱油鍋，將瀝乾切條後的茄子過油炸至表皮顏色呈現亮紫色後，撈起瀝油備用。
2. 炒鍋熱油加入薑末爆香。
3. 加入豆干丁及調味料拌炒。(素蠔油 2 小匙、糖 1 小匙、辣豆瓣 1 小匙)。👩
4. 最後加入茄子及九層塔拌勻。(步驟 3 跟 4 都可以嘗試讓孩童拌炒，體驗烹飪樂趣)。👩

小撇步

1. 茄子先油炸，可隔絕空氣接觸，避免茄子變黑。
2. 將豆干切成小丁狀較易入味。
3. 調味料與豆干丁先拌炒，最後再加入茄子快手拌勻，可保茄子色香味俱全。

營養師小教室：

- ★ 茄子富含豐富的維生素跟植化素，既可增加抵抗力還能保護眼睛喔！
- ★ 茄子屬春季生產作物，吃當季食材新鮮又養生。



涼拌外星人（蓮藕）

設計者 | 大竹國小 蘇思仔 營養師

醣類

15g/ 人份

蛋白質

2g/ 人份

脂質

0g/ 人份

蓮藕是健康營養的好食材，富含維生素、磷、鐵、鎂、鉀、鈉等營養素，煮湯有綿密的口感，涼拌則有爽脆的口感，也可以拌炒，把蓮藕修切成外星人的樣子，增加孩子的想像，提高孩子用餐的樂趣。



主食材

4 人份

帶皮蓮藕 350 克
蒜末 1 小匙
薑末 1 小匙

紅辣椒 適量
香菜 適量



調味料

白醋 5 大匙
白砂糖 2 小匙
鹽 少許

香油 少許

備料

1. 蓮藕洗淨削皮（連皮食用，也是一個不錯的選擇，可以用乾淨且較柔軟的菜瓜布刷洗），切薄片，每片留 2 個孔洞，將每片修剪成外星人的頭樣。👩
2. 辣椒洗淨切片。
3. 香菜洗淨切碎。👩



料理

1. 蓮藕洗淨，修剪切成如圖之薄片。
2. 放進泡入加了適量白醋的水盆中約 5 分鐘，撈出備用。👩
3. 水煮開後，倒入一大匙白醋放入蓮藕燙熟，再放入冰水中冰鎮。👩
4. 蓮藕撈起瀝乾水份，拌入蒜末、薑末、砂糖、鹽、白醋、香油、辣椒。
5. 放入冰箱冷藏兩小時。
6. 食用時滴少許香油及灑上香菜即可。👩

小撇步

1. 蓮藕切片後加入少許白醋，可以防止藕片氧化變黑，同時去除一些表面的澱粉質，讓涼拌後的蓮藕片更爽脆。
2. 若蓮藕片不好切，可用剪刀修剪成外星人的樣子。

營養師小教室：

★蓮藕除了含維生素 B、C 外，還有豐富的鉀和鈣，可以幫助孩子牙齒及骨骼的正常發育。



黃豆芽寬粉拌雞絲

設計者 | 僑愛國小 侯金杏 營養師

醣類

8g/ 人份

蛋白質

4.8g/ 人份

脂質

8g/ 人份

選用脂肪含量較低的去皮雞胸肉搭配黃豆芽與各種蔬菜，以涼拌方式增加食物的清爽感。



主食材

4 人份

黃豆芽	80 克	寬冬粉	20 克
紅蘿蔔	30 克	蒜頭	5 克
小黃瓜	50 克	熟白芝麻	適量
去皮雞胸肉	60 克		



調味料

沙拉油	1 大匙	香油	0.5 小匙
(爆蒜頭油)		白胡椒粉	適量
鹽	1 小匙	白醋	少許
二號砂糖	1 小匙		

備料

1. 黃豆芽洗淨，切段（約 5-6 公分長），或請孩子用手分段。👧
2. 紅蘿蔔及小黃瓜洗淨後切絲。
3. 寬冬粉泡水，泡軟後切段（約 5-6 公分長）。
4. 蒜頭去外膜，拍扁切碎。
5. 去皮雞胸肉洗淨備用。

料理

1. 滾水放入去皮雞胸肉及少量食鹽，等鍋中的水再次滾後，關火蓋鍋蓋，泡熟雞胸肉。
2. 另外再起一鍋滾水將寬冬粉煮熟備用。
3. 將小黃瓜絲及紅蘿蔔絲及黃豆芽燙熟後撈起泡冰開水，冰鎮後瀝乾水分。👧
4. 泡熟的雞胸肉，放涼後用叉子剝成雞絲備用。
5. 起油鍋將蒜頭爆香，蒜頭呈金黃色即可關火。👧
6. 香油 0.5 茶匙、白醋少許、糖 1 茶匙、鹽 1 茶匙、白胡椒粉適量（依個人口味）及蒜頭油 1 大匙攪拌均勻備用。
7. 蔬菜、寬冬粉及雞肉絲拌勻後淋上醬汁。👧
8. 撒上白芝麻即可。👧



小撇步

1. 蒜頭爆香成蒜頭油後加白胡椒及食鹽調味是本道菜香氣靈魂，亦是引起孩子食慾的重要關鍵，蒜頭爆油注意油溫，勿讓蒜頭過黑過焦。
2. 黃豆芽處理成適口大小，便於孩子咀嚼。
3. 建議保留黃豆芽的鬚鬚，黃豆芽整株都可以吃，營養很豐富喔。

營養師小教室：

★黃豆芽的蛋白質較其他蔬菜稍高且富含豐富膳食纖維，燙熟後口感清脆且豆腥味大大減少；去皮雞胸肉脂肪少且含優質的蛋白質，二者適合料理成一道清爽的菜譜。



玉米粒蛋花湯

設計者 | 林森國小 廖奕萍 營養師

醣類

9g/ 人份

蛋白質

4g/ 人份

脂質

3g/ 人份

這是一道營養豐富、小朋友喜歡吃且簡單易做適合親子共同料理促進情感交流的食譜。



主食材



人份

冷凍玉米粒	200 克	：	大骨	160 克
蛋	1 顆	：	青蔥	1 條
(約 75 克)		：	水	1800 毫升
紅蘿蔔	30 克			



調味料

鹽	適量
白醋	少許

備料

1. 大骨洗淨汆燙備用。
2. 玉米粒洗淨備用。👩
3. 紅蘿蔔洗淨，去皮切小丁備用。
4. 青蔥洗淨，去頭尾，切蔥花備用。👩

料理

1. 大骨汆燙洗淨後放入鍋內再加冷水，並滴 1-2 滴白醋，熬煮 30-40 分鐘，再將大骨取出。
2. 將切好的紅蘿蔔丁加入湯內，煮至微軟。
3. 加入玉米粒煮至沸騰後轉小火。👩
4. 加入打好的蛋液及些許鹽調味。👩
5. 最後加入蔥花煮至沸騰即可。👩

小撇步

1. 這是一道營養豐富且易於製作的食譜。料理前請務必確認雞蛋新鮮無破損。
2. 這是一道促進親子互動的美味食譜，可依個人喜好調整食材和調味料。

營養師小教室：

- ★ 為確保雞蛋的新鮮和品質，您可以試試三段式打蛋法：準備三個碗，首先將蛋敲開在第一個碗中，然後將蛋液倒入第二個碗中，將蛋殼丟入第一個碗。確認蛋液品質無問題後，最後將蛋液倒入第三個碗中。



番茄洋蔥排骨湯

設計者 | 瑞豐國小 余靜姘 營養師

醣類

8.6g/ 人份

蛋白質

15.1g/ 人份

脂質

19.4g/ 人份

番茄是大多數孩子們喜歡的食物，搭配洋蔥，提升整道菜餚的甜味，使用最簡單的食材，呈現最純粹的味道。



主食材



人份

牛番茄 300 克
洋蔥 200 克
排骨丁 300 克
薑 10 克
水 1500 毫升



調味料

鹽 1 小匙
胡椒粉 少許
沙拉油 1 大匙

備料

1. 牛番茄清洗後去除蒂頭，切大丁。
2. 薑洗淨後切片。👩
3. 洋蔥去皮洗淨，切片。
4. 排骨丁汆燙後用清水洗淨。👩

料理

1. 熱油鍋，加入洋蔥、番茄炒軟備用。
2. 汆燙過的排骨放入鍋中，加入冷水及薑片煮至沸騰後，轉中小火熬煮。
3. 加入步驟 1 的材料一同燉煮至熟 (30-40 分鐘為佳)。
4. 加鹽、胡椒粉調味即可。👩

小撇步

1. 牛番茄與洋蔥一起炒過，可以增加香氣。
2. 可以添加其他當季蔬菜一同烹煮，除了提升湯品的鮮甜味，也能增加孩子攝取到蔬菜的機會。

營養師小教室：

- ★番茄搭配洋蔥燉煮就有天然的酸甜味，可以攝取到豐富的茄紅素及槲皮素，具備抗氧化及抗發炎的功效。
- ★以番茄及洋蔥作為基底，也可添加其他當季蔬果，變化成蔬湯；或是將排骨更換成絞肉，再勾薄芡變化成蕃茄醬汁，是一道超級簡單又百搭多變的料理！



綠豆薏仁湯 素

設計者 | 大園國中 邱蕙庭 營養師

糖 類

23.6g/ 人份

蛋白質

8.5g/ 人份

脂 質

0.4g/ 人份

綠豆跟大薏仁屬於常見的食材，但要煮好一碗綿密鬆軟的綠豆薏仁湯卻需要很多的耐心，透過長時間的浸泡與煨煮，讓孩子們從中習得耐心的重要性。



主食材

3 人份

綠豆 150 克 ∴ 水 2000 毫升
大薏仁 50 克 ∴



調味料

二號砂糖 / 冰糖 適量

備料

1. 綠豆及大薏仁洗淨備用。👩

料理

1. 取一湯鍋加入約 2000 毫升水，放入大薏仁，以大火煮約 30 分鐘，轉小火。
2. 放入綠豆，煨煮約 60 分鐘後燜 10 分鐘，可視個人喜好的口感調整時間。
3. 最後加入砂糖或冰糖調味即可。👩



小撇步

1. 可將綠豆及大薏仁先浸泡 1-2 小時，以縮短烹煮時間。
2. 一定要等綠豆煮熟加糖，才能吃到鬆軟的綠豆喔！

營養師小教室：

★綠豆和大薏仁屬於未精緻全穀雜糧，富含膳食纖維，可以促進腸道蠕動。



越式烤肉

設計者 | 新街國小 曹敬萱 營養師

醣類

2g/ 人份

蛋白質

14g/ 人份

脂質

13g/ 人份

透過異國的料理方式，讓學生了解體驗各國不同的飲食文化。



主食材

4 人份

豬腱丁	60 克	洋蔥	20 克
豬肉丁	60 克	熟花生片	適量
蹄膀丁	160 克	香菜	適量
小黃瓜	40 克		



調味料

魚露	1 小匙	砂糖	1 小匙
檸檬	1 大匙	月桂葉	3 片
白醋	1 小匙	滷包	1 小包
紅小椒	1 小匙		

備料

1. 小黃瓜切片，用少許鹽醃製殺菁。
2. 洋蔥切細絲。
3. 香菜切細末。
4. 紅小椒切細末。
5. 花生輾成粗顆粒。👩
6. 檸檬榨汁。👩

料理

1. 豬腱丁、肉丁及蹄膀丁用滷包、月桂葉煮軟後，取出瀝乾。放入烤箱烤至表面乾燥約 10-15 分鐘。
2. 小黃瓜、洋蔥用熱水汆燙後，以飲用水漂洗備用。
3. 用魚露、檸檬汁、白醋、砂糖調製越南酸甜醬汁，此步驟適合親子一起調整調味料的用量，調出屬於自己的好味道。👩
4. 將烤肉取出裝盤，放上小黃瓜、洋蔥、花生碎片、香菜等鋪在肉上，淋上醬汁即可。也可以親子一起擺盤，增加樂趣！👩

小撇步

1. 肉丁要煮軟後再烤，口感較好。
2. 小黃瓜及洋蔥汆燙時間要短且取出後用大量飲用水漂洗，才能保持脆度。
3. 香菜及紅小椒無烹煮，需用飲用水清洗，避免汙染食材。

營養師小教室：

- ★越式烤肉上撒的碎花生粒可以說是這道菜的靈魂，花生的高油脂香氣對這道菜有畫龍點睛的效果。
- ★花生屬於油脂與堅果種子類，每餐不可超過 5-8 顆的份量，花生若保存不良，易受黃麴黴毒素汙染，嚴重者有致肝癌的危險。
- ★建議選用國產顆粒飽滿且包裝完整、食品標示清楚且保存期限內的產品，要供應前再壓成碎粒，才能享受美味也兼顧健康喔



韓式拌飯

設計者 | 瑞塘國小 張藝馨 營養師

醣類

63g/ 人份

蛋白質

23g/ 人份

脂質

9g/ 人份

這是一道有著麻油香氣及清爽泡菜口感的韓式料理，搭配五彩繽紛的蔬菜，讓人在視覺上引起食慾。鋪上豐富多樣的蔬菜，孩子可以自己拌飯，讓不愛吃青菜的小孩也可以一口一口吃下去。



主食材



人份



調味料

白米	240 克	：	黃豆芽	60 克	：	沙拉油	1 大匙	：	麻油	1 小匙
豬肉片	105 克	：	紅蘿蔔	30 克	：	鹽	1 小匙	：	韓式辣椒粉	1 小匙
泡菜	100 克	：	雞蛋	3 顆	：	韓式辣醬	1 小匙	：		
菠菜	60 克	：	蒜頭	3 瓣	：	醬油	1 小匙	：		

備料

1. 煮白飯。
2. 菠菜洗淨切段。👩
3. 黃豆芽洗淨備著。👩
4. 紅蘿蔔洗淨和小黃瓜分別刨絲。👩
5. 雞蛋打成蛋液。👩

料理

1. 白米與醬油加水 1 : 1 煮熟，讓白飯有基本味道。👩
2. 熱油鍋，將蒜頭爆香後拌入肉片炒熟，再加入泡菜、韓式辣醬、辣粉、麻油、鹽調味後備用。👩
3. 雞蛋可選擇炒蛋或是煎成荷包蛋。
4. 煮一鍋熱水，將切絲後的紅蘿蔔、小黃瓜、豆芽菜及菠菜依序燙過。(不用煮久)👩
5. 將飯及肉片攪拌均勻，類似泡菜炒飯。
6. 將燙過的蔬菜及炒蛋(或荷包蛋)鋪在飯上面。👩
7. 最後撒上白芝麻點綴增加香氣。👩
8. 開動時要動手攪拌均勻會更好吃喔！👩

小撇步

1. 山東白菜產季可自製泡菜，使用糖漬的方式，加入韭菜、洋蔥、韓式辣椒粉冷藏醃製三天即可。
2. 非菠菜產季可用青江菜、青松菜取代。
3. 可以依照自己喜歡的辣度添加或減少辣椒粉、辣醬的用量。

營養師小教室：

- ★韓式拌飯有紅色、綠色、白色蔬菜，含有豐富的維生素及膳食纖維，符合彩虹蔬果的營養概念。
- ★可以依照喜好加入玉米粒、海帶芽、茼蒿條等增加口感，味道都很搭。
- ★韓式拌飯整體有主食、有肉、有雞蛋、有蔬菜，是道營養均衡的餐點。



日式散壽司

設計者 | 龍星國小 洪菱慧 營養師

醣類

65g/ 人份

蛋白質

25g/ 人份

脂質

6g/ 人份

以均衡飲食的概念將多樣的蔬菜搭配小孩喜愛的鮭魚及炒蛋，且利用視覺上多種顏色的呈現，來吸引孩子，壽司醋拌入米飯的酸甜感讓味覺具有層次感且較開胃，最後撒上孩子喜愛的海苔香鬆，讓整道料理更增添風味。



主食材



4 人份

白飯	480 克	：	蛋液	30 克
冷凍玉米粒	80 克	：	鮭魚罐	25 克
小黃瓜	80 克	：	紅蘿蔔	20 克



調味料

海苔香鬆	8 克
壽司醋	30 毫升
白芝麻	適量

備料



1. 小黃瓜洗淨切丁。
2. 紅蘿蔔洗淨去皮，切丁。
3. 鮭魚罐瀝乾後倒出。
4. 白芝麻倒入海苔香鬆中混合。
5. 玉米粒洗淨備用。

料理

1. 將小黃瓜丁、紅蘿蔔丁、玉米粒加入鍋中燙熟備用。
2. 起油鍋加入蛋液炒熟備用。
3. 將鮭魚與上述材料一同加熱拌炒後盛起。
4. 剛煮熟的白飯緩緩加入壽司醋攪拌均勻（可一邊攪拌一邊搨風，可使飯粒收緊）。
5. 將配料與壽司飯攪拌後鋪上海苔芝麻香鬆即可。

小撇步

1. 若還有多餘的時間，可以用海苔片包入壽司飯會更加美味。
2. 壽司醋可依照個人口味及喜愛調整酸度。
3. 使用鮭魚前請將鮭魚罐頭裡面的油及水先瀝乾，可以減少過多的油脂外也不會讓散壽司過濕。
4. 可以自行依照喜好或營養需求加入不同的蔬果或食材，讓散壽司更具變化性。

營養師小教室：

★ 為增加膳食纖維，白米飯也可以使用五穀飯、糙米飯... 等替換。

春之味 - 創意日式散壽司

領域與類別

- 清洗與刀工

適用年級

- 國小中高年級以上學生

教學時間

- 課程時間：60 分鐘

課程目標

- 學習如何挑選新鮮的蔬果。
- 學習食材的清洗與基礎刀工技巧（切丁、切絲）。
- 體驗簡單的日式料理製作，感受色彩搭配與食材風味。

評量方式

- 各組成果品評

課程流程

一、課前準備 (10 分鐘)

- 食材準備：請參考食譜，46 頁。
- 工具準備：砧板、刀具、調理盆、平底鍋、壽司模具。
- 安全講解：提醒學生正確使用刀具，老師先示範刀工操作。

二、課程開始 (45 分鐘)

1

食材認識 (5 分鐘)

- 老師展示各種食材，讓學生觀察顏色、氣味和形狀。
- 問答互動：哪些是春天常見的蔬菜？

2

清洗與刀工練習 (15 分鐘)

- 老師示範：
 1. 清洗黃瓜、紅蘿蔔等蔬菜。
 2. 小黃瓜切丁、紅蘿蔔切絲。
- 學生實作：學生分組清洗並切割食材，老師巡視並指導。

3

散壽司製作 (20 分鐘)

- 示範步驟：
 1. 將壽司醋拌入米飯，攪拌均勻。
 2. 將配料均勻鋪在米飯上
 3. 加入海苔香鬆裝飾。
- 學生實作：每組學生合作完成一碗散壽司。

4

體驗分享 (5 分鐘)

- 觀察與分享：
 1. 觀察彼此的作品，互相比較顏色和擺盤創意。
 2. 每組分享製作心得。
- 老師講解色彩與食材搭配的重要性，強調均衡飲食。

三、課後整理 (5 分鐘)

- 清理桌面，將廚具和剩餘食材分類放好。
- 老師總結課程內容，鼓勵學生將學到的技巧帶回家實踐。

教學重點提示

- 安全第一：刀工教學時，強調慢速操作，並使用學生專用刀具，用火避免急躁，須按步就班。
- 色彩搭配：引導學生使用不同顏色的食材，提升料理視覺效果。
- 互動參與：讓學生在實作中發表意見，提升參與感和自信心。

