

校園午餐三章一Q食材安全與應用培訓課程

# 學校三章一Q食農教育與料理應用推廣

---

陳儒瑋 | 大享食育協會

# 大享食育協會

- 2016年起籌備
- 2018年12月立案成立社團法人
- 關懷學校午餐議題
- 舉辦臺灣學校午餐大賽
- 拍攝親子食農影音節目
- 推動永續食農教育課程
- 開展國際飲食倡議交流



# 納入永續發展目標 (SDGs) 的校園飲食教育

營養健康 · 環境生態 · 農業生產

政治經濟 · 勞動權益 · 社區參與

飲食文化 · 地方創生 · 全民教育

國族認同 · 弱勢照護 · 社會支持



# 臺灣學校午餐大賽

---

打造臺灣學校營養師與廚師發揮專業的舞台



2016  
大亨籌備處

# 誤打誤撞跟著客家電視台去東京拍攝 日本學校營養午餐初體驗



2017  
大享籌備處

# 日本居然連學校午餐也有甲子園？ 我們成了史上首個參訪的國外組織（籌備處）



<https://www.foodiedu.org/project/24>



2018  
大享籌備處

# 第一屆臺灣學校午餐大賽 打造學校營養師與廚師發揮專業的舞台



<https://www.foodiedu.org/project/12>

2018  
大享籌備處

# 第一屆臺灣學校午餐大賽 星期二的學校午餐

雜糧飯・荷葉粉蒸肉  
金沙鮮筍・蠔油地瓜葉  
茶香山藥雞湯・柚子



<https://www.foodiedu.org/project/12>

2019  
協會運作期

## 第二屆臺灣學校午餐大賽 家鄉好味・到

雜糧野菇飯・柚香雞腿排

芋香八寶・香炒美人腿

豆豉龍鬚菜

枸杞紅棗山藥排骨湯・香蕉



<https://www.foodiedu.org/project/47>



2020  
協會運作期

## 第三屆臺灣學校午餐午餐大賽 我和學校午餐有過節

小米飯・雞肉親子丼  
螞蟻上樹・蒜香地瓜葉  
金針味噌排骨湯・小蘋果



<https://www.foodiedu.org/project/613>

2021  
協會運作期

## 第四屆臺灣學校午餐大賽 吃一口永續

海芽芝麻飯・菇菇雞很芒  
番茄玉米肉燥・有機小松油菜  
味噌鮮筍湯・火龍果



<https://www.foodiedu.org/project/994>

2022  
協會運作期

## 第五屆臺灣學校午餐大賽 餐盤上的旅行家

金瓜炒米粉・三杯鬼頭刀魚  
香濃起司菜脯蛋・甜椒青江菜  
芋香豆漿燉白菜・糯米雞湯  
百香果



<https://www.foodiedu.org/project/1339>



2023  
協會運作期

## 第六屆臺灣學校午餐大賽 良糧駕到

麥粒綴香米・桔醬燒魚柳  
筍香滷豆腐・青花弄白菇  
八寶良糧粥・芭樂・保久乳



<https://www.foodiedu.org/project/1720>

# 臺灣學校午餐大賽

---

展開的食農教育推廣創新行動

# 臺冠軍選手前進日本全國學校給食甲子園 ( 2018 / 2019 )





# 臺日學校營養師交換午餐食譜與供餐行動 (2022)





# 臺日學校營養師交換午餐食譜與供餐行動 (2022)





# 便利商店推出史上首次學校午餐主題的鮮食餐盒 (2020)





# 便利商店推出學校午餐主題的鮮食餐盒 ( 2021 / 2022 )



# 學校午餐大賽選手投入偏鄉廚房人員培力計畫 ( 2020~2023 )





# 學校午餐大賽選手投入偏鄉廚房人員培力計畫 ( 2020~2023 )









# 國產雜糧入校園推廣計畫 ( 2021~2023 )



# 國產雜糧入校園推廣計畫 ( 2022~2023 )

## 解謎豆子

雜糧知識問答



