**午餐食譜設計比賽**

1. **計畫目標:**

依據本校申請行政院農委會109年食農教育推廣計畫施行，配合彰化縣縣政府計畫府教體字第1080445580號「建立食育小學堂示範點計畫」辦理，本次比賽以北斗在地農特產「高麗菜」為主題，設計在地健康營養午餐，以期提升學校午餐品質，推廣北斗在地農特產品。

1. **辦理單位:**
2. 主辦單位:本校學務處
3. 協辦單位:北斗鎮農會、益農蔬菜種苗場暨本校家長會前會長 顏宏霖先生、豐成食品工廠
4. **比賽辦法:**
5. 以北斗在地農特產「高麗菜」為食材，設計符合「少油、少鹽、少糖」為原則的國中生營養午餐。
6. 設計三菜一湯6人份營養午餐，並於決賽前繳交一張與家人購買食材照片。
7. 設計菜單優先使用彰化縣在地食材及當季食材，以減少食物里程為目標。
8. 九年級每班推派一隊(4人)參賽。
9. 食材費用:免費，提供每隊300元食材試作費(提供購買發票以利報帳，發票抬頭:彰化縣北斗國中，統編:60901709)，決賽當天盤飾由各班自行準備，食材、調味料統一由午餐食材公司提供。
10. **食譜設計原則：**

1. 因午餐有成本考量，建議使用材料如下：

雞：雞腿丁、骨腿丁、雞丁、雞清胸丁

豬：絞肉、瘦肉片、瘦肉丁、瘦肉絲或豬柳

魚：水鯊魚丁或片、油甘魚、薄鹽鲭魚、肉鯽魚

海鮮：花枝、魷魚、發泡魷魚

蛋:雞蛋

豆（麵）製品：豆包、油腐丁、豆腐、豆腸、麵腸、毛豆仁、素雞片、素肚等

根莖類：馬鈴薯、豆薯、玉米粒（塊）、南瓜、三色豆、地瓜等

菇類:杏鮑菇、金針菇、珊瑚菇、鮑魚菇、秀珍菇、木耳、香菇、鴻喜菇。

蔬菜類:洋蔥、紅白蘿蔔、竹筍、油菜、青江菜、高麗菜、大白菜、小白菜等。

◎其他未列出如有想用的食材，可洽詢營養師。

2. 每人份無骨主菜至少70g以上（如：魚片）、混炒主菜（無骨，如洋蔥炒肉片）應有80g以上、混炒主菜（帶骨，如杏鮑菇燒雞）應有90g以上。

3. 製作程序盡量簡單，盡量避免先油炸後淋醬汁的做法，以免工序太過繁複無法於午餐中供應。

1. **收件時間:**
2. 109年5月25日(一)-109年5月29日(二)下午16:00止
3. 報名方式:以電子檔將報名表寄至雲雁翎營養師或紙本繳交至學務處營養師辦公室04-8882072\*39

電子信箱:yenling@chc.edu.tw

1. **決賽時間及地點:**
2. 決賽時間:109年6月8-9日上午8:00-12:00(分3場次，每場次比賽限**2小時**)
3. 地點:本校家政教室(請以家政教室器具為主，若需特殊器具請先與營養師確認)
4. **評分標準:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 應用於午餐可行性 | 營養健康 | 安全衛生 | 彰化在地當季食材 | 創意 | 美味 |
| 40% | 20% | 10% | 10% | 10% | 10% |

1. **獎勵:**

第一名:每隊禮卷1200元、每人嘉獎乙支、每人獎狀乙張、北斗農會產品

第二名:每隊禮卷800元、每人嘉獎乙支、每人獎狀乙張、北斗農會產品

第三名:每隊禮卷400元、每人嘉獎乙支、每人獎狀乙張、北斗農會產品

1. **參考資料**
2. 全台營養午餐菜單參考

校園食材登錄平臺

<https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/>

1. 農產品產地產期查詢

<https://www.afa.gov.tw/cht/index.php?code=list&ids=1103>

**午餐食譜設計報名資料**

|  |  |
| --- | --- |
| **班級** |  |
| **隊名** |  |
| **隊員姓名** |  |
| **報名信箱** |  |

1. **六人份食材內容及作法(以下為範例)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **菜色** | **菜名** | **食材名稱** | **重量** | **作法** |
| 主食 | 白飯 | 白米 | **120g** | 1. **白米洗淨。**
2. **放入電鍋蒸40分。**
3. **取出盛盤**
 |
| **主菜** | **咖哩雞丁** | **骨腿丁****馬鈴薯****紅蘿蔔****咖哩粉****鹽****沙拉油** | **500g****120g****60g****30g****1g****15g** | 1. **骨腿丁洗淨川燙備用。**
2. **馬鈴薯、紅蘿蔔洗淨削皮，切大丁。**
3. **熱油鍋加入紅蘿蔔、馬鈴薯炒香加水煮至滾，放入雞肉。**
4. **加入咖哩粉及鹽調味，悶熟後即可盛盤。**
 |
| **副菜** | **西芹肉片** | **西洋芹菜****瘦肉片****紅蘿蔔****木耳****蒜頭****鹽****沙拉油** | **480g****60g****20g****20g****5g****1g****30g** | 1. **西洋芹洗淨去葉，切片備用。**
2. **熱水滾後加入西洋芹煮熟撈起備用。**
3. **肉片洗淨備用。**
4. **紅蘿蔔、木耳洗淨切絲備用。**
5. **蒜頭切末備用。**
6. **熱油鍋加蒜末、紅蘿蔔炒香後加木耳、肉片炒熟加入燙熟西洋芹。**
7. **以鹽調味後即可盛盤。**
 |
| **青菜** | **炒高麗菜** | **高麗菜****紅蘿蔔****香菇****蒜頭****鹽****沙拉油** | **1kg****20g****5g****5g****1g****30g** |  |
| **湯** | **蘿蔔排骨湯** | **白蘿蔔****紅蘿蔔****龍骨丁****香菜****鹽** | **70g****5g****30g****1g****1g** |  |

1. **親子購買食材照片**

|  |
| --- |
| **親子購買食材照片** |
|  |

**午餐食譜設計報名資料**

|  |  |
| --- | --- |
| **班級** |  |
| **隊名** |  |
| **隊員姓名** |  |
| **報名信箱** |  |

1. **六人份食材內容及作法(欄位不足請自行增加)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **菜色** | **菜名** | **食材名稱** | **重量** | **作法** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

1. **親子購買食材照片**

|  |
| --- |
| **親子購買食材照片** |
|  |