延伸活動

- 家庭實作：請學生將散壽司的製作過程帶回家，試著與家人一起完成也可以拍照交給老師製作學習紀錄。
- 文化探索：介紹日本料理文化與壽司的起源，提升學生的飲食文化素養。



想看更詳細的教案
請至學校午餐教育
資訊網 - 下載專區

祝老師們上課順利，孩子們玩得開心！



小廚師的星際任務：春日涼拌大挑戰



我們來煮涼拌外星人，讓你學蔬菜清洗和刀工，3歲小孩都能學，非常簡單，我們來挑戰吧！

媽媽今天晚上吃什麼？

會很難嗎？(翻食譜)

材料在32頁都能找到。需要的工具有：削皮器、刀具、砧板、調理盆、筷子、攪拌碗、量匙等。



1

問問題，找答案 (10 分鐘)

- 問孩子：「蓮藕看起來像什麼？摸起來怎麼樣？」切開後再問：「這些洞洞是用來做什麼的？」
- 引導討論蓮藕適合涼拌的原因，並挑選配料（甜椒、香菜等），討論顏色搭配的效果

2

合作處理食材 (20 分鐘)

- 清洗與削皮：孩子用削皮器給蓮藕「脫衣服」，清洗甜椒和香菜，試聞氣味與口感。
- 切片與造型：孩子用安全刀具切蓮藕片和甜椒，做出太空船、火箭等創意造型。
- 燙煮蓮藕：蓮藕片先浸泡於加白醋的水中，再燙熟冰鎮，觀察顏色與脆度變化。

3

調醬與拌涼菜 (20 分鐘)

- 調製醬汁：孩子根據口味偏好調整糖醋比例，攪拌蒜末、白醋、香油等，家長協助品嚐微調。
- 拌涼菜：孩子將蓮藕片與甜椒絲放入攪拌碗，學習均勻翻拌的技巧。

4

創意擺盤與分享 (10 分鐘)

- 擺盤挑戰：每人設計一份涼拌蓮藕的外星人擺盤，評選最有創意的作品。
- 一起品嚐：試吃作品並討論改進點。



我做得好嗎？

你的蓮藕片切得好整齊，真棒！



結語

- 這次活動不僅做出美味涼拌蓮藕，還增進了親子互動與合作，讓孩子體會廚房的樂趣與成就感。期待下次再一起挑戰新料理！

春季食材秀：用拌飯說出你的故事



我們來挑戰做韓式拌飯吧！



找到了！食譜 44 頁有做法！那你來負責切菜，我負責煮食材。最後我們來比誰的擺盤比較厲害！

1

學習與討論

- 一名學生擔任「小老師」，分享製作流程（如切法、燙煮技巧）。
- 各組討論擺盤與調味的創意設計。

2

實作與交流

- 食材處理：切蔬菜、燙菠菜、煎蛋（可自由設計蛋型）。
- 創意設計：以米飯為底，食材按圖案擺放，淋上辣醬並裝飾。
- 組間互動：向其他組交流擺盤建議，增進討論。

3

作品展示

- 各組介紹擺盤靈感、選用食材及製作過程的趣事。
- 為作品取名，如「春之彩虹」。

4

評選與試吃

- 評選「創意拌飯獎」等，並交換品嚐，分享感想與建議。



不然來挑戰做夏季涼拌韓式拌飯好了！

下次我們要來挑戰做什麼料理？



結語

- 韓式拌飯活動讓學生體驗了料理樂趣與合作價值。每道作品都是努力與創意的結晶，期待大家將這份收穫延伸到日常生活中，探索更多美味！

夏

SUMMER

夏季篇：拌炒與燉煮小廚師

小朋友，夏天好熱呀！這時候吃些清爽又好吃的料理最棒了！讓我們學習怎麼用簡單的拌炒和燉煮方法，快速做出能消暑的涼拌菜或香噴噴的夏季燉湯吧！清涼又健康的菜，不僅能讓你更有活力，還能趕走夏天的炎熱。快來動手試試，做出你的專屬夏日料理吧！





家常控肉

設計者 | 中原國小 康秀玉 營養師

醣類

1.5g/ 人份

蛋白質

12g/ 人份

脂質

8.5g/ 人份

小朋友對涼薯普遍接受度不高，但與肉類一同燉煮後，肉汁與涼薯所含的甜味融合，美味加分，大大提升接受度，在品嚐控肉的同時，還能同時攝取到未精緻全穀雜糧類的營養。



主食材

4 人份

帶皮五花豬肉	80 克	：	薑	10 克
豬肉丁	160 克	：	辣椒	少許
涼薯	120 克	：	八角	5 顆
蒜頭	5 瓣	：		



調味料

醬油	1.5 大匙	：	五香粉	適量
醬油膏	0.5 大匙	：	米酒	適量
二號砂糖	1 大匙	：	月桂葉	1 片
辣豆瓣	0.5 大匙	：	甘草片	1 片

備料

1. 將蒜頭、薑、辣椒清洗後切碎。
2. 將上述食材及清洗後的八角、月桂葉、甘草片一併裝入滷包袋內。
3. 將涼薯去皮洗淨後，切塊備用。
4. 豬肉清洗切塊備用。

料理

1. 肉汆燙後撈起，再用冷水洗乾淨備用。
2. 取一鍋水，將肉類、滷包及所有調味料放入後，加熱至水滾，轉中小火燉煮至少 40 分鐘。
3. 待豬肉變軟入味之後，再加入涼薯一起燉煮，約 10 分鐘後即可起鍋。

小撇步

1. 少許辣椒可帶出滷肉的香氣，可視個人口味斟酌添加。
2. 涼薯大約滷 10 分鐘即可，不須滷太久，以保留其清脆的口感。

營養師小教室：

- ★涼薯雖屬於全穀雜糧類，但富含水分及膳食纖維，熱量相對較低。
- ★涼薯耐煮，在燉煮肉類時，因本身具有甜味，可增添清甜口感，提升小朋友的接受度。
- ★與市售控肉相比，本食譜設計中肉類比例僅 1/3 為帶皮五花肉，其餘為瘦肉，兼顧美味與健康。



南瓜燉肉

設計者 | 新屋高中 莊雅筑 營養師

醣類

7.2g/ 人份

蛋白質

16g/ 人份

脂質

6.4g/ 人份

南瓜與肉類一起燉煮，其南瓜的甜味與肉類的鮮味結合，能提高學童接受度也能達成促進均衡飲食的目標。



主食材



人份

蒜頭 3 瓣
洋蔥 50 克
豬肉丁 300 克
南瓜 150 克



調味料

胡椒粉 少許
醬油 1 大匙
沙拉油 1 大匙
鹽 少許

備料

1. 南瓜洗淨，去頭挖籽後切丁備用。
2. 洋蔥去皮切丁備用。👩🍳
3. 蒜頭去皮切末備用。👩🍳
4. 豬肉丁洗淨切適口大小備用。
5. 將切好的豬肉加入部分蒜末、胡椒粉、醬油醃漬 10 分鐘。

料理

1. 取一鍋，將沙拉油加熱、放入蒜末爆香。
2. 加入洋蔥丁翻炒出香味。
3. 加入豬肉丁拌炒至五分熟。👩🍳
4. 加入南瓜丁與鍋內食材拌炒均勻。👩🍳
5. 加入些許水，蓋上鍋蓋，燜煮至南瓜變軟。
6. 最後加鹽調味，即可起鍋。

小撇步

1. 煮的步驟可用電鍋代替。
2. 南瓜挑選小撇步：
 - (1) 選擇南瓜時，可以輕壓表皮，若堅實不留痕跡，代表成熟且甜，儘量選擇形狀整齊、蒂頭完整且表皮無蟲害者。
 - (2) 若連皮一起食用，則須將表皮刷洗乾淨。

營養師小教室：

- ★臺灣全年都有生產南瓜，盛產期為三至十月，有分中國南瓜及西洋南瓜兩個品種，中國南瓜品種有較明顯的花紋，西洋南瓜品種則色彩較鮮豔。
- ★南瓜屬於全穀雜糧類，富含 β -胡蘿蔔素、維生素 C 和 E 等營養素，同時具有抗氧化力；此外，南瓜籽為油脂與堅果種子類，富含多種營養素，特別是鋅及 ω -3 不飽和脂肪酸，有助於心血管健康，下回不妨也試試南瓜籽吧！



蒜泥白肉

設計者 | 義興國小 梁春枝 營養師

醣類

2g/ 人份

蛋白質

15g/ 人份

脂質

21g/ 人份

蒜泥白肉在傳統的觀念裡是用整塊的帶皮五花肉來烹煮，對小家庭來說可能份量太大，可以用市面上常見的五花肉片、梅花肉片替代，便於小朋友學習烹調的同時，也提升孩子的成就感。



主食材

4 人份

豬五花肉	300 克	：	薑片	10 克
小黃瓜	100 克	：	薑末	10 克
青蔥	1 支	：	辣椒	適量
蒜頭	10 瓣	：		



調味料

醬油膏	2 大匙
米酒	2 大匙
烏醋	1 小匙
八角	2 粒

備料

1. 蒜頭去皮切成蒜末。
2. 辣椒切末。
3. 將醬油膏、烏醋、蒜末及辣椒末調成醬汁備用。👩🍳

料理

1. 取一湯鍋（深度超過肉塊高度）放入五花肉塊、蔥、薑片、米酒和冷水，水要淹過肉塊。
2. 開火，水煮開後，轉小火煮 20 分鐘後（過程中肉翻面 1 次），關火，燜 10 分鐘。👩🍳
3. 掀鍋蓋，用筷子刺肉塊中間部位看有無血水滲出。
4. 確認肉塊熟後，將肉塊取出放涼。（可將肉塊放入密封盒內，放置冰箱冷藏降溫）
5. 將醬汁調味料拌勻備用。
6. 肉塊放涼後切成薄片，於盤中鋪放整齊。👩🍳
7. 醬汁可淋於肉片上，亦可依個人喜好沾肉吃。👩🍳

小撇步

1. 五花肉塊可以改成梅花肉塊減少油膩。
2. 怕辣可以不加辣椒。

營養師小教室：

★在季節交替需要加強抵抗力時，大蒜是個很好的入菜選擇，因為大蒜中富含「蒜素」，生食時更能有效釋放蒜素，建議喜歡蒜頭風味的小朋友可以嘗試看看多放一點蒜頭喔！

★小黃瓜洗淨後刨絲或切薄片一起吃，能夠增加纖維素攝取，讓這道菜更加均衡。



鳳梨什錦溫沙拉 **素**

設計者 | 武漢國小 邱莉筑 營養師

醣類

56g/ 人份

蛋白質

5.3g/ 人份

脂質

5g/ 人份

運用臺灣在地水果入菜，增添風味也增加纖維質攝取，搭配原型全穀根莖類多樣化，素食者及葷食者皆可食用。



主食材

●●●● 人份

鳳梨 20 克
： 紅蘿蔔 30 克
： 青花菜 30 克
：
地瓜 130 克
：
洋芋 80 克
：



調味料

鹽適量
沙拉醬 / 美乃滋適量

備料



1. 鳳梨切丁、地瓜、洋芋及紅蘿蔔，
2. 青花菜洗淨切小朵，備用。
皆去皮切丁備用。

料理

1. 將地瓜丁、洋芋丁、紅蘿蔔丁、青花菜皆汆燙並加入適量鹽。
2. 將已汆燙過的食材拌在一起，撒上鳳梨丁及適量美乃滋即可。



小撇步

1. 汆燙過的地瓜丁、洋芋丁、青花菜及紅蘿蔔丁勿切太小，可浸飲用冷水增加口感脆度。
2. 鳳梨可先煮過，防止舌頭感到不適。
3. 鳳梨挑選小技巧
 - (1) 果實飽滿，無外傷。
 - (2) 彈一彈，若清脆響亮像鼓聲則表示在室溫可存放約 3-5 天。
 - (3) 環境會影響鳳梨果皮轉色的速度，在夏季可選擇果皮 1/3 帶黃的即可，酸甜適中正好吃喔。

營養師小教室：

★夏季炎炎，鳳梨酸甜的口感可促進食慾，鳳梨富含膳食纖維，且其鳳梨酵素也可幫助消化。

★多選用地瓜、馬鈴薯等原態食物做搭配，可增加菜譜豐富的口感。



絲瓜豆腐煲 素

設計者 | 田心國小 謝藝竹 營養師

醣類

1.3g/ 人份

蛋白質

0.7g/ 人份

脂質

2.2g/ 人份

夏季是瓜果類盛產的季節，絲瓜本身含豐富的水份；搭配傳統豆腐吸收絲瓜甜味，增加膳食纖維攝取。



主食材

4 人份

絲瓜 400 克
傳統豆腐 80 克

薑絲 少許
枸杞 適量



調味料





鹽 適量
沙拉油 / 橄欖油 2 大匙

備料

1. 絲瓜洗淨前，去除頭尾後削皮後，切成塊狀。
2. 將豆腐洗淨，切成適合入口的大小。
3. 薑洗淨切絲後備用。
4. 枸杞洗淨後備用。



料理

1. 鍋中加入 1 大匙的油，轉中火油熱後加入板豆腐兩面煎至金黃色起鍋備用。 
2. 加入 1 大匙的油到同一鍋中，等油熱後加入薑絲。
3. 待炒出香味後，加入絲瓜及鹽拌炒後，蓋上鍋蓋燜熟。 
4. 加入豆腐後蓋上鍋蓋，燜煮約 3 分鐘至豆腐充分吸收湯汁。 
5. 加入枸杞後即完成。 

小撇步

1. 過油可防止絲瓜變黑。

營養師小教室：

★絲瓜含維生素 A、B 群、C 以及鉀、鈣、鎂、鐵、鋅等種類多元的礦物質之外，另絲瓜富含膳食纖維，可幫助腸胃蠕動。

★絲瓜內含的水份高達了 95%，是熱量低又營養的食材。



蝦香扁蒲

設計者 | 祥安國小 吳慧霖 營養師

醣類

1.5g/ 人份

蛋白質

5.5g/ 人份

脂質

2.6g/ 人份

夏天盛產的蒲瓜，水份含量高達 95%，清炒會有淡淡的清爽甜味。配上蝦皮可以提升鮮味，是夏日一道清爽下飯的配菜！



主食材

●●●● 人份

扁蒲 400 克
 木耳 10 克
 紅蘿蔔 30 克
 蝦皮 5 克
 蒜頭 3 克



調味料

鹽 1 小匙
 香油 少許
 白胡椒粉 少許
 沙拉油 1 大匙

備料

1. 扁蒲清洗去頭尾，並削皮、切條。
2. 木耳清洗切絲。
3. 紅蘿蔔清洗削皮、切絲。
4. 蝦皮洗淨備用。
5. 蒜頭去皮、切末。



料理

1. 爆香蒜末，等到蒜末稍微有點金黃色的時候下蝦皮炒香，盛起備用。
2. 紅蘿蔔絲放入鍋中炒軟。
3. 放入扁蒲及木耳，加入鹽、香油、白胡椒粉、1/2 杯水蓋鍋悶煮至熟透。
4. 放入蒜末和蝦皮，快速拌炒後，即可盛盤。

小撇步

若喜歡有口感的扁蒲，可將其炒至半透明狀即可。

營養師小教室：

★紅蘿蔔富含的維生素 A 為脂溶性維生素，搭配油脂一起吃，可提高吸收率。

★依個人喜好，蝦皮也可以換成蝦米，增加口感。



羅漢齋 **素**

設計者 | 大崗國小 薛雲華 營養師

醣類

6.4g/ 人份

蛋白質

2g/ 人份

脂質

5.5g/ 人份

羅漢齋，源自中國佛教文化，歷史悠久，是一道深厚文化底蘊的素食佳餚。設計特色在於食材的多樣性、當季性如蔬菜、豆製品、菇類及全穀雜糧類等天然食材，既豐富又健康，還能與環境結合。料理過程中，以簡單的調味料，採用燉煮技法，使各種食材的風味得以完美融合，保留食物的原汁原味。



主食材

4 人份

白蘿蔔	55 克	：	筍片	52 克
紅蘿蔔	55 克	：	木耳絲	25 克
生香菇	11 克	：	敏豆	70 克
玉米筍	11 克	：	洋菇	13 克
油麵筋泡	7 克	：		



調味料

鹽	3 小匙
蠔油	2 小匙
芝麻油	1 小匙
胡椒鹽	少許
烏醋	少許

備料

1. 油麵筋泡泡水切半。👩🍳
2. 白蘿蔔清洗去皮切大丁。👩🍳
3. 玉米筍及紅蘿蔔清洗切片。👩🍳
4. 敏豆、生香菇清洗去絲並切段
5. 將白蘿蔔、玉米筍、敏豆汆燙備用。👩🍳

料理

1. 爆香薑片、香菇絲後，加入木耳絲、筍片、紅蘿蔔快速翻炒一下。
2. 倒入調味料，翻炒均勻。
3. 加入汆燙好的食材及麵筋，繼續翻炒。👩🍳
4. 最後淋入芝麻油，白胡椒粉適量，淋上少許烏醋即可起鍋。👩🍳

小撇步

1. 由於這道菜全用蔬菜，故需以湯底提味。
2. 選用的蔬菜，可以優先考量當季盛產食材，也可以讓小朋友們搭配屬於自己家的羅漢齋。

營養師小教室：

★蔬菜與菇類具有高纖維與多醣體的營養價值，有助於加強抵抗力，為身心帶來長期的益處。



黃瓜鮮菇湯 素

設計者 | 草潔國小 黃竹敏 營養師

醣類

7.5g/ 人份

蛋白質

1.8g/ 人份

脂質

0g/ 人份

黃瓜鮮菇湯是一道兼具低熱量、高營養的湯品，清淡爽口，適合各年齡層食用。享受美味的同時，也能攝取到豐富的營養。



主食材

 人份

大黃瓜 1 條 ∴ 鴻喜菇 1/2 包

(約 600 克) ∴ (約 150 克)

紅蘿蔔 1/4 條 ∴ 水 1000 毫升

(約 100 克) ∴



調味料

鹽 適量

白胡椒粉 適量

芹菜 依個人喜好添加

備料

1. 大黃瓜洗淨後，去除頭尾，削皮。
2. 大黃瓜切半，並且刮除裡面的黃瓜籽，並切成片。👩
3. 紅蘿蔔洗淨，去皮後，也切成片。👩
4. 鴻喜菇切半後，切除根部，剝成喜愛的大小。👩

料理

1. 準備一鍋，將大黃瓜與紅蘿蔔一起放入，記得水要超過食材的高度。👩
2. 煮滾後，約 5 分鐘，轉中火。
3. 待黃瓜煮至呈半透明狀時，將鴻喜菇放入，開大火一起煮滾後，轉中火，加入調味料，待再度煮滾後即可關火。👩

小撇步

1. 黃瓜表面可以用清水清洗，並搭配軟毛刷輕輕刷洗。
2. 也可以根據自己的喜好選擇喜歡的不同菇類，但要注意選擇的菇類是否需要清洗。

營養師小教室：

★大黃瓜熱量低，且富含維生素 A、B 群、C、礦物質及膳食纖維，是營養豐富的蔬菜。

★菇類熱量低，卻富含蛋白質，是素食者優良的蛋白質來源。



鳳梨苦瓜雞湯

設計者 | 大溪國小 許怡婷 營養師

醣類

16.8g/ 人份

蛋白質

13.3g/ 人份

脂質

5.3g/ 人份

苦瓜味苦，單煮許多人接受度不高，在料理時加入雞肉、鳳梨及小魚干增加風味，降低苦味，將其變成一道老少咸宜的料理。



主食材



人份

新鮮鳳梨 250 克
 白苦瓜 400 克
 雞腿肉 350 克
 蔭鳳梨醬 200 克
 老薑片 5 克
 小魚干 25 克
 水 3000 毫升



調味料

鹽 1 小匙
 冰糖 1 大匙
 米酒 2 小匙

備料

1. 雞腿肉切塊，洗淨後，加入少量食鹽汆燙。
2. 苦瓜洗淨後，去頭尾、去籽、去膜並切塊。
3. 將切好的苦瓜放入鍋中汆燙 30 秒（可加入少許冰糖），瀝乾備用。👩🍳
4. 鳳梨切成塊狀備用。👩🍳
5. 小魚干泡米酒 15 分鐘瀝乾備用。👩🍳