知識篇

作答篇



### 第 16 題

由於越來越少人種植小米，在原住民族的祭儀小米已經不是重要的角色。



### 第 6 題

臺灣藜與小米是原住民重要傳統作物，兩者常種植在一起，因為臺灣藜可以保護小米。





# 國產雜糧入校園推廣計畫 (2021)



# 國產雜糧入校園推廣計畫 (2022)



## 小米蒸肉

食譜設計者：陳婉馨 —

### 食材 (100人份)

- |              |               |
|--------------|---------------|
| ● 地瓜 3kg     | ● 腿肉片 6.5KG   |
| ● 小米 0.54KG  | ● 薑末 0.08KG   |
| ● 蒜末 0.08KG  | ● 二砂糖 0.2KG   |
| ● 醬油 0.2KG   | ● 太白粉 0.03KG  |
| ● 豆瓣醬 0.01KG | ● 辣豆瓣醬 0.02KG |
| ● 香油 0.2KG   | ● 荷葉 一班一張     |

13.92元 [詳情](#)





# 國產雜糧入校園推廣計畫 (2022)

## 學校午餐 紅豆花 Oishii

紅豆食譜與教案徵選活動

- 報名時間 | 即日起至 2023.05.19 止
- 活動主題 | 以「節慶文化」為主題，設計一道食材包含紅豆的學校午餐食譜及食農教育推廣活動。

歡迎學校午餐從業人員、老師參加。入選者可獲得萬元獎金、國產紅豆食材、食育活動材料費等獎項。

活動網站



Mandarin Daily News 中華民國112年6月16日/星期五

### 國語日報

新聞、評論、報導、專欄、副刊、兒童、青少年、體育、生活、文化、藝術、科學、健康、旅遊、國際、兩岸、港澳、台灣、世界、台灣、世界、台灣、世界

## 農委會推國產紅豆 創意料理進校園

李廷芳／臺北報導

農委會為推廣國產紅豆，並提升校園營養，特舉辦「國產紅豆創意料理進校園」活動。活動旨在鼓勵學校午餐業者，將國產紅豆融入校園午餐，並透過創意料理，讓學生了解紅豆的營養價值與食農教育意義。

農委會表示，國產紅豆具有豐富的營養價值，含有豐富的蛋白質、纖維素及多種維生素，對人體健康益處良多。透過將紅豆融入校園午餐，不僅能提升午餐的營養品質，也能讓學生在享受美食的同時，了解國產農產品的價值。

活動自即日起至7月31日止，歡迎全國各級各類學校、幼兒園、托兒所、社區中心等機構踴躍參加。活動期間，將舉辦多場創意料理比賽、展覽及講座，並邀請專業人士進行評選。獲獎作品將有機會在各大媒體展出，並獲得獎金及獎品。

農委會呼籲學校午餐業者，積極響應活動，將國產紅豆納入校園午餐菜單，為學生提供健康、營養的午餐選擇。同時，也鼓勵家長及社會大眾，共同支持國產農產品，為台灣農業發展貢獻力量。

### 2023 暑假閱讀不中斷

活動日期 即日起~7月31日止

訂閱方案	預付金額	原價
國語日報 2個月	499元	(原價600元)
國語日報 3個月	499元	(原價780元)
國語日報 6個月	199元	(原價260元)