料理

1. 將水煮滾後，放入小魚干、苦瓜及醃鳳梨醬，小火燉煮 20 分鐘。👩🍳
2. 放入汆燙過的雞腿肉。
3. 最後放入新鮮鳳梨及薑片，以小火燉煮 20 分鐘後調味即可。👩🍳

小撇步

1. 苦瓜味苦，去除其內膜並經過汆燙，可降低其苦味。

營養師小教室：

★每年到了夏季，天氣炎熱導致食慾降低及胃口不佳，選用當季的瓜果類入菜，不但可以開胃，還獲取營養。



冬瓜排骨湯

設計者 | 楊梅國小 郭素娟 營養師

醣類

4.1g/ 人份

蛋白質

5.6g/ 人份

脂質

6.9g/ 人份

冬瓜口感清爽，與生薑搭配十分對味，冬瓜烹煮後入口即化，老少皆宜，適合全家在炎熱的夏天一起享用。



主食材

4 人份



調味料

排骨丁 200 克
冬瓜 400 克
薑片 適量

水 1000 毫升
(烹煮過程再適量添加)

鹽 適量

備料

1. 排骨丁清洗並瀝乾水份。
2. 冬瓜清洗去皮後切大丁。👩🍳
3. 生薑清洗後切片。👩🍳

料理

1. 將排骨丁以熱水氽燙後再洗一次。
2. 取一湯鍋加入半鍋水，放入薑片、排骨丁熬煮 30 分鐘後，加入冬瓜丁。(熬煮過程中再適量添加水)
3. 煮至冬瓜丁呈現半透明狀，加入適量鹽調味後即可關火。👩🍳

小撇步

1. 冬瓜表皮看似光滑，但是細看會發現佈滿細細的絨毛，所以處理冬瓜時要小心不要被刺到。

營養師小教室：

★冬瓜盛產於夏天，冬瓜熱量低，水份含量高，還含有多種維生素、礦物質等營養素，也是很好的膳食纖維來源。



泰式椒麻 G 素

設計者 | 宋屋國小 黃秀琪 營養師

醣類

9.7g/ 人份

蛋白質

20.6g/ 人份

脂質

1.9g/ 人份

以麵腸醃製，將杏鮑菇、高麗菜等多樣化食材組合，增加豐富的口感，一起來品嚐充滿濃濃異國風味的美味料理吧！



主食材

4 人份

麵腸	4 條	：	鹹花生米	50 克
地瓜粉	150 克	：	香菜末	少許
杏鮑菇	80 克	：	辣椒末	少許
薑末	20 克	：		
高麗菜	80 克	：		



調味料

醬油	2 小匙	：	鹽	適量
香油	1 小匙	：	油	適量
二號砂糖	4 小匙	：	檸檬汁	適量
烏醋	1 小匙	：	白胡椒粉	少許
水	適量	：	白芝麻	少許

備料

1. 將麵腸切成塊狀後，用部分薑末、糖、鹽、醬油醃漬入味。👩🍳
2. 將杏鮑菇洗淨後切塊。👩🍳
3. 花生米去皮後壓碎。
4. 高麗菜洗淨後切絲。

料理

1. 醃漬後的麵腸沾地瓜粉炸至金黃色備用。
2. 杏鮑菇裹粉酥炸備用。
3. 煮一小鍋水將高麗菜燙熟後鋪盤底。👩🍳
4. 將炸好的麵腸和杏鮑菇擺盤。👩🍳
5. 淋上醬料：醬油、香油、檸檬汁、糖、烏醋、白胡椒粉、薑末調和。👩🍳
6. 撒上花生米、香菜梗末、辣椒末。👩🍳

小撇步

1. 將杏鮑菇用刀背拍軟，裹粉酥炸，能鎖住杏鮑菇的原汁。

營養師小教室：

★麵腸的主要成分為小麥蛋白質。杏鮑菇熱量低、膳食纖維多，可促進腸胃道蠕動、幫助排便順暢，維持腸道健康。麵腸及杏鮑菇的完美組合，搭配調配醬汁，酸香夠味。



泰式拌肉片

設計者 | 忠貞國小 羅勻辰 營養師

醣類

1.7g/ 人份

蛋白質

11.3g/ 人份

脂質

24.7g/ 人份

天氣炎熱，選用微酸微辣又不油膩的烹調方式，以百搭的泰式醬汁，搭配原態食物來開胃，是最適合夏天的異國料理。



主食材

4 人份

豬肉片 300 克
 (五花肉片)
 洋蔥 40 克
 青蔥 1 條

小蕃茄 20 克



調味料

紅辣椒 (或朝天椒) 1 條
 檸檬汁 (濃縮) 2 大匙
 魚露 2 大匙
 二號砂糖 1.5 小匙

備料

1. 洋蔥洗淨切絲。
2. 蒜頭、辣椒切末；青蔥切成蔥花。
3. 小蕃茄洗淨後對半切。👩

料理

1. 取一鍋水煮滾後，放入肉片燙熟瀝乾備用。
2. 將蔥花、蒜末、辣椒末及其他調味料預先混合好成為醬汁。👩
3. 小蕃茄及洋蔥燙熟，放入肉片中，再淋上醬汁，拌勻即可。👩
4. 可請小朋友協助擺盤。👧

小撇步

1. 校園營養午餐不宜提供生食，故需將洋蔥汆燙，減少辛辣味，如在家中供應，則可視小朋友接受度直接使用生洋蔥絲。
2. 生洋蔥絲可放入冰水中冰鎮，使其更加爽脆清甜。
3. 可依喜好加入一些蔬菜或海鮮類食材。
4. 檸檬汁與魚露的比例建議為 1：1。
5. 五花肉片的油脂含量較高，若是要減少油脂攝取，可選用梅花肉片或是里肌肉片來替代。

營養師小教室：

★豬肉是最受國人喜愛的蛋白質來源食物，豬肉營養價值豐富，同時也是維生素 B1 的良好來源。但在烹煮過後，水溶性維生素 B1 會大量流失。而生大蒜具有的活性成分稱為「蒜素」(Allicin)，可提高維生素 B1 的吸收率，所以吃肉時搭配大蒜一起食用，可稱得上是絕配唷！



日式豆渣可樂餅 素

設計者 | 大有國小 游靜汶 營養師

醣類	蛋白質	脂質
53.8g/ 人份	18.8g/ 人份	13.6g/ 人份

可樂餅是孩子們喜愛的點心之一，加入豆渣製作，不僅提升營養價值，還能讓孩子從飲食中學習健康知識。豆渣是製作豆漿時的副產品，富含蛋白質與膳食纖維，每 100 公克就有 11.5 公克膳食纖維，是非常好的天然營養來源。將豆渣融入可樂餅，不僅美味，還葷素皆宜，非常適合家庭共享。鼓勵孩子參與製作，享受親子時光，也能讓他們更珍惜每一餐的用心！



主食材



人份

馬鈴薯	960 克	：	麵包粉	適量
豆渣	250 克	：	麵粉	40 克
冷凍加鹽毛豆仁	25 克	：	雞蛋	1 顆 (約 75 克)
罐頭玉米粒	25 克	：	奶油	30 克
鮮奶	適量	：	(可加可不加)	



調味料

鹽	少許
黑胡椒粉	少許
美乃滋	少許
沙拉油	適量

備料



1. 將豆渣炒乾，除去水份。
2. 馬鈴薯切小丁煮或蒸熟，壓成泥備用。
3. 將罐頭玉米粒湯汁瀝乾後備用。

料理

1. 將乾豆渣、馬鈴薯泥、毛豆仁、玉米粒、奶油趁熱攪拌。
2. 攪拌過程中加入鹽、黑胡椒調味。（美乃滋可加可不加）
3. 緩緩加入適量鮮奶，當馬鈴薯泥可以成團且不會散開既可。
4. 可以開始準備塑形了。（小朋友你們想做成什麼形狀呢？）
5. 成型的馬鈴薯團依序均勻沾上麵粉、蛋液、麵包粉。
6. 取一油鍋放入沙拉油後加熱，待油溫至 180°C 以上，放入可樂餅，油炸至浮起，再等一分鐘即可起鍋。

小撇步

1. 豆渣去除水分可幫助可樂餅更容易成團塑形。
2. 馬鈴薯在熱呼呼的時候比較好壓扁，可以讓小朋友用壓泥器或叉子分批壓碎，好玩又舒壓。
3. 若是使用未加鹽的生毛豆，建議以鹽水煮過減少豆腥味。

營養師小教室：

★許多人都知道醣類會讓血糖值升高，但是如果跟適量的纖維質搭配著吃，可以有效的延緩飯後血糖上升，幫助穩定血糖。

★雖然是改良過的可樂餅，但是因為烹調方式為油炸，建議不要太常吃喔！

夏季廚房課：絲瓜與豆腐的清爽碰撞

領域與類別

- 拌炒與燉滷

適用年級

- 國小中高年級以上學生

教學時間

- 課程時間：90 分鐘

課程目標

- 認識絲瓜和豆腐的營養價值及特性。
- 學習基礎刀工與燉煮技巧，提升學生的實作能力。
- 體驗夏季令人感到清涼的料理，培養對食材與季節變化的關注。

評量方式

- 各組成果品評

課程流程

一、課前準備 (10 分鐘)

- 食材準備：請參考食譜，46 頁。
- 工具準備：砧板、刀具、平底鍋或炒鍋。
- 注意事項：
 - 老師需準備額外的絲瓜和豆腐示範操作。
 - 提醒學生正確使用刀具，並加強安全意識。

二、課程開始 (45 分鐘)

1

食材認識

- 老師展示絲瓜與豆腐並提問：
 - 「為什麼絲瓜適合夏天吃？」
（引導：含水量高，解渴）
 - 「豆腐的口感如何？為什麼適合搭配絲瓜？」
- 學生觀察並觸摸絲瓜的外皮與切面，討論其特徵與營養。

2

刀工練習

- 老師示範：
 1. 削絲瓜皮，切滾刀塊；豆腐切小方塊，避免破碎。
 2. 分組完成絲瓜和豆腐的切割，老師巡視並指導。
- 學生實作：學生分組清洗並切割食材，老師巡視並指導。

3

燉煮實作

- 煎豆腐：學生依次將豆腐煎至兩面金黃。
- 燉煮：同鍋炒薑絲，加入絲瓜與鹽燜熟，放入豆腐燜煮 3 分鐘，最後加入枸杞。
- 問學生：「燉煮後絲瓜和豆腐的形狀或顏色有什麼變化？」

4

分享與品嘗 (20 分鐘)

- 每組將完成的料理分裝並品嘗。
- 問：「味道如何？下次可以加入什麼新食材？」（如玉米或金針菇）。

三、課後整理 (15 分鐘)

- 清理桌面，將廚具和剩餘食材分類放好。
- 老師總結課程重點並讚美學生的合作。

教學重點提示

- 安全操作：刀工時注意慢慢操作，確保安全。
- 健康飲食：認識絲瓜與豆腐的營養價值，學習時令食材應用。
- 團隊合作：透過分工完成料理，增強合作能力。

延伸活動

- 家庭實作：鼓勵學生與家人再做一次分享體驗。
- 創意改良：設計不同版本的絲瓜豆腐煲，下次課堂分享。



想看更詳細的教案
請至桃園營養午餐
資訊網 - 下載專區

這堂課不僅教會學生製作絲瓜豆腐煲，
也讓孩子們理解到吃當季食材的原因。
希望這份清涼的夏日滋味為日常飲食增
添更多靈感！



剩食大作戰：豆渣可樂餅親子樂



豆渣不要丟，我們來做豆渣可樂餅，還能學拌炒與燉煮，非常簡單，我們一起來挑戰吧！

材料在 78 頁都能找到。需要的工具有：煮鍋、炒鍋 / 炸鍋、砧板、刀具、攪拌碗、模具、保鮮膜、夾子。

媽媽豆渣怎麼辦？

真的嗎？(翻食譜)



1

處理材料 (15 分鐘)

- 揉混材料：家長示範將豆渣、馬鈴薯泥、毛豆仁和玉米粒混合，孩子負責揉成均勻餡料團。
- 問孩子：「你覺得混合物摸起來怎麼樣？」

2

裹粉與成型 (15 分鐘)

- 分工合作：家長示範捏餡料，孩子負責裹麵粉、蛋液和麵包粉。
- 問孩子：「你能做出最大或最小的可樂餅嗎？」(發揮創意用模具製作不同形狀)。

3

油炸與擺盤 (15 分鐘)

- 油炸或氣炸：家長負責炸至金黃色，孩子觀察並準備擺盤。
- 問孩子：「怎麼讓可樂餅看起來更漂亮？」用蔬菜或水果裝飾。

4

分享與鼓勵 (15 分鐘)

- 品嚐與互動：一起品嚐，討論味道並發表心得：「下次我們還可以加入什麼新食材？」
- 給孩子的鼓勵：「你捏的可樂餅炸起來剛剛好，你很用心耶！」



擺盤像藝術品一樣，你有一雙發現美的眼睛喔！

沒錯！不浪費，剩食也有大妙用

我做的好嗎？

可樂餅好好吃！原來豆渣可以這樣用！



結語

- 這次活動讓孩子體驗了環保與創意料理的樂趣，還增進了親子互動。希望這道健康又美味的豆渣可樂餅，成為餐桌上的夏日驚喜！

慢煮滋味：家常控肉燉滷之旅



我也是！我找到食譜 54 頁有做法！
我們來比比看誰做出來的更好吃！

好久沒吃控肉了！我想
試著做出媽媽的味道。



1

自主討論與分工

- 控肉可加入哪些配料？燉煮火候怎麼掌控？擺盤怎麼設計更吸引人？
- 刀工負責處理食材，烹飪負責炒糖與燉煮，設計負責擺盤與故事討論。

2

動手製作控肉

- 燙肉去腥：燙五花肉去腥，討論可加入的去腥材料（如薑片、蔥段）。
- 炒糖上色與處理配料：控制糖色，觀察顏色變化，自主設計配料搭配並完成處理。

3

成果展示與分享

- 每組展示完成的控肉擺盤，並分享配料選擇、靈感來源及製作挑戰。

4

試吃與評選

- 各組品嚐彼此的控肉，投票評選「最佳風味獎」「最美擺盤獎」「最佳團隊協作獎」。

你煮的控肉我覺得也很好吃！



你的擺盤好厲害！看起來超好吃！

結語

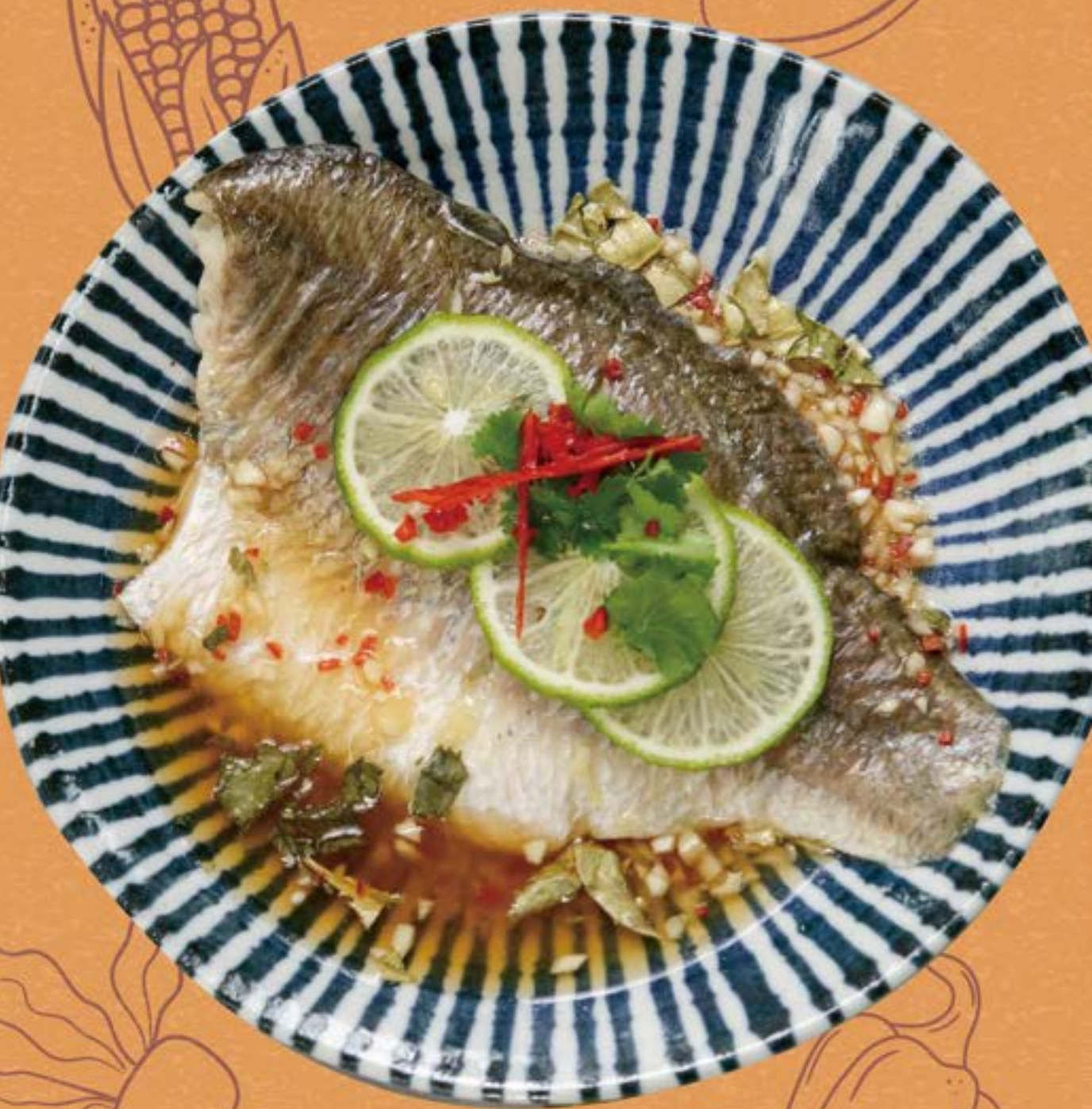
- 這次的家常控肉活動，不僅讓學生學習了燉煮技巧，還激發了他們的創意與團隊合作能力。每一道作品都融入了學生的用心與努力，期待他們將這份熱情延續到生活中，探索更多美味與故事！

秋

AUTUMN

秋季篇：蒸煮與火候小達人

小朋友，秋天來啦！天氣變涼了，吃點溫暖又香甜的料理最舒服了！這次我們要學習用蒸煮的方法，還有控制火候的技巧，讓食材變得更好吃。一起來試試做鬆軟的蒸點心或暖呼呼的秋季湯品吧！透過這些料理，你會發現溫暖的美味也可以很簡單！





洋芋燉排骨

設計者 | 新明國小 張嘉敏 營養師

醣類

12g/ 人份

蛋白質

15g/ 人份

脂質

14.5g/ 人份

燉煮至軟爛的小排，搭配鬆軟綿密的馬鈴薯，除了自然的甜味外，香氣濃厚口感軟綿，搭配著醬汁是很下飯的一道料理，非常受歡迎哦！



主食材

4 人份

豬小排	400 克	紅蘿蔔	60 克
蒜片	10 克	洋芋	200 克
薑片	5 片	青蔥	依個人喜好
洋蔥	60 克	添加	



調味料

沙拉油	1 大匙	八角	1 個
醬油	4 大匙	砂糖	1 小匙
素蠔油	1 大匙	白胡椒	適量
桂皮	1 片		

備料

1. 將排骨汆燙洗淨。
2. 紅蘿蔔、洋芋洗淨後，去皮切丁。👩
3. 洋蔥去皮後，切丁。
4. 青蔥洗淨切段備用。👩

料理

1. 鍋中加入 1 大匙的油，待油熱後，將豬小排煎至上色。
2. 豬小排煎出來的油將蒜片、薑片爆香，再放入洋蔥、紅蘿蔔拌炒。
3. 倒入米酒、醬油、素蠔油、砂糖與香料，加少許清水，繼續拌炒上色。👩
4. 加入水（淹過食材），燉煮 20 分鐘後，將洋芋加入繼續燉至軟爛即可。👩
5. 最後撒上蔥段增加配色。

小撇步

1. 排骨先汆燙洗淨以去除腥味。
2. 馬鈴薯須注意勿煮太久避免糊掉。
3. 馬鈴薯選購須注意不要選擇有綠皮及發芽的馬鈴薯。

營養師小教室：

- ★馬鈴薯屬於未精緻全穀雜糧類，可以提供能量並增加飽足感，若食用帶皮馬鈴薯還可以提升膳食纖維的攝取，同時幫助腸道健康。
- ★馬鈴薯含豐富的鉀和鎂成分，適量攝取有益健康。



蓮藕燒雞

設計者 | 元生國小 謝淨如 營養師

醣類

6g/ 人份

蛋白質

18g/ 人份

脂質

12g/ 人份

蓮藕是最能代表秋季的食材。蓮藕的料理方式很多，而且鹹甜皆宜。小朋友對蓮藕的接受度普遍較差，搭配燻炒過的雞肉做成帶有醬油香氣的蓮藕燒雞，琥珀色的外觀及鹹香口味，能讓小朋友食慾大開。



主食材

4 人份

雞腿肉	400 克	青蔥	10 克
蓮藕	150 克	蒜頭	3 瓣
紅蘿蔔	40 克		
乾香菇	5 朵		



調味料

沙拉油	2 大匙	鹽	適量
醬油	2 大匙	糖	適量
素蠔油	1 大匙	香油	適量
米酒	1 大匙		

備料

1. 把所有食材清洗乾淨。👩
2. 蓮藕去皮切片。👩
3. 紅蘿蔔切塊。👩
4. 乾香菇泡開。
5. 青蔥切細絲。👩
6. 蒜頭去皮切末。

料理

1. 將雞腿肉放入鍋中煎到雞肉表面略有焦黃及香氣之後撈起備用。
2. 蒜頭爆香，加入上述煎好的雞肉，翻炒至雞肉八分熟後，加入紅蘿蔔塊、蓮藕片、乾香菇以及醬油、米酒、素蠔油、適量水翻炒，讓食材上色。👩
3. 以大火煮開後關小火，再燉煮約 10 分鐘至雞腿肉塊熟透、湯汁略收乾，加入適量鹽和糖調味。👩
4. 撈起盛盤，灑上青蔥絲及少許香油即可。👩

小撇步

1. 在處理蓮藕的時候，相信大家常遇到蓮藕切開之後容易變黑的問題，因為蓮藕含有多酚類，多酚類與空氣中的氧氣接觸之後，容易產生氧化反應而變黑。若要避免蓮藕變黑，可以試試看以下方法：
 - (1) 切開之後泡清水、鹽水，或者用塑膠袋包起來以隔絕空氣。
 - (2) 用沸水氽燙，用高溫殺菁的方式預先處理。
 - (3) 泡在稀釋的醋水或檸檬水中幾分鐘後再進行烹煮。

營養師小教室：

★蓮藕富含澱粉，屬於「全穀雜糧類」。未精緻的全穀雜糧能夠提供豐富的膳食纖維、維生素、礦物質、多醣以及酚類化合物，不僅提供營養素，還有天然的抗氧化劑，保護細胞免受到自由基損害。



麻油枸杞凍豆腐 素

設計者 | 四維國小 朱慧茵 營養師

醣類

6.3g/ 人份

蛋白質

11g/ 人份

脂質

1.1g/ 人份

素食者在蛋白質的選擇上較葷食者少了許多，吃膩豆腐、豆干、豆包的素食朋友，可以試試換成「凍豆腐」來做蛋白質來源，營養價值高且容易入味，再搭配各式蔬菜就是營養又均衡的一道美食。



主食材

 人份

凍豆腐	300 克	香菇	25 克
青花菜	100 克	薑片	5 片
玉米筍	50 克	枸杞	少許
紅蘿蔔	25 克	水	200 毫升



調味料

沙拉油	2 大匙	糖	適量
醬油	2 大匙	麻油	適量
素蠔油	1 大匙		
鹽	適量		

備料

1. 把所有食材清洗乾淨。👩
2. 紅蘿蔔去皮切丁。
3. 香菇切片。
4. 玉米筍切段。
5. 青花菜切小朵。
6. 薑塊切片。

料理

1. 熱鍋後放麻油及薑片，煸到薑片微焦有香氣。👩
2. 接著在鍋內加入紅蘿蔔翻炒，再加入香菇、玉米筍、凍豆腐、青花菜一同翻炒。👩
3. 加入 200 毫升水、醬油、素蠔油、鹽、糖等調味料，再燉煮約 5 分鐘至凍豆腐入味、湯汁略收乾即可。👩

小撇步

1. 青花菜可以最後燉煮時再下鍋，避免青花菜過度烹煮變黃。

營養師小教室：

- ★豆腐冷凍後只是水分減少了，而營養價值相對更高。
- ★凍豆腐的做法：把豆腐切成容易吃的小塊，豆腐塊放在盤子上，用保鮮膜包起來冷凍。結冰後取出，放入保鮮袋中冷凍保存。
- ★凍豆腐在食用前需要解凍，而且要瀝乾水分，這樣烹煮時才能入味。



塔香栗子杏鮑菇

設計者 | 楊光國中小 羅秋香 營養師

醣類

18g/ 人份

蛋白質

5.9g/ 人份

脂質

4.5g/ 人份

秋天盛產的栗子口感香軟綿密，與軟彈有嚼感的杏鮑菇及香氣十足的九層塔一起拌炒，塔香四溢，在食慾大開的同時也攝取對健康有益的營養。



主食材

4 人份

去殼栗子 12 粒
杏鮑菇 100 克
豬肉絲 60 克
馬鈴薯 200 克
九層塔 5 克
蒜末 5 克



調味料

沙拉油 1 大匙
醬油 1.5 大匙
米酒 1 小匙
糖 1 小匙
鹽 適量

備料



1. 把所有食材洗乾淨。
2. 馬鈴薯去皮切塊、杏鮑菇切塊備用。
3. 栗子加水泡 30 分鐘，再放入電鍋蒸熟備用。

料理

1. 取一鍋，倒入沙拉油，熱油後加入蒜末炒香，再加入肉絲煸炒。
2. 放入馬鈴薯塊、杏鮑菇塊、栗子略為拌炒，再加入醬油、米酒、糖及少許鹽，翻炒上色。
3. 鍋中再加入 1 杯水煨煮至收汁。
4. 起鍋前放入九層塔拌炒即可盛盤。

小撇步

1. 可以事先將切塊的杏鮑菇表面十字劃刀，再以乾鍋煸煎出表面呈金黃色後，再倒入其他食材一同拌炒，這樣做法會使蕈菇香味更明顯，且十字劃刀會讓杏鮑菇更入味喔！

營養師小教室：

★秋高氣爽正是吃栗子的季節！栗子口感香甜，除了直接吃之外，更廣泛應用於菜餚。若放入甜點中，其可甜可鹹，非常百搭。栗子含豐富澱粉，與地瓜、南瓜同屬「全穀雜糧類」；亦富含膳食纖維、礦物質、優質脂肪、抗氧化劑等多種營養物質。



南瓜培根豆腐

設計者 | 仁和國小 邱書敏 營養師

醣類

17.3g/ 人份

蛋白質

7.5g/ 人份

脂質

6g/ 人份

秋天盛產的南瓜香甜軟糯，佐以培根提香、提味，增加食慾，再搭配豆腐的植物性蛋白質，是營養均衡的一道菜。



主食材

4 人份

南瓜 400 克
豬絞肉 60 克
油豆腐 80 克
洋蔥 80 克
培根 10 克
青蔥 少許



調味料

黑胡椒粒少許
鹽適量
糖適量

備料

1. 南瓜洗淨切大丁 2*2*2cm。
2. 洋蔥洗淨切小丁。
3. 培根切小塊。
4. 青蔥洗淨切蔥花。
5. 油豆腐過水去除多餘的油脂。

料理

1. 將培根於鍋中煎至微焦，撈起備用。
2. 利用培根的油將洋蔥丁炒軟，撈起備用。
3. 絞肉乾炒至全熟。
4. 將處理好的培根、洋蔥及絞肉一起拌炒。
5. 再加入南瓜、油豆腐及水燜煮 10 分鐘。
6. 加入鹽、糖、黑胡椒粒調味，最後撒上蔥花。



小撇步

1. 挑選好吃的南瓜的小撇步：選擇成熟度高的南瓜，甜度高且口感也較鬆軟。
 - (1) 瓜皮：完整油亮、表面紋理越清楚，避免有黑點或蟲害。
 - (2) 蒂頭：木質化的成熟度較高。
 - (3) 手持較有承重感的瓜肉厚實，味道也較濃郁。

營養師小教室：

★南瓜營養價值豐富，富含 β -胡蘿蔔素，澱粉含量高，被歸類為全穀雜糧類。料理時，加入豆腐、肉類，可以同時攝取油脂及蛋白質，再加上一些蔬菜類，就是均衡又護眼的一道食譜。



雙花燴百菇 素

設計者 | 茄萣國小 莊千慧 營養師

醣類

5g/ 人份

蛋白質

1g/ 人份

脂質

5g/ 人份

考慮到日常家庭烹飪的需求，這道菜的製作過程簡單，不需要複雜的技術和過多的時間，是一道短時間也能快速完成的家常菜。



主食材

4 人份

青花菜 120 克
白花菜 120 克
生香菇 20 克
杏鮑菇 20 克
紅蘿蔔 20 克
蒜末 少許



調味料

鹽 適量
胡椒粉 適量
香油 適量

備料



1. 青花菜和花椰菜洗淨，切成小朵 備用。
2. 香菇、杏鮑菇洗淨去蒂頭切片。
3. 紅蘿蔔洗淨去皮切片備用。

料理

1. 燒一鍋開水，加入少許鹽和油，將白色花椰菜及綠色花椰菜分別放入鍋中汆燙約 2-3 分鐘，至花椰菜顏色鮮亮且稍微變軟。撈出後迅速過冷水，瀝乾備用。
2. 在鍋中加入油，以中火加熱。加入蒜末炒香，接著加入香菇片翻炒，直到香菇變軟且出水。
3. 將汆燙過的綠色和白色花椰菜加入鍋中，與香菇一起翻炒均勻。
4. 加入鹽、香油，根據口味加入少許胡椒粉，繼續翻炒均勻。
5. 如果鍋內太乾，可適量加點水，以避免燒焦。
6. 當所有食材都熟透且入味後即完成。

小撇步

1. 花椰菜汆燙時，綠色和白色花椰菜只需煮 2-3 分鐘，保持脆嫩口感。汆燙後迅速過冷水可以讓花椰菜顏色更鮮亮，口感更好。

營養師小教室：

★花椰菜富含維生素 C、膳食纖維素和抗氧化劑，有助於增強免疫力；香菇則含有豐富的蛋白質、維生素 B 群和多醣糖類，能夠加強抵抗力和預防癌症。



藥膳蔬菜湯

設計者 | 楊心國小 吳雨杰 營養師

醣類

6.3g/ 人份

蛋白質

6.1g/ 人份

脂質

6.4g/ 人份

每到進入秋冬的時節，天氣漸漸變冷，來一碗熱呼呼的藥膳湯，實在是既美味又享受。食材加入很受孩子歡迎的高麗菜和玉米，藉以提升孩子的喜愛度。



主食材

 人份

高麗菜 120 克 : 排骨丁 200 克
金針菇 80 克 : 水 1000 毫升
玉米段 150 克 :



調味料

藥燉排骨藥包 1 包
鹽 適量
糖 適量

備料

1. 高麗菜洗淨切片狀。👩
2. 金針菇去蒂頭洗淨切半。👩
3. 玉米洗淨切小段。👩
4. 將排骨洗淨後並汆燙去除血水。

料理

1. 將水煮沸後，放入汆燙過的排骨、高麗菜、金針菇、玉米段及藥膳包一起燉煮。👩
2. 大火燉煮約 20 分鐘後，轉小火熬煮至藥膳香味飄出。
3. 依個人口味，加入調味料後，起鍋即可。

小撇步

1. 利用高麗菜跟玉米等食材本身的甜味，熬煮過程讓湯頭更加清甜，若要增加蛋白質攝取量，可加入適量凍豆腐或豆皮。
2. 選購菇類時可以摸一摸觸感和聞一聞味道，新鮮的菇類不會有黏液，且聞起來有清香味。

營養師小教室：

- ★一般長輩俗稱的玻璃菜，指的就是高麗菜，它的正式名稱叫做甘藍，是個深受大人小孩都喜愛的蔬菜，且一年四季都可以吃到，故有國民蔬菜之美名。高麗菜不僅可以清炒，還能煮湯、製作成泡菜、曬成高麗菜乾，食用方式非常多元。
- ★高麗菜亦可用冬季盛產的大白菜或白蘿蔔取代。
- ★富含膳食纖維的玉米，是屬於六大類食物中的全穀雜糧類，不要再把它誤以為是蔬菜類囉。



南瓜濃湯

設計者 | 文昌國中 許淑惠 營養師

醣類

7.6g/ 人份

蛋白質

2.6g/ 人份

脂質

1.7g/ 人份

秋天是南瓜盛產的季節，它也是瓜類中維生素 A 含量最多的，可以保護皮膚及維持黏膜健康。學童普遍不太喜歡南瓜的味道，故將南瓜蒸熟打成泥，加入炒出甜味的洋蔥及奶油，輕鬆讓孩子愛上南瓜料理。



主食材

4 人份

南瓜	200 克	蛋液	40 克
洋蔥	60 克	水	1500 毫升
鴻喜菇	40 克		



調味料

黑胡椒粒	適量	濃湯粉	少許
鹽	適量	奶油	少許
糖	適量		

備料



1. 將南瓜洗淨，切成塊或絲狀。
2. 洋蔥去皮後切小丁。
3. 鴻喜菇洗淨，切小段。



料理



1. 先將南瓜蒸熟，用食物調理機或果汁機打成泥狀（可視濃稠度調整水量）。
2. 將洋蔥小丁放入鍋中用奶油炒至透明，再加入 1500 毫升清水。
3. 再將打好的南瓜泥、鴻喜菇加入後煮滾，加入蛋液。
4. 濃湯粉加點水攪勻後加入，最後再加入適量調味料即完成。

小撇步

1. 洋蔥炒香後也可與蒸好的南瓜一起打成泥，讓學童不知不覺增加蔬菜攝取量。
2. 加入少許牛奶可以增加滑順度及鈣質的攝取。

營養師小教室：

★南瓜經常會被誤認為是蔬菜類，但其實它的澱粉含量不少，所以被歸類在全穀雜糧類中，若於用餐時有吃到南瓜，記得要以替換的方式，稍微減少一些米飯和麵食的份量喔！



山藥枸杞菇菇湯 素

設計者 | 中正國小 溫少慈 營養師

醣類

10g/ 人份

蛋白質

1g/ 人份

脂質

2g/ 人份

山藥具有多種營養價值，煮成湯來食用非常適合。設計理念圍繞著簡單、營養均衡和自然食材的搭配，旨在為日常飲食提供一種低負擔、高營養的選擇。



主食材



山藥	150 克	紅棗	適量
杏鮑菇 (或金針菇)	20 克	薑	5 片
玉米段	100 克	水	600-800 毫升
枸杞	適量		



調味料

鹽	1 小匙
素蠔油	1 小匙

備料



1. 山藥洗淨去皮切塊。
2. 玉米洗淨切段
3. 菇類洗淨去蒂頭，切適當大小。
4. 枸杞及紅棗洗淨備用。

料理



1. 取一鍋水放入薑片、玉米煮滾。
2. 10 分鐘後，再放入香菇煮 5 分鐘。
3. 放入山藥、金針菇、紅棗、枸杞一起燉煮。
4. 上述食材煮熟後，再加入鹽、蠔油調味即可。

小撇步

1. 有些人會對山藥過敏，削皮的時候記得帶好手套，做好保護措施。

營養師小教室：

- ★山藥是全穀雜糧類食物，富含澱粉和膳食纖維，能夠提供能量並促進腸道健康。此外，它還含有維生素 B 群及鉀等礦物質，有助於日常營養補充。
- ★枸杞含有天然植物化合物，如類胡蘿蔔素（如 β -胡蘿蔔素）和多種抗氧化劑，同時含有少量維生素 C 及微量元素，如鐵和鋅，對均衡飲食有一定的幫助。
- ★紅棗是維生素 C 的良好來源，並且含有一些膳食纖維和天然糖份，提供自然的甜味。同時，它還含有少量鐵及其他微量營養素，有助於補充日常所需的能量。



義式燉飯

設計者 | 石門國小 莊珮玲 營養師

醣類

34.5g/ 人份

蛋白質

14.9g/ 人份

脂質

18.9g/ 人份

利用基礎燉飯方法加入五顏六色的蔬菜及肉類，讓義式燉飯因著色彩繽紛更能引起食慾，這也是一道深受學生喜愛的高鈣的料理喔。



主食材

4 人份

白米	1.5 米杯	生香菇	30 克
絞肉	100 克	紅蘿蔔	20 克
洋蔥	70 克	蒜頭	4 瓣
青花菜	50 克		



調味料

牛奶	4 杯	帕瑪森	
無鹽奶油	2 大匙	起司粉	適量
黑胡椒粒	少許		
義大利香料	適量		

備料

1. 將蒜頭切碎。
2. 洋蔥、生香菇切小丁備用。
3. 紅蘿蔔洗淨去皮後，切成小丁備用。
4. 花椰菜洗淨後切成小朵。

料理

1. 熱鍋後轉小火，放入無鹽奶油至融化。
2. 放入蒜末爆香後，接著放入洋蔥炒至香軟。
3. 將絞肉和香菇放入鍋中炒香，最後放入青花菜及紅蘿蔔稍微炒一下。
4. 倒入洗好的米略炒。
5. 分次加入鮮奶，同時持續攪拌，讓米飯外部的澱粉慢慢融入湯中，就會形成濃郁又滑順的質地，並灑上適量的鹽調味。整個過程約需要 15-20 分鐘，在約 10-12 分鐘時可以試吃米粒的硬度，判斷燉飯的熟度。
6. 將鍋子離火，加入義大利香料和帕瑪森起司粉來調味，以增加香氣和濃稠度，一邊快速攪拌、同時利用餘溫融化。均勻後先稍微靜置約 2 分鐘再盛盤，燉飯就完成了。