訂閱專線：(02) 2341-0203 信箱 newsbox@mdrkids.com



# 國產雜糧入校園推廣計畫 (2022)



學校午餐  
紅豆泥  
Oishii

端午節紅豆學校午餐料理  
艾草紅豆菜飯  
彰化縣鹿東國民小學



學校午餐  
紅豆泥  
Oishii

湖光島藝術節 紅豆學校午餐料理  
光獸的紅豆飯糰  
新竹市青草湖國小附幼



# 親子食農教育電視節目 ( 2019~2023 )

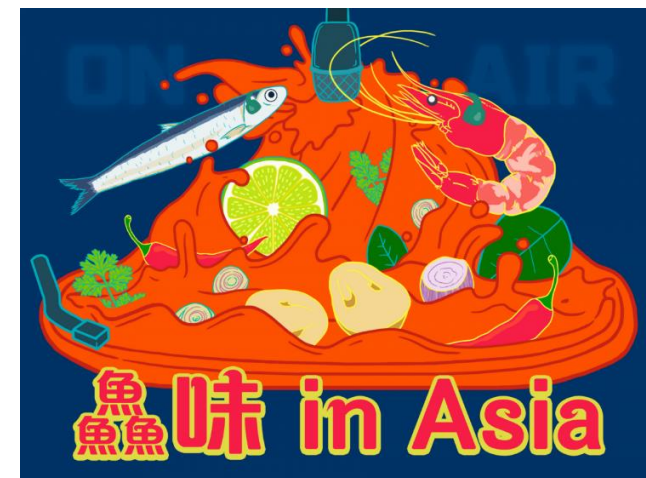


# 親子食農教育電視節目 ( 2019~2023 )





# 食農教育廣播節目與廣播劇 ( 2019~2023 )



# 食農教育廣播節目與廣播劇 (2019~2023)



依料理真實  
狀態繪圖

四人份材料  
師生分組擷



每集開頭皆  
有東南亞語  
單字教學

依角色設定  
繪製人物

劇情簡介搭配  
東南亞語翻譯

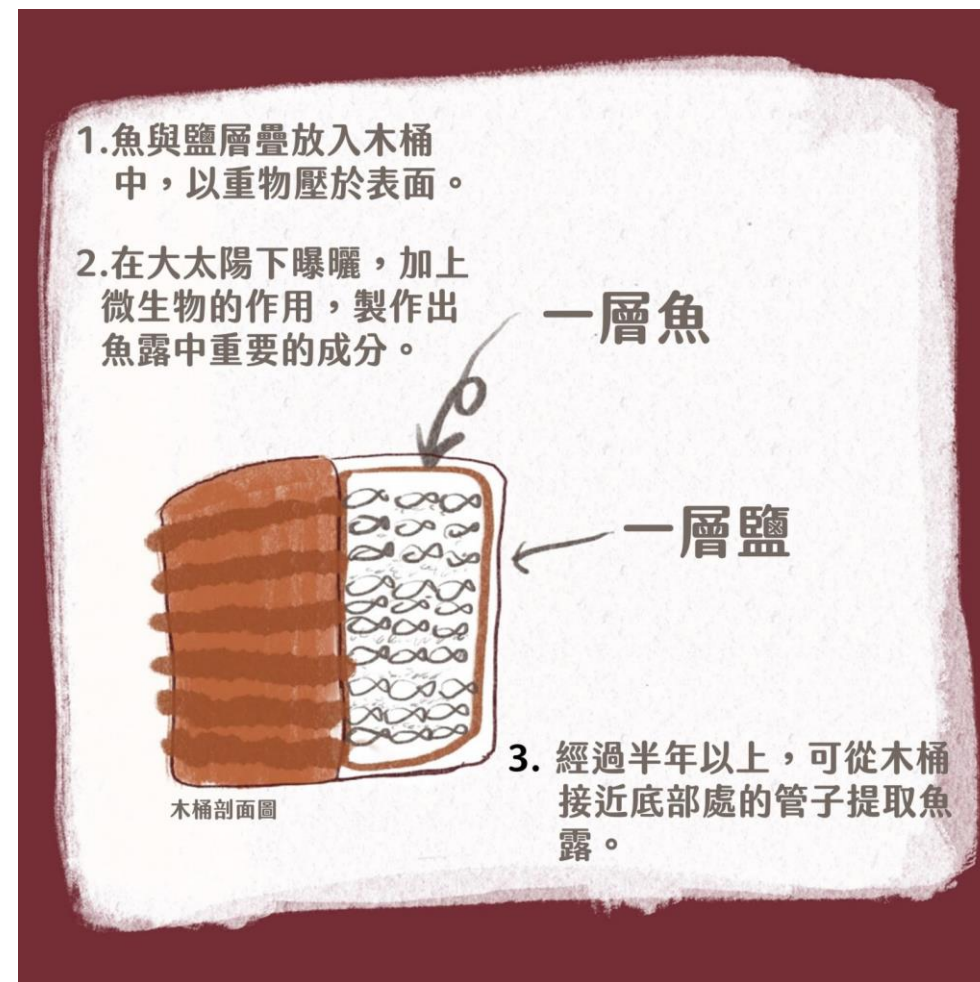


節錄劇中精采對話  
搭配東南亞語翻譯

掃描QRCode  
即可完整收聽  
廣播劇上下兩  
集



# 食農教育廣播節目與廣播劇 ( 2019~2023 )



# 食農教育廣播節目與廣播劇 ( 2019~2023 )

Q3



學校午餐的咖哩  
為什麼會出現螢光黃？

因為加入**青辣椒**、  
**泰國羅勒**、**檸檬皮**  
調味，



所以會呈現綠色，  
有時會加入椰奶  
調整辣度。

因為加入**紅辣椒**、  
**紅蔥頭**、**蝦醬**調味，



所以咖哩的顏色  
才會呈現紅色。



# 食農教育廣播節目與廣播劇 (2019~2023)



## 印尼薑黃飯



### 東朋飯VS.薑黃飯

印尼有「東朋飯」和「薑黃飯」，因為加了色的，但他們對印尼人來說其實有不一樣的。「東朋飯」通常被認為是印尼喜慶活動的象徵，或是喜、壽、誕、紀念日等場合吃東朋飯，富和尊嚴的象徵。他們會把薑黃飯做成一個像蔬菜、炸雞、豆腐、豆酵餅、碎荷包蛋，就是最受歡迎的Nasi Tumpeng (米錐) 套餐。它祀節日，象徵著快樂和感激。

而「薑黃飯」就沒有這麼豪華，比較像是平常會加薑黃粉、椰漿、月桂葉、斑蘭葉等香料，特殊的造型和豐盛的配料。