小撇步

1. 米與牛奶的比例約在 1:3-1:4 之間，可以自行調整。
2. 每加一次牛奶都要等前一次完全吸收，用鍋鏟拌開鍋底不會留有湯汁的程度。
3. 牛奶也可以高湯取代。
4. 紅蘿蔔可由大人切片後，教導小朋友切條後再切小丁。

營養師小教室：

- ★燉飯是義大利人生病時會吃的食物，因為含有豐富的蛋白質、醣類能快速讓身體恢復體力。
- ★這是一道大人、小孩都喜歡的食物，用牛奶取代高湯可以增加鈣質的吸收。
- ★基礎燉飯中也可以加入南瓜泥或薑黃粉，這樣就可以煮出漂亮的金黃色燉飯了。
- ★煮好的燉飯最後也可以撒上堅果碎，可以讓營養更全面。



泰式檸檬魚

設計者 | 羅浮高中 林郁華 營養師

醣類

0.5g/ 人份

蛋白質

9.9g/ 人份

脂質

0.8g/ 人份

夏末秋初之際，以清爽的料理開胃 - 利用天然食材及香料取代調味過重的外食，吃出食材天然的鮮甜，用多元方式讓孩子喜歡吃魚，吃出營養健康。



主食材



4 人份

鱸魚 / 鯛魚	200 克	：	香菜	適量
☆醬汁		：	(依個人需求調整)	
蒜頭	5 瓣	：	砂糖	1 大匙
檸檬	2 顆	：	(依個人需求調整)	
辣椒	適量	：	魚露	1 大匙
		：	(依個人需求調整)	



調味料

☆醃料	
檸檬葉	6 片
香茅	少許
米酒	適量

備料

1. 魚(片)洗淨後，等份劃刀，香茅、檸檬葉洗淨切段備用。
 2. 蒜切末；辣椒切段備用。
 3. 香菜分成香菜葉及香菜根備用。
 4. 檸檬對切，半顆擠汁，半顆可切片作為擺盤。
- ☆醬汁
1. 所有食材清洗後備用。

料理

1. 香茅段舖在盤底、檸檬葉稍微揉捏放入魚肚內(一起放在盤底)，擔心腥味過重的可以再用適量米酒幫魚抓醃按摩，靜置 10 分鐘。
2. 取一深鍋放入半鍋水，大火水滾後，放入醃好的魚，蓋上鍋蓋蒸 7-10 分鐘，若用電鍋約蒸 10-12 分鐘。
3. 等待魚蒸熟的過程中同步準備醬汁，可以使用石鉢或是果汁機均質材料。
4. 將蒜頭、香菜根跟辣椒(怕辣可不加)搗碎後依序加入糖及魚露，最後加入檸檬汁。
5. 起鍋確認魚已蒸熟(骨肉分離)，將醬汁澆在魚身上，並擺上檸檬片、香菜葉增加香氣。

小撇步

1. 若是使用整隻魚作為材料，可先將魚鰭、背鰭及魚尾巴先修剪，去除內臟及腮片。
2. 如果要做不辣版本，可以小蕃茄取代辣椒。
3. 香菜根才是味道的精華！
4. 選擇綠中帶黃、光滑、表皮油亮、重量較重的檸檬更多汁。

營養師小教室：

★魚類除了是優良的蛋白質來源外，其中還有豐富的 EPA 及 DHA 等 omega-3 脂肪酸，EPA 可以使血管保有彈性，DHA 則是幫助胎兒大腦發育及維持眼睛健康的主要營養素之一。



泰式南瓜綠咖哩雞

設計者 | 龍潭國小 余依晏 營養師

醣類

13.8g/ 人份

蛋白質

13.6g/ 人份

脂質

7.8g/ 人份

咖哩是國小學童的心頭好，每當出現在菜單上，孩子們總是翹首以盼，咖哩的種類除了常見的日式咖哩外，具有異國風味的南洋咖哩也相當美味，這次選用泰式綠咖哩搭配上秋季盛產的南瓜，用南瓜的甜味中和綠咖哩的辣味，讓孩子感受不同文化背景之下的飲食差異。



主食材

4 人份

骨腿丁 300 克
帶皮南瓜 300 克
杏鮑菇 100 克

番茄丁 100 克
紅辣椒 少許



調味料

綠咖哩塊 36 克
咖哩粉 1 大匙
(不辣)

椰漿 1 大匙
鹽 少許

備料

1. 骨腿丁清洗後以熱水燙至變色撈起備用。
2. 南瓜刷洗乾淨，連皮切大丁 4*4cm。
3. 杏鮑菇洗淨後切丁 2*2cm。
4. 番茄丁可選擇罐頭番茄丁瀝乾、牛番茄切丁或小蕃茄切半。

料理

1. 熱油鍋放入咖哩粉炒香之後，加入骨腿丁炒均勻。
2. 加入水、番茄丁、杏鮑菇丁一同烹煮約 10 分鐘。
3. 再加入南瓜燜煮至喜好的軟硬度。
4. 加入綠咖哩塊、椰漿續煮後再以鹽調味勾芡。
5. 裝盤後加入一些紅辣椒、香菜或九層塔即可。

小撇步

1. 南瓜不削皮、切大塊口感更佳。
2. 水量以淹過食材為宜，適當的加水或勾芡調整至喜歡的濃稠度。

營養師小教室：

★綠咖哩為泰國的經典料理之一，其香味來源包括：香茅、青檸葉、南薑、大蒜、香菜根、棕櫚糖、魚露以及椰漿等食材，可以跟各種肉類搭配。



日式柚香溫沙拉

設計者 | 錦興國小 莊宇晴 營養師

醣類

2.9g/ 人份

蛋白質

10g/ 人份

脂質

1.2g/ 人份

柚子是秋季最具代表性的水果，加上果肉鮮甜多汁的絕佳口感，無論老少相當喜愛。中秋團圓之際，家家戶戶團聚在一起烤肉賞月，飯後再來點酸甜多汁的柚子解膩是不錯的選擇！

柚子不僅能當作一般水果食用，酸甜口感也很適合入菜，不僅能增加膳食纖維攝取還能補充維生素 C，一起動手做做看吧！



主食材

4 人份

去皮雞胸肉	150 克	紅蘿蔔	5 克
青花菜	100 克	柚子	25 克
玉米筍	30 克	蒜頭	1 瓣
鴻喜菇	15 克	紅藜麥	少許



調味料




鹽	適量	橄欖油	1 小匙
米酒	適量		
柚香和風醬	1 大匙		
水	1 大匙		

備料



1. 把所有食材清洗乾淨。
2. 雞胸肉以米酒與少許鹽醃漬。
3. 青花菜切小朵，玉米筍切段，鴻喜菇撥開，紅蘿蔔去皮切絲備用。
4. 柚子去皮剝小塊，蒜頭切末。
5. 紅藜麥洗淨泡水。

料理

1. 青花菜、玉米筍、鴻喜菇、紅蘿蔔依序汆燙至熟。
2. 取一鍋水煮滾後關火，放入醃好的雞胸肉以餘溫將肉燜熟，以叉子撥成雞絲狀備用。 
3. 熱鍋放入橄欖油及蒜頭末爆香，依序放入水、柚香和風醬、紅藜麥瀝水後加入；煮至滾後關火，再加入柚子塊拌勻。 
4. 將青菜依序鋪在盤底，放上雞胸肉，最後淋上醬汁拌勻即可。 

小撇步

1. 汆燙蔬菜時可加適量鹽在滾水裡，既可以保持菜的顏色，也能在調味時減少鹽的用量！

營養師小教室：

★ 柚子果肉含有豐富的維生素 C 及膳食纖維，不僅可以幫助腸道蠕動，還可以幫助修復傷口。

★ 在食用前也可以放上一些碎堅果增加食物多元性！

對抗秋涼：義式燉飯的健康選擇

領域與類別

- 蒸煮與火候控制

適用年級

- 國小中高年級以上學生

教學時間

- 課程時間：60 分鐘

課程流程

一、課前準備 (10 分鐘)

- 食材準備：請參考食譜，104 頁。
- 工具準備：砧板、刀具、平底鍋或炒鍋、鍋鏟。
- 注意事項：
- 多準備 2 組使用義大利米作為對照。
- 燉飯的特色：通過慢慢燉煮與攪拌，讓米粒吸收湯汁並釋放澱粉，呈現濃郁滑順的口感。

二、課程開始 (45 分鐘)

1

食材認識

- 互動討論：義大利米與白米有何不同？（義大利米較短圓，燉煮不易碎裂）

2

炒香基底 (10 分鐘)

- 老師示範：用奶油爆香蒜末、洋蔥，加入絞肉、香菇、青花菜與紅蘿蔔翻炒。
- 學生實作：輪流操作並討論蔬菜與肉品熟度差異。

課程目標

- 學習義式燉飯的基本製作技巧，掌握炒、燉、攪拌的重點。
- 運用食材的營養價值搭配出適合自己的飲食。
- 體驗義式料理的魅力，增強學生對國際飲食文化的認識。

評量方式

- 各組成果品評

3

燉煮米飯 (15 分鐘)

- 老師示範：分次加入湯汁，中火翻炒 15-20 分鐘，解釋攪拌幫助米粒釋放澱粉。
- 學生實作：觀察米粒變化，討論湯汁比例與兩種米的烹調差異。

4

加入配料與調味 (10 分鐘)

- 老師示範：燉煮至米熟透，加入帕瑪森起司粉、鹽與胡椒調味。
- 學生實作：分組調味並討論燉飯風味及米種差異。

5

分享與品嚐 (10 分鐘)

- 擺盤挑戰：各組裝盤，用香料裝置提升視覺效果。
- 品嚐與討論：交換品嚐，討論口感、食材搭配與製作改良建議。

三、課後整理 (5 分鐘)

- 清理與總結：分工清理廚具，總結義式燉飯的基本技法（慢加湯、持續攪拌）。
- 文化討論：探討食材與產地的氣候、地形的關聯，觀察不同的歷史背景之下的飲食文化。

教學重點提示

- 安全第一：注意用火安全。
- 均衡飲食：學習蔬果、乳品等食材的搭配與應用。
- 培養耐心：燉飯成功的關鍵就是細火慢燉。

延伸活動

- 家庭挑戰：與家人合作完成燉飯，並分享心得。
- 創意改良：可嘗試加入栗子、南瓜等秋季食材，設計新版燉飯。



想看更詳細的教案
請至桃園營養午餐
資訊網 - 下載專區

這堂課讓學生學會了義式燉飯的技巧，
並認識了國際飲食文化。希望這份溫暖
的燉飯能激發更多烹飪創意與熱情！



秋日泰味課：檸檬魚的香料魔法



我們來煮泰式檸檬魚，讓你學蒸煮與火候控制，非常簡單，我們來挑戰吧！



媽我想吃酸甜的料理！

材料在 106 頁都能找到。需要的工具有：砧板、刀具、調理盆、蒸鍋、蒸架、長盤子。

會很難嗎？(翻食譜)

1

認識魚類與食材 (10 分鐘)

- 問孩子：「魚的鱗片和魚刺有什麼功能？」並讓孩子觸摸魚身，感受光滑的質地。(學齡前的孩子也可選用無刺的鱸魚片)
- 討論：「為什麼酸甜口味的檸檬魚會這麼受歡迎？」(檸檬汁清爽，魚露鹹香)

2

動手處理與烹飪 (35 分鐘)

- 處理魚身：家長示範劃斜紋，孩子協助擦乾魚身並撒鹽。
- 調製檸檬醬汁：孩子將檸檬汁、魚露、糖、蒜末等混合，並品嘗調整。問孩子：「這個醬汁會是什麼味道？」
- 蒸魚與淋醬：蒸魚約 15 分鐘，孩子觀察魚蒸熟的顏色變化。
- 蒸好後淋上醬汁，並用香菜、檸檬片裝飾。

3

品嚐與互動 (10 分鐘)

- 家長與孩子一起品嚐並討論：「這道魚的酸甜口感如何？」
- 問孩子：「下次還想加入什麼新食材？」

4

給孩子的鼓勵 (5 分鐘)

- 讚美孩子的努力與創意，肯定他們的參與和成就感。



我做得好嗎？
好棒！下次你想在加什麼食材？



結語

- 這次的檸檬魚活動，讓孩子認識了異國料理，並在合作中創造親子回憶。這份酸甜滋味不僅是餐桌上的美味，更是親情的溫暖見證！

金色秋意：南瓜濃湯的烹飪探索之旅



食譜 100 頁有做法！那我來負責切菜，你負責炒料。最後我們來比誰的濃湯秋意濃！

今天我們來做南瓜濃湯！



1

學習與討論

- 刀工負責人：處理南瓜、鴻禧菇與洋蔥。
- 炒料負責人：炒香洋蔥與燉煮南瓜。
- 湯底調和人：攪拌濃湯並調整味道。

2

實作與交流

- 蒸熟南瓜打成泥。
- 用奶油炒洋蔥至透明，加入南瓜泥與鴻禧菇翻炒，加水燉煮 15 分鐘，煮滾後加入蛋液。
- 濃湯粉攪勻後可選擇加入，調味並燜煮至滑順即可。
- 調味與融合：加入鮮奶油、鹽與黑胡椒，調整濃湯質地與口感，討論是否需增加鹹度或奶香。

3

作品展示

- 擺盤挑戰：用麵包丁、南瓜籽、香草葉裝飾濃湯，提升秋天氛圍。
- 問學生：「裝飾如何讓濃湯更具秋意？」
- 故事設計：各組討論濃湯名稱與背後靈感，分享是否與家庭或回憶相關。

4

成果展示與分享

- 成果展示：各組介紹濃湯名稱、設計靈感及製作亮點。
- 交流與投票：試吃並投票選出「最佳風味獎」、「最美擺盤獎」、「最佳故事獎」。

下次我想換用地瓜試試看！



我想把牛奶換成豆漿！



結語

- 同學透過討論學習到相互交流協作的重要性，就像食材之間相輔相成，希望同學們除了習得美味食譜的烹調技巧，也能夠在與他人交流的過程中打開視野。

冬

WINTER

冬季篇：創意料理大挑戰

小朋友，真了不起！我們已經走到最後一季了，離終點只差一步囉！冬天冷冷的，但你們的努力和創意一定能讓這個季節變得溫暖又美味。這一次，我們要用一整年的學習成果，創造屬於自己的冬季料理。加油，把你學到的刀工、火候和創意都拿出來，做出讓家人和朋友驕傲的佳餚吧！終點就在前方，我們一起用愛和努力完成它吧！



粉蒸芋頭 **素**

設計者 | 大忠國小 陳珮菁 營養師

醣類

21.1g/ 人份

蛋白質

13.8g/ 人份

脂質

2.7g/ 人份

以麵腸做為蛋白質來源，芋頭取代蒸肉粉，再加入具有顆粒口感的芋頭粒，增加口感，是一道營養均衡的素食料理。



主食材



芋頭 180 克
麵腸 250 克
薑末 1 小匙
青蔥 少許

： 辣椒 少許



調味料

素豆瓣醬 1 大匙
甜麵醬 1 大匙
醬油 2 小匙
五香粉 1/2 小匙

： 白胡椒粉 1/4 小匙

： 糖 2 小匙

： 香油 1 小匙

備料

1. 芋頭洗淨削皮，並切片備用。
2. 麵腸一開四再切段，加入醬油 2 小匙醃漬備用。👩

料理

1. 芋頭切片後，放入電鍋中蒸熟。
2. 取出蒸好的芋頭，略壓成泥，不用壓太細，可保留部份成小塊丁狀，會更好吃。
3. 鍋中入香油，加入麵腸煎至外表呈現金黃色。👩
4. 加入薑末及所有調味料拌勻，再加入芋泥拌勻。👩
5. 移入電鍋中蒸煮，外鍋加 1 杯水。👩
6. 蒸好取出，倒扣在盤中即完成。

小撇步

1. 芋頭削皮時，要戴上手套避免發癢。因為芋頭外皮觸及皮膚或手指，草酸鹼黏液會讓人產生劇癢。

營養師小教室：

★芋頭含有豐富的澱粉、蛋白質、維生素 A、B1、B2、C 和礦物質等，其膳食纖維含量豐富，被稱為「澱粉中的蔬菜」。

砂鍋石斑魚

設計者 | 富台國小 楊庭瑜 營養師

醣類

2.1/ 人份

蛋白質

14.9g/ 人份

脂質

6.4g/ 人份

以「食在地、吃當季」為理念，探索臺灣國產魚種，搭配冬季盛產的大白菜，以及非基因改造的新鮮豆包，共同呈現優質蛋白質的美味饗宴。



主食材

4 人份

石斑魚 280 克
生豆包 60 克
大白菜 100 克
薑片 2 克

青蔥 3 克
蒜頭 2 瓣
木耳(小) 3 克



調味料

沙茶醬 2 大匙
鹽 0.5 小匙
米酒 1 大匙
麵粉 適量

地瓜粉 適量
沙拉油(拌炒) 1 小匙
沙拉油(炸油鍋) 適量

備料

1. 先將薑片切絲、蒜頭去皮切碎及青蔥切花。
2. 生豆包切六小塊，過熱油備用。👩
3. 石斑魚洗淨後加入米酒、蒜頭、鹽調味醃漬 30 分鐘。👩
4. 大白菜、木耳洗淨後切至適當大小。👩

料理

1. 魚丁先醃漬後裹粉過油炸成金黃色。
2. 熱油鍋，加入薑絲、蒜頭爆香。
3. 大白菜、木耳與生豆包拌炒。👩
4. 加入沙茶、鹽調味。👩
5. 最後加入魚丁、蔥花拌炒即可起鍋。

小撇步

1. 大白菜葉梗上的小黑點，為正常生理現象，不影響營養價值，可食用；不過若有大片褐狀就有可能是受到感染或腐敗，建議可丟棄。
2. 魚丁以麵粉跟地瓜粉 3:2 比例裹粉，口感更佳。
3. 油鍋達 180°C 後再加入裹粉魚丁油炸。

營養師小教室：

★石斑魚又稱海雞肉，富含高蛋白、低脂肪，且有豐富的 DHA、EPA，幫助孩子大腦神經細胞發育，提升學習力、專注力；此外，擁有豐富的膠原蛋白以及黏多醣，有益身體健康！

山藥麻油雞

設計者 | 青埔國小 徐秀寧 營養師

醣類

6.4g/ 人份

蛋白質

19.8g/ 人份

脂質

8.5g/ 人份

在寒冷的冬天可以溫暖孩子們的胃，以山藥搭配上孩子愛吃的高麗菜，是很適合冬天的一道佳餚。



主食材

4 人份



雞胸丁	200 克	高麗菜	80 克
骨腿丁	150 克	青花菜	40 克
山藥	100 克	枸杞	適量







調味料

胡麻油	1 大匙	鹽	適量
沙拉油	1 小匙		
米酒	2 小匙		

備料

1. 將山藥去皮切塊。
2. 高麗菜洗淨切片。 
3. 青花菜洗淨切小朵、枸杞清洗後備用。 
4. 雞胸丁及骨腿丁清洗乾淨備用。

料理

1. 熱鍋，倒入胡麻油爆香薑片。
2. 加雞胸丁及骨腿丁炒至 7 分熟。  
3. 再陸續加入山藥塊、青花菜及高麗菜片，拌炒後，加入水（蓋過所有食材）燜煮。 
4. 最後，加入枸杞再調味即可。 

小撇步

1. 削山藥皮怕手癢：
 - (1) 方法一：戴手套 / 塑膠袋。
 - (2) 方法二：邊沖水邊削皮。
2. 防止山藥切口變黑：
 - (1) 先切口處浸泡米酒、醋或檸檬汁（擇一），再密封保存。
3. 避免炒麻油出現苦味：
 - (1) 先用沙拉油將薑片以小火煸香，再加入麻油。
（麻油不耐炒，太高溫可能會變苦。）

營養師小教室：

★山藥屬於全穀雜糧類，富含黏蛋白，有助於保護腸胃健康，另外，山藥中的鉀及維生素 C，可加強抵抗力及促進成長發育。

高麗菜炊飯 素

設計者 | 觀音高中 陳宥齡 營養師

醣類

68g/ 人份

蛋白質

10g/ 人份

脂質

5g/ 人份

這道素食的炊飯，主要使用冬季盛產的高麗菜及護眼的胡蘿蔔，用簡單少油煙的做法，最後加入白胡椒粉，有著畫龍點睛的效果，讓家人一口一口吃下當季食材為主的古早味。



主食材

 人份

米 2 杯 (米杯)
高麗菜 500 克 (半顆)
紅蘿蔔 50 克 (半條)
生香菇 20 克 (10 朵)



調味料

昆布醬油 2 大匙 : 香油 1 小匙
麻油 1 大匙 :
鹽 1 小匙 :
白胡椒粉 2 小匙 :

備料

1. 將米快速淘洗及瀝乾水份。
2. 高麗菜、紅蘿蔔及生香菇洗淨。
3. 高麗菜依個人喜好，手撕片或切成片狀。
4. 紅蘿蔔及香菇皆切絲。

料理

1. 飯鍋放入洗淨的米，並加入高湯水。
2. 另熱鍋放麻油，放入菜料（香菇、高麗菜、紅蘿蔔）拌炒至半熟與調味料（食鹽、白胡椒粉）拌勻即可起鍋。
3. 電鍋的內鍋將上述菜料平鋪在米上，電鍋外鍋放一杯水，約 40 分鐘跳起，再燜 10 分鐘。
4. 開蓋加入香油拌勻即可。

小撇步

1. 水加入昆布醬油即成為煮飯的高湯水。
2. 因蔬菜本身帶水份，故米與高湯水的比例約為 1:0.8 或 1:0.9。
3. 若使用糙米，建議提前洗淨再泡水約 1 小時，再將水瀝乾混合。
4. 白米使用，可使白米及糙米兩種米的口感都軟硬適中。

營養師小教室：

- ★蔬菜類含有豐富膳食纖維、維生素及礦物質，更含有豐富的防癌物質植物生化素（植化素）。
- ★糙米保留了胚芽與米糠，與白米相比，營養價值更高，含有豐富膳食纖維及維生素 B 群。建議「每日主食至少應有 1/3 為未精製全穀雜糧類」。

白菜炒年糕

設計者 | 建國國小 林貞瑜 營養師

醣類

29.8g/ 人份

蛋白質

8.1g/ 人份

脂質

2.6g/ 人份

年糕為精緻全穀雜糧類，搭配蔬菜及肉類一起食用，可同時攝取膳食纖維及蛋白質喔。



主食材

 人份

大白菜	400 克	寧波年糕	200 克
(包心白菜)		蒜頭	3-4 瓣
乾香菇朵	3-4 朵	肉絲	75 克
紅蘿蔔	30 克		



調味料

鹽	適量
醬油	適量
米酒	適量
白胡椒粉	適量

備料

1. 肉絲用米酒、醬油先醃漬。👩
2. 大白菜去蒂頭剝開洗淨，並切段。👩
3. 紅蘿蔔洗淨後切絲。👩
4. 蒜頭切碎。
5. 乾香菇朵泡水，柔軟後切絲。
6. 寧波年糕先汆燙備用。

料理

1. 爆香蒜末後加入醃漬過的肉絲、香菇絲拌炒。
2. 炒至肉絲變色後放入切好的大白菜及紅蘿蔔絲拌炒。
3. 等白菜出水後加入燙好的年糕，小心翻炒，待所有食材拌勻變軟後即可調味。👩
4. 加入鹽及白胡椒粉調味後便可起鍋。👩

小撇步

1. 年糕處理方式有兩種，一種可先將年糕燙熟備用，屆時待大白菜快熟時加入拌勻即可；另一種方式則可等大白菜出水後，利用其水份將年糕放入燜煮至熟。

營養師小教室：

★寧波年糕是以米為主原料製作，屬於精緻全穀雜糧類，6-8片相當於1/4碗的米飯熱量，所以建議攝取年糕時要注意份量，否則QQ的年糕是很容易不知不覺吃過量喔！

佛跳牆

設計者 | 南崁國中 詹鳳紋 營養師

醣類

11.9g/ 人份

蛋白質

13g/ 人份

脂質

12.6g/ 人份

這道菜無論大人小孩都喜愛，食材也可以依據家人喜好來調整，看似工序複雜的菜色，作法其實不困難，食材多樣又好吃。



主食材

4 人份

大白菜 200 克
(包心白菜)
芋頭 150 克
蒜頭 30 克
生香菇 50 克
烏蛋 8 顆
排骨 200 克
炸豬皮 適量



調味料

醬油 3 大匙
白胡椒粉 2 小匙
烏醋 1 大匙
冰糖 1 大匙
米酒 1 大匙
沙拉油 1 大匙

備料

1. 芋頭洗淨後，削皮切塊。
2. 炸豬皮泡水備用。👩
3. 包心白菜去頭剝開洗淨後，切成適當大小。👩
4. 生香菇稍微清洗。👩
5. 排骨洗淨。
6. 蒜頭去膜拍碎。
7. 將芋頭塊、排骨、烏蛋炸過備用。(可氣炸)

料理

1. 蒜頭爆香，放入白菜、豬皮炒香。
2. 依序放入香菇、烏蛋、芋頭、排骨。
3. 最後加入醬油、米酒、烏醋、冰糖、白胡椒粉與水煮至軟嫩即可。👩

小撇步

1. 食材爆香後也可以直接使用電鍋燉煮。
2. 芋頭挑選方法
 - (1) 表皮完整。
 - (2) 重量較輕。
 - (3) 芋頭聞起無異味且呈芋頭香。
 - (4) 秋冬產季的芋頭較佳。

營養師小教室：

★芋頭營養價值高，屬未精緻全穀雜糧類並有豐富的維生素、礦物質與膳食纖維，可以促進腸道蠕動，使排便順暢，是常見的食材。

桂圓紅豆紫米粥 素

設計者 | 中山國小 賴世芬 營養師

醣類

26g/ 人份

蛋白質

2g/ 人份

脂質

0g/ 人份

紫米與紅豆富含膳食纖維有助於消化，維持腸道健康，還有含有豐富的植化素，如：花青素 ... 等。



主食材

 人份

桂圓 40 克
紅豆 100 克
紫米 100 克
水 1500 毫升



調味料

冰糖 / 砂糖 適量

備料



1. 紫米與紅豆：分別清洗乾淨，用清水浸泡至少 4 小時或隔夜（可縮短煮的時間）。
2. 桂圓乾：稍微沖洗去除表面雜質，備用。

料理



1. 煮紅豆：將浸泡過的紅豆瀝乾，放入鍋中，加入清水（約 3 杯），以中火煮滾後轉小火煮至紅豆半熟（約 20-30 分鐘）。
2. 加入紫米：將浸泡過的紫米瀝乾，加入紅豆鍋中，再加約 3 杯清水，繼續以小火煮，期間不時攪拌，防止粘鍋。
3. 煮至軟爛：大約需煮 40-50 分鐘，直到紫米和紅豆都煮至軟爛。
4. 將桂圓乾放入鍋中，繼續煮 10 分鐘，讓桂圓的甜味融入粥中。
5. 最後加入適量冰糖，煮至冰糖完全融化，嘗試甜度，依口味調整。

小撇步

1. 如果讓紅豆及紫米更快煮爛，可以用清水浸泡至少 4 小時，可縮短煮的時間。

營養師小教室：

★紫米和紅豆屬於全穀雜糧類，富含醣類是人體主要能量來源，還有膳食纖維有助於增加飽腹感。

蘿蔔玉米排骨湯

設計者 | 興國國小 張秀如 營養師

醣類

4.3g/ 人份

蛋白質

2.1g/ 人份

脂質

0.9g/ 人份

白蘿蔔、玉米為冬天盛產的蔬菜及全穀雜糧類，利用未加工的食材，讓學童認識食材原形及吃出甜味。



主食材

4 人份

白蘿蔔	140 克	薑	5 克
玉米	60 克	水	600 毫升
排骨	60 克		



調味料

鹽	1 大匙
白胡椒粉	1 小匙

備料

1. 將白蘿蔔洗淨，去頭削皮切大丁。
2. 將玉米洗淨切段。
3. 將排骨汆燙洗淨。
4. 將薑洗淨切片。

料理



1. 排骨冷水入鍋大火煮滾後轉小火，加入薑片，熬煮 20 分鐘。
2. 再加入白蘿蔔、玉米燉煮 10 分鐘。
3. 加入鹽、白胡椒粉調味即可。

小撇步

1. 白蘿蔔去皮需要有一定的厚度，口感才會好。
2. 薑片去皮與否皆可，若要去皮可用湯匙簡易刮除。

營養師小教室：

★白蘿蔔含有豐富維生素 C、葉酸和鉀等營養素，讓孩子在容易感冒的冬天增加抵抗力，不僅如此，白蘿蔔還容易入菜，尤其是煮到軟呼呼和吸滿湯汁的白蘿蔔，更是小朋友的最愛。

刈菜雞湯

設計者 | 南崁國小 李金玲 營養師

醣類

1.8g/ 人份

蛋白質

4.2g/ 人份

脂質

4.7g/ 人份

刈菜的產季在冬天，天氣冷時來碗熱呼呼的刈菜雞湯，除了讓身體暖起來，又可以品嚐到刈菜本身的鮮甜。



主食材

4 人份

刈菜 80 克
帶骨雞丁 140 克
老薑 10 克
枸杞 5 克
水 1000 毫升



調味料

米酒 2 小匙
鹽 適量

備料



1. 將刈菜洗淨後切塊。
2. 將老薑切片。
3. 將枸杞洗淨備用。

料理

1. 將帶骨雞丁下鍋氽燙後，撈起沖洗一下表面浮渣備用。
2. 將刈菜下鍋氽燙後撈起備用。
3. 準備一鍋滾水，將燙過的雞丁和米酒加入鍋中，烹煮約 15-20 分鐘。
4. 加入刈菜再煮約 10 分鐘。
5. 加入適量鹽及枸杞調味後即可起鍋。

小撇步

1. 刈菜不苦的小技巧：將刈菜在滾水中氽燙一下，除了讓刈菜顏色變鮮綠外，也可以去除本身的苦澀味。

營養師小教室：

★刈菜又名大芥菜，就是過年時會吃到的長年菜。含有豐富的維生素 A 和 β -胡蘿蔔素及抗氧化物，可以保護眼睛及具有防癌的功效。芥菜還含有豐富的膳食纖維，幫助排便順暢改善便秘的情形。

韓式部隊鍋

設計者 | 八德國小 邱仕娟 營養師

醣類

71g/ 人份

蛋白質

30.5g/ 人份

脂質

13.5g/ 人份

以均衡飲食的理念，將多樣化食材組合，增加豐富的口感，且又方便快捷烹調的菜色，讓孩子嚐試不同口味的異國料理。



主食材

4 人份

洋蔥	100 克	板豆腐	320 克
肉片	210 克	青蔥	10 克
鴻喜菇	120 克	起司絲	70 克
韓式年糕條	60 克	蒜末	20 克
山東白菜	180 克	烏龍麵	350 克



調味料

韓式辣椒醬	1 大匙
鹽	少許
醬油	3 大匙
砂糖	少許

備料



1. 將洋蔥、鴻喜菇、大白菜、青蔥、蒜末等清洗去蒂頭。
2. 肉片、年糕條、板豆腐等食材清洗備用。
3. 洋蔥切絲、大白菜切片、青蔥切蔥段及蔥花備用。
4. 板豆腐切塊備用。

料理

1. 起一油鍋，將蒜末和洋蔥爆香。
2. 加入 1000 毫升的水於鍋中，接著放入韓式辣椒醬、醬油、砂糖等調味料，開火拌勻。
3. 將鴻喜菇、大白菜、年糕條等食材放入鍋中，煮沸後，轉中小火煮 10 分鐘。
4. 接著將肉片、豆腐、蔥段等食材放入鍋中，繼續煮約 5 分鐘。
5. 再將烏龍麵放入鍋中，煮至麵變軟。
6. 視個人口味，可再加入少許鹽或糖調味。
7. 最後放上起司絲及蔥花即可。

小撇步

1. 挑選菌傘飽滿完整且無裂開的鴻喜菇。

營養師小教室：

- ★韓式部隊鍋源自於韓國戰爭，造成人民生活困苦，導致物資匱乏，為了生活，將當時軍隊剩餘食材一起烹調，以解決飢餓之問題。
- ★韓式年糕條成份以米、鹽、水、樹薯澱粉等原物料製成，因此，建議選用成份標示為 98% 純米的年糕條。

肉骨茶

設計者 | 南崁高中 蘇靜如 營養師

醣類

9.2g/ 人份

蛋白質

19.3g/ 人份

脂質

11.8g/ 人份

異國料理加入蔬菜及鮮菇，提高膳食纖維和蛋白質的攝取，增加飽足感，也提升孩子對蔬菜的接受度。



主食材



排骨 300 克
白蘿蔔 250 克
生香菇 120 克
凍豆腐 120 克
： 蒜頭 50 克
： 枸杞適量
： 水 1500 毫升
：



調味料


肉骨茶包 (40g) 1 包
醬油 2 大匙
米酒 1 大匙

備料



1. 白蘿蔔洗淨，去皮切大丁。
2. 蒜頭去皮。
3. 生香菇洗淨。
4. 凍豆腐丁先退冰。(自然退冰或泡熱開水退冰)。

料理

1. 排骨先用煮沸的水氽燙，用冷水將雜質洗淨。
2. 洗淨的排骨加入水、肉骨茶包煮滾後，小火慢煮 20 分鐘。
3. 將白蘿蔔、蒜頭、香菇、凍豆腐放入鍋內，小火煮 40 分鐘。
4. 待食材煮軟後，加入米酒、醬油、蠔油再煮滾，起鍋前加入枸杞即可。
(以上步驟也可使用電鍋料理。)

小撇步

1. 可改用乾鈕扣香菇香味更濃郁。
2. 新鮮排骨 3 要點：顏色要鮮紅、摸起來要光滑、聞起來要沒異味。
3. 建議混用龍骨和軟排或胛心排，因為龍骨肉少適合熬高湯，軟排、胛心排肉多適合食用。若想選用梅花排也可以唷！
4. 凍豆腐製作：新鮮板豆腐清洗後，用廚房紙巾壓乾，切塊放冷凍即可。
5. 排骨煮出雜質的水要倒掉，湯才不會有腥味；取出的排骨沖冷水，能讓肉質更有彈性。

營養師小教室：

- ★肉骨茶加入蘿蔔、香菇，能增加甜味讓香味更豐富，還能提升膳食纖維攝取量；此外，加入凍豆腐也能增加植物性蛋白質攝取，讓營養更均衡。正值生長期的孩子們，需要優質蛋白質，以動物性蛋白質搭配植物性蛋白質的攝取，可以長壯不長胖。
- ★蔬菜類的白蘿蔔及生香菇都是低熱量、富含植化素(白蘿蔔中的吲哚類、蘿蔔硫素、硫化葡萄糖苷等有助於抗氧化；香菇的香菇多醣體、菇類化合物等能增強抵抗力)、能抗疲勞的葉酸、排水消腫的鉀及幫助排便的膳食纖維。

印尼燴菜

設計者 | 大園國小 黃小珍 營養師

醣類

5.1g/ 人份

蛋白質

2.3g/ 人份

脂質

2.5g/ 人份

來自印尼的廚房阿姨利用臺灣在地食材，烹調出色彩豐富及營養多元的家常燴菜，增加學生對蔬菜的喜好度。



主食材

 人份

大白菜	200 克	洋菇	20 克
(包心白菜)		貢丸	40 克
油菜	80 克	蝦仁	40 克
白花菜	80 克	蒜頭	2 瓣
紅蘿蔔	20 克	紅蔥頭	2 瓣



調味料

素蠔油	1.5 大匙	鹽	適量
白胡椒粉	少許	糖	適量
地瓜粉	2 小匙	沙拉油	1 小匙

備料

1. 將大白菜、油菜洗淨去蒂頭，並切段備用。👩
2. 將白花菜洗淨切成小朵、紅蘿蔔、洋菇洗淨切片備用。👩
3. 將貢丸切片、蝦仁汆燙後備用。
4. 將蒜頭及紅蔥頭洗淨切末備用。

料理

1. 爆香蒜末及紅蔥頭後，加入紅蘿蔔、白花菜及洋菇拌炒。
2. 炒至半熟後再放入切好的大白菜及貢丸片拌炒。
3. 等所有食材八分熟後再加入油菜及蝦仁拌炒至熟後即可調味。👩
4. 加入鹽、糖、蠔油及胡椒粉調味後，最後用地瓜粉加水微勾芡便可起鍋。👩

小撇步

1. 起鍋前淋點麻油更香！
2. 喜歡吃辣可以加點辣椒增添風味喔！

營養師小教室：

★彩虹蔬果富含膳食纖維及礦物質等多種營養素，可促進腸道健康，幫助消化，降低壞膽固醇。

冬日暖暖鍋：韓式部隊鍋的美味探索

領域與類別

- 綜合驗收與創意料理

適用年級

- 國小中高年級以上學生

教學時間

- 課程時間：60 分鐘

課程流程

一、課前準備 (10 分鐘)

- 食材準備：請參考食譜，136 頁。
- 工具準備：湯鍋、砧板、刀具、鍋鏟、碗盤。
- 背景介紹：韓式部隊鍋的起源與歷史（源於韓戰後的創意料理，結合了韓國與西方風味）。
- 營養重點：如何搭配不同食材，讓部隊鍋在美味的同時保有營養均衡。

二、課程開始 (45 分鐘)

1

認識與準備食材

- 問學生：「部隊鍋為什麼叫這個名字？有哪些特別食材？」
- 討論泡菜、年糕、起司等食材的特性與功能。

2

食材處理

- 分工清洗並切好洋蔥、大白菜、鴻禧菇等配料，處理肉片、年糕條和豆腐，討論切割形狀與大小如何影響熟度與擺盤。



3

調製湯底

- 老師示範：用蒜末與洋蔥爆香後加水煮滾，並調製辣椒醬、醬油、砂糖等湯底。
- 學生實作：學生依照口味調整辣度製作湯底。

5

燉煮與配料 (10 分鐘)

- 用中火燉煮至食材熟透，加入烏龍麵與起司片，蓋上鍋蓋待起司融化即可。
- 討論湯的香氣及食材搭配效果。

4

擺放食材 (15 分鐘)

- 老師示範：依序放入食材煮熟，學生討論擺放順序與影響。問：「這樣的順序如何影響湯的味道與口感？」

6

分享與品嚐 (10 分鐘)

- 成果展示與品嚐：各組品嚐部隊鍋，討論辣度與配料搭配。問：「哪種配料讓你印象最深？下次想加入什麼？」
- 互動與鼓勵：分享製作過程的趣事與挑戰，同學之間說出同組夥伴的優點。

三、課後整理 (5 分鐘)