香香的薑黃飯配上加了多種香料的印尼滷雞，沒有讓你感受到濃濃的印尼風情呢？

彰化縣鹿港鎮鹿東國小 2021年11月18日

午餐 供餐型態

供應商/學校選擇



主食  
糙米飯



主菜  
印尼滷雞翅



副菜  
蝦餅



蔬菜  
炒萵苣



湯品  
蛤蜊冬瓜湯

農是為著你 (鹿東國小的食米.食農系列活動臉書粉專)



# 食農教育廣播節目與廣播劇 ( 2019~2023 )



泰國米

嘎拋豬

老闆！  
來一份嘎拋豬套餐！



泰國米是「秈米」，也是俗稱的「在來米」，米粒形狀較細長，比較不具黏性，吃起來呈現粒粒分明的口感。

打拋的意思不是又打又拋，而是「葉」。打拋葉的泰文是「นํสพ」，轉音譯而來。打拋葉正式中文名字常吃的打拋豬，常用九層塔代替。九層塔也是一種羅勒。這些植物都跟味道近似，打拋的葉子是橢圓有明顯的鋸齒，枝條跟葉子上都特徵可以跟其他常見的羅勒區分。打拋葉的味道比九層塔「淡」，那麼濃、重。今天午餐使用的就「葉」喔！



彰化縣鹿港鎮鹿東國小 2021年11月16日

午餐 供餐型態

供應商/學校選擇



主食  
泰國長米飯



主菜  
嘎拋豬



副菜  
荷包蛋



蔬菜  
炒有機小松菜



湯品  
青木瓜紅棗湯

農是為著你 ( 鹿東國小的食米.食農系列活動臉書粉專 )



# 食農教育廣播節目與廣播劇 (2019~2023)



## 雞肉湯河粉DIY



「河粉」(Phở, 𠵼𠵼) 是越南的常民小吃，常見的口味有豬、雞、牛、海鮮四種。由於湯頭清爽不油膩，台灣高。越南人把河粉當作早餐，看似簡單，卻是用心熬湯頭，才能煮出這一碗清爽、有滋味的越南最近，受到疫情影響，很多原本常見的越南食材的河粉，可是經過很多人的努力才來到大家面前，把飯菜吃光光！

### 雞肉湯河粉

盛一碗雞肉湯河粉(用夾子夾河粉再依個人喜好加入檸檬汁和九層)

### 越南咖哩

越南咖哩和其他咖哩最大的不同和芋頭取代咖哩中常見的馬鈴薯看特別的風味。

### 春捲

越南春捲有生春捲和炸春捲。正容易買到，就用台灣的春捲代替酸甜的魚露醬汁試試看喔！

彰化縣鹿港鎮鹿東國小 2021年11月23日

午餐 供餐型態

供應商/學校選擇



主食  
小米飯



主菜  
越南咖哩



副菜  
春捲



蔬菜  
炒豆芽菜



湯品  
雞肉河粉湯

農是為著你 (鹿東國小的食米.食農系列活動臉書粉專)