- 清理桌面，將廚具和剩餘食材分類放好。
- 老師總結課程重點並讚美學生的合作。

教學重點提示

- 安全操作：刀工時注意慢慢操作，確保安全。
- 健康飲食：調味料以及醃漬物的製作方式及運用原則。
- 團隊合作：透過同組之間相互鼓勵，促進團體氛圍。

延伸活動

- 家庭實作：家中可以嘗試加入海鮮或製作素食版本，添加不同風味。
- 文化探索：與孩子探討韓國料理是如何進入臺灣民眾的視野。



想看更詳細的教案
請至桃園營養午餐
資訊網 - 下載專區

這堂課程讓學生運用過去一年的學習成果，透過合作與交流，感受料理的樂趣與文化的溫度。希望這份溫暖的滋味能一直陪伴大家，珍惜每一份努力與每一口食物。



暖心滋味：桂圓紅豆紫米粥的親子廚房



好啊，這次就讓我來綜合驗收！

媽我們來煮桂圓紅豆紫米粥！



材料在 130 頁都能找到。需要的工具有：篩網（清洗用）、中型湯鍋、木勺或耐熱攪拌棒、碗盤。

1

認識食材與互動（10 分鐘）

- 觀察紫米與紅豆，問孩子：「紫米的紫色代表什麼營養？」（花青素）
- 問：「桂圓的香氣會怎麼影響粥的味道？」
- 介紹冬季甜品：討論桂圓紅棗茶、薑茶等常見冬季甜品的特色。

2

燉煮粥底（35 分鐘）

- 前一天浸泡紫米與紅豆，孩子負責清洗並解釋洗米時水變濁的原因（米糠與雜質）。
- 家長煮紅豆至半熟，加入紫米與清水小火燉煮，孩子負責攪拌防止粘鍋。問：「為什麼需要一直攪拌？水蒸氣是怎麼形成的？」
- 煮軟紅豆與紫米後加入桂圓和冰糖，維持香氣和甜味。

3

創意擺盤與品嘗（10 分鐘）

- 盛入碗中，用芝麻或堅果類裝飾，討論如何讓粥更有趣。
- 問孩子：「甜度剛好嗎？還有什麼可以改進？」
- 鼓勵孩子：「你的攪拌技巧讓粥好滑順，裝飾也很漂亮！」



太棒了！你是小廚師！

我做得好嗎？



結語

- 經過這一年的互動，我相信孩子對食物的感受越來越豐富了。未來的日子，讓我們繼續一起用心煮、健康吃，把愛融入每一餐，珍惜彼此的陪伴與溫暖。

炊飯故事館：高麗菜的冬季味覺旅程



食譜 124 頁有做法！我們來比誰的炊飯最有創意！

我們來做高麗菜炊飯吧！



1

學習與討論

- 問題引導：高麗菜的甜味來自什麼？可以再添加什麼風味？
- 團隊分工：刀工負責食材前處理，烹飪負責拌炒配料及炊飯，設計負責擺盤與故事討論。

2

動手製作炊飯

- 炒香食材：根據創意選擇配料，討論如何釋放高麗菜的甜味。
- 炊飯：將洗好的米和高湯水放入鍋中，加入炒好的配料，開始煮飯，等待過程中分享設計理念。
- 攪拌與調整：最後，加入香油翻拌均勻，討論鹹度與口感是否合適。

3

擺盤與故事分享（20 分鐘）

- 各組將炊飯裝盤，用香菜、芝麻等裝飾，呈現高麗菜的特色。
- 分享靈感與過程故事，如為何選擇這些配料及炊飯背後的家常記憶。

4

品嚐與互動（25 分鐘）

- 各組交換品嚐炊飯，討論口感與創意。
- 投票選出「最佳風味獎」、「最具創意擺盤獎」、「最佳團隊合作獎」。

酷！我下次也要學你這樣加！



我要和你學擺盤！



結語

- 這次高麗菜炊飯的活動讓學生們學習掌握家常料理技巧，炊飯也可以使用陶鍋，對於火候控制的要求和步驟需更加精細，學生們也可以更進一步挑戰高階煮法，將這一年學到的技術靈活運用到各種菜餚。

小廚師 挑戰之旅

親愛的小廚師們，經過這四季的努力，你們用雙手和創意完成了一道又一道精彩的料理。從春天的刀工練習到夏天的燉煮與拌炒，從秋天的火候掌控到冬天的綜合驗收，你們不僅學會了如何製作美味的餐點，更重要的是，透過這些食譜，你們懂得了如何選擇健康的食材、發現食物的魅力，並體會到烹飪帶來的成就感和快樂。

在這趟旅程中，每一顆蔬菜、每一粒米飯，都因為你們的用心變得與眾不同。你們的創意和努力，讓餐桌上不僅有美味的菜餚，還有滿滿的愛和故事。這些經歷不僅讓你們成為了小廚師，更成為了小小的飲食文化推廣者，將健康和快樂帶給身邊的人。

希望未來的你們能繼續保持對食物的好奇心與熱情，勇敢嘗試更多新的料理，讓健康的飲食成為你們生活的一部分。記住，烹飪不只是為了填飽肚子，更是連結文化、關懷他人以及愛自己的方式。

以後的每一餐，都將是你們傳遞愛與幸福的機會。加油吧！小廚師們！未來還有更多廣大的食育地圖等著你們去探索、去創造喔！



春 夏

P.44 韓式拌飯

P.46 日式散壽司

P.54 家常控肉

P.56 南瓜燻肉

P.42 越式烤肉

P.58 蒜泥白肉

P.40 綠豆薏仁湯

P.60 鳳梨什錦邊沙拉

P.38 番茄洋葱排骨湯

P.62 絲瓜豆腐煲

P.36 玉米粒蛋花湯

P.64 蝦香扁蓴

P.34 黃豆芽寬粉拌雞絲

P.66 黃瓜鮮菇湯

涼拌外星人 (蓮藕)

P.32

P.68 鳳梨苦瓜雞湯

P.30 醬燒茄子

P.70



P.28 四寶肉醬

P.72 冬瓜排骨湯

P.26 千張黃金乳酪捲

P.74 泰式椒麻G

P.24

P.76 泰式拌肉片

P.22

桂竹筴燒肉

P.78

豆干炒鮑菇

日式豆渣可樂餅



秋 冬

P.86

洋芋燉排骨

蓮藕燒雞

P.88

麻油枸杞凍豆腐

P.90

塔香栗子杏鮑菇

P.92

南瓜培根豆腐

P.94

雙花燴百合

P.96

藥膳蔬菜湯

P.98

南瓜濃湯

P.100

山藥枸杞菇菇湯

P.102

P.104

義式燉飯

P.106

泰式檸檬魚

泰式南瓜綠咖喱雞

P.108

日式柚香溫沙拉

P.110

P.118

粉蒸芋頭

P.120

砂鍋石斑魚

P.122

山藥麻油雞

P.124

高麗菜炊飯

P.126

白菜炒年糕

P.128

佛跳牆

羅漢玉米排骨湯

P.130

桂圓紅豆紫米粥

P.132

刈菜雞湯

P.134

韓式部隊鍋

P.136

肉骨茶

P.138

印尼燴菜

P.140

我更厲害了!

桃園營養午餐 人氣王

桃園營養午餐人氣王，前三名亮相囉！

第一名：珍珠奶茶

咕嚕咕嚕的珍珠奶茶，甜蜜又有嚼勁的珍珠總是讓孩子愛不釋口！營養師們秘密改良，拿掉了咖啡因，還將糖分減少至1/3，讓享受與健康兼得！是不是超厲害呢？

第二名：茄汁肉醬義大利麵

紅通通的茄汁肉醬讓人欲罷不能，但健康呢？營養師們用新鮮番茄熬煮成茄汁，減少加工醬料的鹽分，並用調整絞肉的比例，提升蛋白質，減少油脂，一道低鹽低油又超美味的義大利麵就這樣誕生了！

第三名：玉米濃湯

暖心的玉米濃湯怎麼能少？營養師們用鮮奶取代鮮奶油，加入小米以減少麵粉醬的用量，讓濃湯更清爽健康，減油版的玉米濃湯，讓孩子喝得開心，家長也更放心！

這些看似「不健康」的料理，經過營養師的巧手改良，搖身一變成了健康與美味兼具的夢幻午餐！一起為這些美味又健康的菜色加油喝采吧！



yummy!



GOOD



珍珠奶茶

設計者 | 田心國小 謝蕓竹 營養師

醣類

24.5g/ 人份

蛋白質

2g/ 人份

脂質

2g/ 人份

校園食品中飲品不得含有咖啡因，故我們運用不含咖啡因的麥茶及決明子做茶底，且決明子是常見的護眼食材，可以協助學童的視力保健。麥茶加上決明子煮出來的飲品有類似古早味紅茶的風味，讓珍珠奶茶香氣更加提升。

因市售的珍珠多用糖長時間熬煮，故含糖量較高，一杯市售全糖的珍珠奶茶含糖量往往超過一天的建議攝取量，本食譜中運用冷水保持珍珠的Q彈，並以煮熟後拌入砂糖取代長時間熬煮以達到減糖的目的。



主食材

4 人份



調味料



決明子	2 克	：	全脂奶粉	30 克	二號砂糖	10 克	：	二號砂糖	40 克
麥茶包	50 克	：	水	2000 毫升	(珍珠用)		：	(糖水用)	
珍珠	60 克	：					：		

備料



1. 決明子洗淨後，用茶包袋盛裝備用。
2. 奶粉先用少許溫水溶解備用。

料理

1. 水滾後放入珍珠，待珍珠浮起後轉小火煮約 25 分鐘熄火，燜 40~50 分鐘，再放入冷水中降溫。
2. 待珍珠降溫後，用開水洗去珍珠上的殘留澱粉，再加 10 克砂糖拌勻，靜置 10 分鐘備用。 
3. 2000 毫升水滾後，加入麥茶包及決明子，煮至 20~30 分鐘味道濃郁後，將麥茶包及決明子撈起。
4. 將奶粉及二砂加入麥茶中，其糖度呈現微甜即可。
5. 將做好的珍珠放入奶茶攪拌均勻即可。 

小撇步

1. 珍珠煮熟後，放入事先準備好的冰塊或冰水，攪拌個 3-5 分鐘讓珍珠充分降溫，可做出 Q 彈珍珠。
2. 決明子請購買已經炒過的決明子，才有類似古早味紅茶之香氣。
3. 如果沒有奶粉，也可以選用鮮奶。

營養師小教室

★決明子是常見護眼食材，但因本身能夠促進腸胃蠕動，建議適量使用。

★對大麥與麩質過敏者，需要注意飲用麥茶可能引發過敏反應。



茄汁肉醬義大利麵

設計者 | 大有國小 游靜汶 營養師

醣類

88.7g/ 人份

蛋白質

30.4g/ 人份

脂質

12.5g/ 人份

捨棄含鈉量高的市售番茄肉醬，運用洋蔥的甜味、番茄的酸味以及香料的香氣，燉煮出酸酸甜甜的茄汁肉醬，運用孩子們喜愛的烹調方式，讓他們不知不覺把富含營養素的洋蔥、蒜頭和番茄都吃下肚！



主食材

4 人份



洋蔥	200 克
蒜頭	3-4 瓣
牛番茄	300 克
義大利麵	400 克
豬絞肉	300 克








調味料

水煮番茄	400 克
義大利香料粉	適量
九層塔	適量
鹽	少許
起司粉	少許

備料

1. 洋蔥切小丁。
2. 蒜頭切碎。
3. 牛番茄切小丁。
4. 九層塔切碎，可以留 1-2 朵給小朋友裝飾用。

料理

1. 冷油下鍋，熱鍋後，先爆香蒜頭，等蒜頭變成金黃色後加入洋蔥。
2. 用小火將洋蔥炒到有點透明。
3. 加入豬絞肉，等一面已經從粉紅變成灰色再翻面，兩面都熟再炒散後，用鹽、胡椒粉調味。
4. 倒入牛番茄丁與水煮番茄混和均勻，再加入少許水量以小火慢慢煨煮。
5. 煮義大利麵，需先在滾水裡加少許油與 1 小匙鹽，加入義大利麵後，煮 5 分鐘，至大約七分熟。
6. 將義大利麵撈出後，移到肉醬裡拌炒，加入約 2 大匙的煮麵水後，開大火收汁，依照個人喜好選擇濃度。
7. 分配到每個盤中，撒上九層塔碎及起司粉。
8. 可另做裝飾，九層塔或小蕃茄都可以。

小撇步

1. 炒洋蔥時請記得用小火炒，才能慢慢地將甜味炒出來，如果把火開太大，可是會讓它燒焦並產生苦味的。

營養師小教室

★牛番茄富含的維生素 A 為脂溶性維生素，搭配油脂一起吃，可提高吸收效率。

★可以添加甜椒、花椰菜，讓整體的營養更加均衡。



玉米濃湯（西式）

設計者 | 忠貞國小 羅勻辰 營養師

醣類

16.5g/ 人份

蛋白質

3.2g/ 人份

脂質

3.5g/ 人份

廣受孩子們喜愛的玉米濃湯，是一道變化性很多的湯品，玉米濃湯搭配上小米，利用小米本身的特性來增加稠度及口感，不只增添了味覺上的豐富性，也減少了油脂的使用及攝取，更讓孩子們更能吃到食物本身的味道。



主食材

4 人份

洋蔥	30 克	：	麵粉	適量
玉米粒	100 克	：	鮮奶	200 毫升
小米	12 克	：	水	1500 毫升
玉米醬	200 毫升	：		



調味料

黑胡椒	少許
鹽	適量
二號砂糖	少許
沙拉油 / 橄欖油	適量

備料

1. 洋蔥切小丁備用。

料理



1. 洋蔥洗淨切丁後加橄欖油炒軟。
2. 加入適量水及小米煮滾。
3. 加入鮮奶、玉米粒及玉米醬煮滾。
4. 加入適量糖及鹽調味。
5. 另取一個大碗，倒入麵粉並加少量水攪拌成稠狀。
6. 關小火，把麵粉糊緩慢倒入並攪拌至需要的稠度後煮滾，關火。
7. 後撒上黑胡椒粒即可。

小撇步

1. 為避免麵粉攪拌不均勻，可過篩後使用，使其口感滑順。
2. 可以依照個人的喜好，添加海鮮類食材，增加豐富性。
3. 市售玉米醬的甜度比較高，也可以選擇自製玉米醬。

營養師小教室

★玉米和玉米筍不一樣！玉米筍是玉米的小時候，但兩者的營養成份略有差異，用澱粉的含量來看，玉米的含量較高，所以玉米為全穀雜糧類，而玉米筍的澱粉含量低，則是屬於蔬菜類。所以不要再把玉米當作是蔬菜了唷。

主角們的結語



營養師

感謝大家陪伴我們走過四季，希望透過這本書，大家找到屬於自己的營養寶藏。在營養師的眼中，那些即使遇到困難也努力向前的孩子，都是珍貴的寶石，溫暖著校園營養師的心。

雖然製作營養午餐的過程不免遇到挑戰，但每次想到你們的成長與笑容，我們都充滿動力，繼續前行。未來，營養師們將一如既往，用心守護你們的健康，讓每一餐都滿載關懷與美好。



老師

這一年來，我不僅見證了孩子們的成長，也從中學到了許多。原來食育就像與孩子們共同生活的旅程，其中充滿了討論、分歧，甚至是孩子們自由發揮的驚喜時刻。正因為每個人都有自己的想法與特色，才能激發出更多創意與火花。就像不同的食材，經過調和後，總能創造出令人意想不到的風味，讓這段旅程變得更加豐富而有意義。



家長

原來，學校的營養午餐就是家常菜，沒有華麗的包裝，只有質樸的愛，用簡單的食材創造出營養均衡又充滿巧思的料理。這一年，我發現健康飲食無處不在，只要用心準備，平凡的食材也能帶來滿足與溫暖。透過食育活動，我看到孩子的潛力與努力，他們的皺眉並非拒絕，而是對失敗的擔憂。食育成為我與孩子之間愛的橋樑，也讓我明白，用餐桌傳遞健康與愛是多麼重要的事。



學生

一開始聽說有這麼多挑戰，我還以為自己根本做不到！沒想到我居然完成了這麼多道菜！雖然過程中有些困難，但真的很感謝營養師、老師、家人和同學的陪伴。不管我們之間有多少次激烈的討論，甚至偶爾比高低，我還是很喜歡你們！現在我腦中還有好多關於食育的點子呢！不然我們也來寫一本書？感覺這個想法不錯吧！

「餐桌上的故事-為家而煮」 食譜徵稿



為家而煮

好消息來啦！感謝大家踴躍參加桃園市「餐桌上的故事-為家而煮」食譜徵件活動，選拔結果已經出爐啦！這次的投稿真的讓我們大開眼界，每一道料理都充滿了創意和心意，有些甚至讓評審們都想立刻動手試做！

恭喜所有入選的朋友，你們的菜色將登上桃園市專屬的亮點食譜，未來會讓更多人品嚐到你們的用心和家鄉味！這不僅是一次小小的成功，更是讓你們的好手藝被更多人看見的機會！

再次感謝每一位參與者，因為你們的熱情，讓這次活動充滿了驚喜與歡笑！也請大家繼續期待更多美味的故事～我們桃園，真的好有「味」！

「餐桌上的故事-為家而煮」食譜徵稿

金湯匙獎

梅香薯排骨

國小組

設計者 | 同德國小 何宥恩

家長 | 洪慧蘭

我一直很喜歡動手做美好的事，尤其是和媽媽一起煮飯。從小就很享受全家人圍在一起，共同享用美味的餐點。這道梅香薯排骨對我來說，不僅僅是好吃，更多的是希望能把愛和心意帶給大家。

每次下廚，我總是希望家人吃得開心，感受到我的心意。我也希望這道菜能讓同學們感受到相同的溫暖和愛，每一口都能開心地享受。

軟糯的薯塊搭配鮮嫩的排骨，再加上梅子的酸甜味，真的超級好吃！這道菜其實不難做，但每次做的時候，我總是充滿了對家人、對大家的關愛。所以，這次我希望能把這份心意帶到學校午餐，讓同學們吃得開心、吃得溫暖，就像在家裡一樣。



主食材

●●●● 人份

馬鈴薯 160 克
排骨 300 克
話梅 1 克
水 1500 毫升



調味料

蔥 半支
姜 10 克
醬油 30 毫升
冰糖 5 克
蠔油 10 毫升

備料

1. 話梅泡水。👩
2. 排骨汆燙。
3. 馬鈴薯切塊。
4. 切半隻蔥花、薑切片。👩

料理

1. 起鍋加入適量的油下冰糖，用中小火炒至冰糖融化呈琥珀色後下排骨煎至兩面金黃脆皮。👩
2. 接著加入切好的蔥花及薑片翻炒讓香氣融合。
3. 倒入醬油及蠔油攪拌均勻讓排骨更好的上色。
4. 加入切好塊狀的馬鈴薯然後倒入泡好話梅水（話梅也一併加入）再加入適量的水沒過食材才能讓馬鈴薯軟糯，排骨入味。👩
5. 蓋鍋後轉至中大火燉煮 20 分鐘。
6. 最後，打開鍋蓋收汁，讓醬汁更濃郁，裝盤即可上桌。