# 食農教育廣播節目與廣播劇 ( 2019~2023 )



## 無×飯×不×歡×的×菲×律×賓×



台灣人每年每人吃44.8公斤的米，而菲律賓人每年每人吃117公斤的米，是台灣人的2.6倍。菲律賓已經是全世界第九大的稻米出口國，卻同時也是世界上第三大的稻米進口國，光靠國內生產不夠吃，可見菲律賓人真的吃掉很多很多的米阿！菲律賓的飲食，以「鹹」、「酸」著名，或許多少也消耗量，畢竟鹹、酸的口味都是很下飯的呀！

### 蒜飯



### 醬醋肉



### 海鮮酸湯



製作蒜味炒飯，通常會用隔夜飯，才有口感。今天午餐使用現煮的米飯，食用蒜頭與飯拌均勻，才能品嚐到鹹香的口味。Adobo是菲律賓流行的菜餚，因為當地氣溫和食鹽，可以抑制細菌滋生。通常以肉，以醬油、醋、月桂葉、大蒜和黑胡椒調味，是道地的菲律賓口味喔！酸湯中的「酸」來自「羅望子」，又稱「酸子」。裡面可以加上排骨肉或海子或蔬菜，就是一碗酸香令人垂涎的

彰化縣鹿港鎮鹿東國小 2021年11月25日

午餐 供餐型態

供應商/學校選擇



主食  
蒜飯



主菜  
醬醋肉片



副菜  
奶油玉米雞茸



蔬菜  
炒萵苣



湯品  
海鮮酸湯

農是為著你 ( 鹿東國小的食米.食農系列活動臉書粉專 )



# 食農教育廣播節目與廣播劇 (2019~2023)



斑蘭咖哩雞

斑蘭葉又稱香蘭葉，熱帶植物的的一種，東南亞料理中特別常見。它帶點淡淡芋頭和堅果混合的香味，非常特別，甜點或入菜增添風味。也可以取其汁液，作為染色甜點，就是用斑蘭葉染色的，既天然又好看。

今天就來嚐嚐加了斑蘭葉的咖哩雞有什麼特別的

大馬肉骨茶

相傳源自馬來西亞的巴生港，當地的從事勞動消耗大，身體積勞成疾。人們就利用肉骨及廉價藥肉湯驅寒進補，不但美味飽肚，而且營養豐富，大茶」，既不是茶，而且裡面也沒有茶葉的成分。肉骨茶主要分兩種。新加坡的海南派肉湯顏色調味，因此湯底帶有濃郁胡椒香味，入口亦會帶有西亞的福建派，配料則用上大量的醬油，因此湯底藥材香味也更為濃郁，兩款各有特色喔！

多元文化融合的一

馬來西亞



彰化縣鹿港鎮鹿東國小 2021年11月30日

午餐 供餐型態

供應商/學校選擇



主食  
五穀米飯



主菜  
斑蘭咖哩雞



副菜  
什錦冬粉



蔬菜  
炒有機黑葉白菜



湯品  
大馬肉骨茶

農是為著你 (鹿東國小的食米.食農系列活動臉書粉專)



# 吃一口永續

2021  
第四屆

臺灣學校午餐大賽



【臺中市西區忠信國民小學】  
張縉洳(營養師)・蘇家弘(廚師)

主辦



大臺食育協會

協力



FamilyMart



梓庭、妍蓁，媽媽做到了！

我可以很驕傲地說，媽媽雖然不是從事很顯赫的工作，但也能同樣站上全國舞台。

（得獎感言／張綾洳）

2022  
第五屆

臺灣學校午餐大賽

餐盤上的  
旅行家

組別 7  
彰化縣立大城國民中學  
武珮翎  
廚師

行禮  
舉手之禮

【彰化縣立大城國民中學】  
李美瑤(營養師)・武珮翎(廚師)



我出身於越南海防市的塗山，是一個擁有優美海景的地方，來到臺灣已經十九年了。起初在二林上班，後來認識現在的先生而嫁來大城。

五年多前經由朋友介紹進到學校廚房工作，每日上班時間為上午七點工作下午二點，結束後還有另一個兼差工作至五點。坦白說，學校午餐工作真的很辛苦，今年菜色又變成四菜一湯，只有我一個廚師卻要負責二百多份餐點。

很高興能有機會參加比賽，我來臺灣後從來沒有離開過彰化，這是第一次到臺北。

（訪談／武珮翎）

2022  
第五屆

臺灣學校午餐大賽

# 餐盤上的 旅行家



【澎湖縣立志清國民中學】  
呂艾珉(午餐秘書)・吳偉嘉(老師/廚師)



我都鼓勵學生們挑戰各種交流的可能，那更要以身作則。

小校裡大家總是一同討論設計學校午餐菜單，再加上自己領有中餐丙級烹調技術士證照，於是向校長報告並獲得允許後，便和負責學校午餐行政業務的老師組隊報名。

（訪談/吳偉嘉）

2023  
第六屆

臺灣學校午餐大賽

良糧駕到



【澎湖縣馬公國民小學】  
陳珣涵（專案經理人）・葉雪花（廚師）



我從印尼嫁至台灣已經二十多年了，做過十多年的自助餐、五年多的國軍團膳工作，四年多前來到學校服務，準備接替將要退休的二位大姐。

比起一天要煮五十幾道菜的自助餐，學校廚房工作相對單純，只要看到小朋友把飯菜吃光光，我的心情就很好。

（阿姨的泰式雞柳、打拋肉、酸辣湯非常受到小朋友的歡迎，對於香料搭配與份量拿捏，有相當獨到的技術。）

唉呦，沒有什麼秘訣啦，好吃原因或許是因為有愛在裡頭。

（訪談/葉雪花）

2023  
第六屆

臺灣學校午餐大賽

良糧駕到



主辦 大享食  
Dev

協力 FamilyM

【新北市烏來國民中小學】  
李懿麟（廚師）・黃彩鳳（廚師）



一開始參賽的動機很單純，因為看到**優渥的獎金**，又可以一睹**偶像阿基師**的風采，所以毅然決然參賽。

**懿麟大廚為出身烏來的原住民**，因此本次參賽除了使用雜糧符合競賽主題外，更想要把原鄉常見的飲食文化呈現出來。

使用的食材包含**刺蔥、馬告、芳香萬壽菊、珠蔥以及溪魚**，加上大廚二十年餐廳經驗的烹調手法，讓學校午餐既能吃到家裡的味道，也能吃到餐廳大廚的技術。

（訪談/李逸麟）

2023  
第六屆

臺灣學校午餐大賽

良糧駕到



【臺南市將軍國民中學】  
陳珣涵（專案經理人）・葉雪花（廚師）



本科是數學老師的王韻淳組長，身兼體衛組長和午餐祕書兩項職務，一開始是因為學校午餐不受到大家的歡迎，而興起了加入備餐行列的念頭。

過去將軍國中為自立廚房，供應校內100多名師生午餐，僅有一名廚師負責，因此當時王韻淳組長經常到廚房協助廚師烹調主食和副菜。

對料理相當有興趣的王韻淳老師，在數學科老師的工作之餘到廚藝班上課，考取烘焙執照，同時帶領校內的烘焙社。

（訪談／王韻淳）

# 以學校午餐為主體的有機發展路徑

構築學校午餐  
從業人員網絡

以賽事彰顯學校午餐專業  
藉活動聲量帶動法規倡議

從營養午餐  
探討SDGs

# 臺灣學校午餐大賽

多元食育文化媒材

國際食育交流創新方案

鮮食餐盒



培養孩子選擇食物的能力  
公平地獲得營養均衡餐食  
帶動當地農業經濟的發展  
理解全球環境與糧食挑戰  
對人口結構高齡化的回應  
探討食物的社會政經議題  
照顧現場工作者勞動權益  
凝聚家鄉地域國族的認同





重要的永遠都是人





# 臺灣學校午餐大賽



2023年10月 第七屆賽事主題揭曉