評審的話：

話梅入菜增添創意，既能刺激食欲，又適合大量製作，是實用且有趣的料理。傳遞對家人與同學的愛，展現友愛與溫暖。

評審建議：

市售話梅多有添加人工甜味劑，如果可以換成較為天然的紫蘇梅會更棒！



餐桌上的故事-為家而煮」食譜徵稿

銀湯匙獎

黑色魔法咖哩

國小組

設計者 | 石門國小 吳宜霖
家長 | 賴韻竹

每天晚上，我最期待的就是跟媽媽一起做晚餐，尤其是做咖哩！因為我最喜歡吃的就是咖哩，咖哩也是我第一個會煮的料理。

媽媽做的咖哩是我吃過最好吃、最濃郁的。因為媽媽會在咖哩裡面加黑巧克力或奶油，讓咖哩變的更順滑。

每個星期四晚上的家庭日，常常在這天吃咖哩，因此一個禮拜中我最期待的就是星期四了。



主食材



人份

洋蔥	172 克	●	雞肉	290 克
馬鈴薯	170 克	●	90% 巧克力	2 片
紅蘿蔔	98 克	●		



調味料

咖哩塊	4 片
水	800 毫升
油	2 大匙

備料

1. 把紅蘿蔔、馬鈴薯、洋蔥切成丁。
2. 裝水。
3. 將雞胸肉清洗乾淨後，切成一口大小。

料理

1. 熱鍋後到入 2 大匙的油，把洋蔥放到鍋子裡炒香。
2. 接著放入雞肉炒出香氣。
3. 加入紅蘿蔔丁及馬鈴薯丁拌炒。
4. 最後加入水略煮。
5. 煮到所有食材都差不多煮軟後加入咖哩塊，攪拌至溶化。
6. 最後加入巧克力，待巧克力溶化後就做好了。



評審的話：

巧克力中含有可可多酚與類黃酮，有益健康，入菜增添創意，其中含有咖啡因，較適合國中以上校園應用且易於大量製作，實用性佳。雖然成品顏色稍暗影響視覺，但整體設計令人印象深刻。

評審建議：

黑巧克力濃度愈高咖啡因含量也相對提升，同學們攝取要注意不要攝取過量喔！



餐桌上的故事-為家而煮」食譜徵稿

銅湯匙獎

國小組

豆腐菇菇蒸魚蘆魚

設計者 | 石門國小 張妍安
家長 | 張哲倫

臺灣身為四面環海的島國，對於海洋除了從親近海外，食海更是一種選擇，因此本食譜以「魚」作為主食，認識在地。

食材的選上，孩子在食材的嘗試上比較侷限，透過喜愛的魚搭配蔬菜或是菇類，讓能接觸的食材更加多元：本道料理以較無腥味的蘆魚為優質動物蛋白質，加上嫩豆腐為植物蛋白質，並加上削皮刀削成的杏鮑菇薄片，口感吃不出菇的咀嚼感，像在吃麵，讓挑食的小孩也能入口品嘗營養的美味。

一般的蒸魚料理會以油加熱辛香料淋上去，但對孩子的味覺養成太過強烈，因此改以醬油、薑、少許的白胡椒粉，讓他們去認識食材的原味。

綜合以上，以在地加上豐富的食材與營養，且不需過多咀嚼，加上軟Q豐富的口感，讓孩子更願意吃，得到更多元的食材與營養。



主食材

4 人份

蘆魚片 200 克
A 級杏鮑菇 25 克

嫩豆腐 300 克
薑 5 克



調味料

薄鹽醬油 5 毫升
蒸魚醬油 10 毫升
純白胡椒粉 少許

鹽巴 少許

備料

1. 將鱸魚兩面擦乾，魚皮上畫上三刀，上少許白胡椒、鹽巴。
2. 杏鮑菇用刨刀削成薄片狀。
3. 嫩豆腐切片。

料理

1. 將嫩豆腐、杏鮑菇片、鱸魚、薑絲照順序鋪在盤子上。
2. 將薄鹽醬油、蒸魚醬油淋上食材。
3. 放入電鍋一杯水蒸熟。
4. 確認已蒸熟後，撒上蔥花，完成。



評審的話：

結合杏鮑菇與魚類，健康美味，展現對營養的重視。在地食材實用性高，適合大量製作，便於校園與家庭應用。

評審建議：

若能改進呈現方式與烹調細節，並融入更多創意與美感，將更具吸引力！

「餐桌上的故事-為家而煮」食譜徵稿

佳作

爸味海鮮家香什錦麥麵

國小組

設計者 | 南美國小 陳俞璇
家長 | 陳俊榮

俞璇的爸爸從小在高雄的漁村長大，他說記憶中最喜歡吃的是他媽媽煮的海鮮麵。現在俞璇的爸爸也常煮海鮮麵，他說這是記憶中家的味道，也是對家鄉的思念，俞璇想將爸爸對家人的這份心意延續下去。



主食材



人份

豬肉絲	100 克	雞蛋	2 顆
香菇	2 朵	青蔥	2 支
透抽	1 隻	黑木耳	60 克
干貝	2 顆	紅蘿蔔	50 克
花枝丸	2 顆	青江菜	250 克
虱目魚丸	2 顆		



調味料

蒜頭	20 克	柴魚片	少許
薑	少許	胡椒粉	少許
紅蔥頭	35 克		
醬油	30 毫升		
水	1500 毫升		
鹽	少許		

備料

食材處理

1. 透抽洗淨去皮切段、青蔥洗淨葱白切段，其餘切末備用。
2. 花枝丸、虱目魚丸、香菇、紅蘿蔔洗淨切片，黑木耳洗淨後切絲。
3. 干貝、青江菜、雞蛋洗淨後旁邊備用。
4. 起一鍋煮麵水 2000ml 加入鹽巴，麵條加蓋滾煮口感才會 Q（喜歡

吃古早味可用油麵），煮至 8 分熟後撈出泡冷水 1 分鐘後再放回鹽水 1 分鐘後撈出備用。

調味料處理

1. 紅蔥頭、蒜頭清洗剝皮後切碎，少許薑切絲備用。
2. 取水 1500ml 後煮開準備加入做湯麵。

料理

1. 熱鍋冷油，放入紅蔥頭、蒜頭、薑絲、蔥段等辛香料炒香（加洋蔥的話湯頭會更香甜）。
2. 放紅蘿蔔（配色用）拌炒，再依序加入肉絲、透抽、丸子、香菇、黑木耳拌炒出香味再加入蛋液，稍微成形後翻炒一下，在鍋邊淋上醬油後拌炒才有鍋氣。👩🍳
3. 炒好後加入滾水加少許鹽巴、胡椒粉和柴魚片調味。👩🍳
4. 放入蔥末、青江菜、干貝煮熟，最後放入煮熟備用的麵條爸味海鮮家香什錦麵就大功告成。👩🍳



評審的話：

融入家庭故事與溫馨氛圍，色香味俱全，令人食慾大開，適合親子共煮，充滿感人的情感。但簡單易做的特性讓人印象深刻！

評審建議：

加工品的使用與部分食材成本較高的原因在校園應用上較有挑戰。

「餐桌上的故事-為家而煮」食譜徵稿

佳作

蕃茄滑溜蛋

國小組

設計者 | 大潭國小 張翼敏

「番茄紅了，醫生的臉就綠了」一句朗朗上口的廣告臺詞，激發我去了解番茄的功效及營養成分，從上網搜尋了番茄的資料後，我知道番茄富含茄紅素、膠裝纖維，而且低糖，適合每個人食用，更有助於提升排泄的功能。

得知蕃茄營養價值高，就想說為了家人健康，我就煮一道蕃茄滑溜蛋，平常父母上班比較晚回家，都是外公、外婆照顧我，於是昨天晚上我想烹飪蕃茄，想讓自己的外公、外婆更健康。

外公、外婆都有年紀了，也有慢性病的存在，在挑選食材時，很困擾，我想煮一道有營養價值的食物給外公、外婆品嚐，就套一句話，臉紅了，醫生的臉就綠了，就想到是蕃茄，蕃茄中的茄紅素不但能保護心臟、還能減少心血管的疾病，還有防癌功能，並預防乳癌及攝護腺癌，所多吃番茄可大幅減少攝護腺癌、胃癌、腸癌、卵巢癌、子宮頸癌、乳癌等的發生率，同時希望外公、外婆都能健健康康的陪伴我們長大。



主食材



3 人份

蕃茄 4 顆
雞蛋 3 顆
蔥 2 根



調味料

芥蘭油 15 克
香菇調味粉 30 克
胡椒粉 5 克
白糖 3 克
太白粉 3 克
蕃茄醬 10 克
白開水 30 毫升
醬油膏 10 克

備料



1. 先把買回來蕃茄洗水，把蒂去除。
2. 將蕃茄切片後，在切丁。
3. 把雞蛋打入碗中。
4. 碗中的雞蛋加入胡椒粉、太白粉、水，打散拌再一起。
5. 將蛋液過篩。

料理

1. 將炒菜鍋加熱後，放入芥蘭油。
2. 倒入雞蛋液後，不要動鏟子，將蛋固體後，把蛋捲成蛋捲。👧
3. 把蛋煎好後，裝入盤中，放入蕃茄丁去炒。👧
4. 將蕃茄丁炒有出汁後加入蛋捲、白糖、蕃茄醬、白開水，用鏟子將蛋捲切一片片的，一起混合炒。👧
5. 將第 4 步驟炒均勻後放入香菇調味粉、醬油膏、蔥即可。👧



評審的話：

以關懷家人健康為立意，對外公外婆的用心照顧令人感動，展現孝順與愛的傳遞。食材營養豐富，料理簡單易做，適合家庭實踐，真摯情感令人動容！。

評審建議：

創意稍顯不足，部分設計接近校園常見方式，可以添加更多時節食材融合。



「餐桌上的故事-為家而煮」食譜徵稿

佳作

讓你不菇單

國小組

設計者 | 大有國小
張瑋桐、張瑜婕
家長 | 邵淑凌

有沒有留意過吃下肚的東西呢？英文有句俗諺：You are what you eat, 人如其食，吃了什麼食物對自己的健康影響是很大的，如果常吃的是加了太多人工添加物的食品，往往會讓人味覺變遲鈍，吃不出食物美好又天然的滋味，所以想要擁有好的健康就要吃對「好」的食物。我們家向來在秉持著營養均衡、健康優先的原則下，只吃未加工的原型食物，因此我和妹妹都很喜歡吃各種蔬果。這次設計的香菇迷你堡，將低熱量、高纖維的香菇當成漢堡麵包，夾進絞肉餅、小黃瓜、牛番茄，表達了對大地的尊敬、農夫的感謝，還有家人滿滿的愛。



主食材

3 人份

豬絞肉（細）	300 克	：	牛番茄	2 顆
洋蔥	50 克	：	鮮香菇	16 朵
胡蘿蔔	60 克	：	豆腐	90 克
小黃瓜	2 條	：	雞蛋	1 顆



調味料

鹽	1 小匙
白胡椒粉	少許

備料



1. 洋蔥、胡蘿蔔去皮，切成末，炒到軟後冷卻備用。
2. 洗淨小黃瓜、牛番茄，切成片狀
3. 鮮香菇去蒂頭，擦拭髒汙，稍微汆燙再煎熟。
4. 豬絞肉先加入鹽巴，用手攪拌到變黏黏的，再加入洋蔥、胡蘿蔔、

豆腐和雞蛋，攪拌均勻。（可以加蔥、薑或一點醬油...，但我們喜歡原味，所以沒有加）

5. 將混合絞肉捏成餅狀，拍打後，中間按壓出一個小凹洞，以防止肉餅在煎的過程中出現受熱不均勻的情況，靜置在烘焙紙上。

料理



1. 熱油鍋，中火，將肉餅煎到金黃色，翻面，小火繼續煎到微微鼓起就可以起鍋。

2. 取一片煎好的香菇當底，放上肉餅、小黃瓜、牛番茄，再蓋上另一片香菇，插上煎熟的義大利細麵條（取代牙籤）固定好，就完成了。



評審的話：

以親子共食為主軸，健康美味又拉近家人距離，設計溫馨。食材與料理觀念正確，展現對健康飲食的重視。

評審建議：

使用義大利麵固定在校園應用上有挑戰，硬脆的麵條對幼兒來說有潛藏風險，但創意與用心值得肯定！

「餐桌上的故事·為家而煮」食譜徵稿

佳作

佳个家鄉仙草米粉

國中組

設計者 | 瑞坪國中 王子睿、
何浩騰、鍾秉澧

一開始學生們討論楊梅的在地食材，想到茶和仙草，最後決定仙草，天然又有家鄉的味道。(剛好前一陣子，桃園市政府為了讓學生深入了解自己家鄉食材，發給學生一瓶仙草凍。)

仙草料理有哪些？要使用什麼烹調方法？要健康與營養又能夠在營養午餐供應，做法不能太繁瑣。學生們把家中吃過的家常菜、阿嬤的私房菜、經典客家料理，當然還有一些黑暗料理全都滔滔不絕，如數家珍。

老師教導學生們營養午餐設計注意事項，全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類，要達到營養均衡。學生們討論後確定選用豬肉，怕魚肉加入湯中魚肉會散掉，還特別說要選用豬小排，比較有口感。

剛好這幾位學生都是客家人，想融入家庭食育，把平常喜歡吃的客家米粉加進去，想到家人煮湯時候會放入香菇、枸杞、紅棗、薑來增添風味，決定把家的味道一起煮出來。

最後家政老師畫龍點睛選擇當季蔬菜茼蒿及增加一些新鮮的菇類，讓這道佳个家鄉仙草米粉融合了營養與愛。



主食材

3 人份

仙草茶包 (25 公克)	1 包	● 紅棗	10 顆
		● 枸杞	20 顆
米粉	100 克	● 鴻喜菇、雪白菇	1 包
豬小排	200 克	● 角板山特選香菇	15 朵



調味料

鹽	少許
白胡椒粉	少許

備料

1. 將豬小排先用清水清洗，洗乾淨後，放入冷水鍋裡，水滾後看豬小排表面熟化、汆燙完成撈出。
2. 仙草茶包、枸杞用清水稍微沖洗後備用。👩
3. 紅棗、香菇用清水沖洗後泡水備用。[因香菇較小朵(鈕扣菇)所以不用切]👩
4. 將薑洗乾淨，切成薑片，大約5片。👩
5. 將鴻喜菇和雪白菇洗淨切除底部，撥成小瓣。👩

料理

1. 準備湯鍋，放入清水、仙草茶包，開火煮滾10分鐘。(也可以使用無糖仙草茶，較為清淡，但省時方便。仙草茶包煮出來湯較為濃郁)
2. 放入汆燙好的豬小排、紅棗、香菇、薑片，煮25分鐘。
3. 放入鴻喜菇、雪白菇、米粉、枸杞煮2分鐘，加入少許鹽、白胡椒粉調味。
4. 健康美味的~ ㄟ个家鄉仙草米粉就完成囉~



評審的話：

您的食譜結合在地食材與溯源概念，展現健康與本土特色，適合作為校園午餐應用。紅棗、枸杞與菇類的搭配增添甜味與營養，具創意與用心。

評審建議：

米粉的處理與呈現稍顯不足，成品美味感未完全展現。若能提升細節與美感，將更具吸引力！

「餐桌上的故事-為家而煮」食譜徵稿

佳作

田園家香裹雙味

高中職組

設計者 | 世紀綠能工商
張家榕、陳韋哲

這道「田園家香裹雙味」的靈感來自去年的除夕夜。記得那時候，阿嬤拿出了一本老舊的食譜，上面記錄著阿嬤年輕的時候為家人準備的各種創意料理。阿嬤說，這些菜雖然不是高級的宴席，但是她用心為家人準備的驚喜。阿嬤還說到，雞翅和高麗菜是她經常使用的食材，因為既經濟實惠，又能變化出多種味道和多種作法。於是，我想了想，將阿嬤的雞翅和媽媽常做的高麗菜捲結合，創造出了這道菜。

這道菜承載著家的味道，不僅有阿嬤的愛心、還有我的童年。雞翅包裹著起司炒飯，象徵著家庭每個人彼此包容與支持，高麗菜捲用最簡單的食材做出最美味料理，雖然譜食無華，但卻承載著我的童年回憶，讓我想把這份料理分享給所有人。在準備這道菜時，我和同學一起分工合作：有人小心翼翼地將雞翅去骨，有人準備香氣四溢的炒飯，還有人認真的幫忙包捲高麗菜，現場的大家簡單而快樂著。

當這道菜端上桌時，大家不僅品嚐到了美味，也分享了彼此的努力與喜悅，不僅傳遞健康飲食的理念，更讓我們感受到一餐飯背後的愛與連結。這就是家的味道。



主食材

3 人份

二節翅	480 克	：	蒜末	10 克
白飯	400 克	：	黑豆鼓	10 克
雞蛋	100 克	：	高麗菜葉	200 克
起司絲	80 克	：	長壽麵	200 克
豬絞肉	200 克	：		



調味料

醬油	25 毫升	：	鹽巴	15 克
番茄醬	40 克	：		
醋	30 毫升	：		
糖	40 克	：		
香油	10 毫升	：		

備料

1. 將二節翅去骨醃漬備用。
2. 豬絞肉加入蒜末、黑豆鼓、醬油、鹽巴、香油，拌均勻備用。👩🍳

料理

1. 鍋子燒熱，倒油潤鍋，雞蛋打散，熱鍋下入蛋液炒至有香氣，加入飯稍微拌炒一下，醬油淋鍋邊增加香氣、調味，最後加入起司絲，拌炒均勻至起司絲融化。👩🍳
2. 將炒好的炒飯包入去骨雞翅再用牙籤封口，起鍋燒油將雞翅煎至兩面焦香，倒入調好的糖醋醬醋汁勾芡，讓雞翅裹上醬汁。👩🍳
3. 將川燙好的高麗菜削掉部分根，放平包入調好的豬絞肉捲起來，放入蒸籠鍋蒸 20 分鐘。
4. 把長壽麵煮熟拌一點點香油備用。👩🍳
5. 最後擺盤。👩🍳



評審的話：

您的食譜融入阿嬤的愛，溫暖動人，食材樸實易取，搭配飯與麵，蛋白質比例適中，適合家庭共享。

評審建議：

製作過程稍繁瑣，翅骨去除需技術，難以應用於營養午餐大量製備。若能強化大量製備概念並簡化流程，將更易推廣！

一口桃滋味

營養午餐亮點食譜

書名 一口桃滋味 - 營養午餐亮點食譜

撰稿者 桃園市營養師群 朱慧茵、余依晏、余靜姝、吳孟庭、吳雨杰、吳慧霖、呂湘蘋、李金玲、林貞瑜、林郁華、邱仕娟、邱書敏、邱莉筑、邱蕙庭、侯金杏、洪菱慧、徐秀寧、康秀玉、張秀如、張嘉敏、張藝馨、曹敬萱、梁春枝、莊千慧、莊宇晴、莊珮玲、莊雅筑、許怡婷、許淑惠、郭素娟、陳宥齡、陳盈君、陳珮菁、游靜汶、黃小珍、黃竹敏、黃秀琪、楊庭瑜、溫少慈、葉倩瑛、詹鳳紋、廖奕萍、賴世芬、薛雲華、謝淨如、謝蕙竹、羅勻辰、羅秋香、蘇思仔、蘇靜如、饒文君（依姓氏筆畫排序）

協力作者 廚師 梁凱鈞

發行人 劉仲成

執行策畫 桃園市政府教育局

編輯 鍾佳惠 郭宗彥 陳品臻 康淑惠 游靜汶

文字潤稿 桃園市營養師群（同上）

書籍攝影 傳動數位設計印刷有限公司

美術設計 傳動數位設計印刷有限公司

出版發行 桃園市政府教育局

製作協力 桃園市立大有國小

地址 33001 桃園市桃園區縣府路 1 號

電話 03-332-2101#7530

網址 <https://www.tyc.edu.tw/>

印刷 傳動數位設計印刷有限公司

出版日期 2025 年 2 月

I S B N 978-626-7608-14-2

【版權所有・翻印必究】

本書之所有圖文輯編輯內容為本局版權所有

非經本局之正式文字授權

不得任意翻印或做任何形式之複製或轉載

本書保留所有權利，如欲利用全部或部分內容，請先取得桃園市政府教育局授權。



電子書資源請至桃園
學校午餐教育資訊網



ISBN 978-626-7608-14-2



9 786267 608142