



透過菜單設計與廚工進行  
橫向溝通，一起減少剩食！

新北市立金山高級中學 劉庭好營養師



■現職：新北市立金山高級中學 營養師

■經歷：基隆市七堵國小 約聘營養師

台北市東新國小 約聘營養師

新北市新市國小 約聘營養師

宏遠國際餐飲股份有限公司 營養師

# 學校供餐介紹

- 位於北海岸金山萬里一帶的綜合型高中(完全中學)。
- 自110學年度起，與鄰近學校(金山國小、金美國小、中角國小、大鵬國小)成立偏鄉學校食材聯合採購群組。
- 自111學年度第2學期起，開始供餐金山山區小學(三和國小)，與三和國小之間轉型為央廚關係。
- 目前自立廚房午餐供餐班級數為40班、約900人份；晚餐供餐班級數為4班、約120人份；聘請具中餐丙級證照的5位廚工。



# 您也曾碰到以下情況嗎？

## ■學校同仁對於午餐/廚房的想法：

- 認為廚房是學校最偏遠的一角落，對午餐作業流程不瞭解，更甚至不懂得「尊重」！想停餐就停餐、想提早用餐就提早用餐！
- 午餐不就是三餐中的其中一頓飯嗎？好吃就好！不會去想每一道餐食背後的辛苦！
- 認為營養師規定很多，覺得為什麼不能留晚餐讓住宿生肚子餓了還能當宵夜吃，沒有考慮到食品安全的風險，一旦出事了卻又不敢承擔…

# 您也曾碰到以下情況嗎？

## ■廚工對於午餐的想法：

- 認為營養師開立的菜單是天馬行空，沒有考慮到食材的搭配性、前處理的製備時間…等，無法溝通與達成共識，長期就變相形成「你開你的菜單、我煮我的菜」！
- 認為有煮熟就好，不會去在意煮得好不好吃、學生是否喜歡與接受！
- 更不用說會主動想嘗試烹煮新菜色！

# 掌握菜單的「主導權」！

- **開立菜單是營養師的專長與工作**，不只考量營養素的均衡搭配，還要考量色香味的搭配、醬汁乾濕的搭配、食用的方便性…等。
- 菜色的變化不管對於教職員或學生來說，都是非常**直覺、有感**的！
- 當今天菜色口味不同於以往時，大部分人會很快地覺察到：咦！今天口味不一樣耶！咦！今天的菜色以前沒有吃過耶！

# 開立菜單的眉眉角角！

■注重顏色上的搭配、醬汁乾濕的搭配！

白飯 花雕雞	白米 CAS帶腿丁 青椒 豬血糕
玉米肉末	辣椒 去皮蒜仁 花雕酒
炒有機高麗菜	CAS冷凍玉米粒 CAS立大豬絞肉 五香豆干丁1*1
酸辣湯	冷凍青豆仁 胡椒鹽 有機高麗菜 CAS培根 青蔥 絞蒜 豬血
水果	脆筍絲 胡蘿蔔 洗選蛋
	CAS立大豬肉絲 香菜 板豆腐4.8公斤/板
水果	水果

醬油色、有醬汁

鮮豔色、炒乾的

綠色、炒乾的

白飯 佛跳牆	白米 三角油豆腐 cas軟骨丁(6/1到先醃炸成排骨酥) 鵪鶉蛋(具章Q) 筍干12公斤/箱
胡蘿蔔炒蛋	乾香菇 金針菇 冷凍芋頭角 去皮蒜仁 青蔥 洗選蛋
炒胡瓜	胡蘿蔔 胡瓜 冷凍虱目魚黑輪(產銷履歷)
香蔥雞湯	胡蘿蔔 木耳 CAS冷藏棒腿丁 冬瓜 蛤蠣(章Q)
鮮豆漿	薑絲 青蔥(滿滿蔥花) 蒜泥 養樂多鮮豆漿

醬色、有醬汁

鮮豔色、炒乾的

綠色、炒乾的

# 開立菜單的眉眉角角！

■注重**菜色的美感**，因為，色香味俱全才會令人有食慾想要吃光光！

例如：海苔絲或海苔粉(日式料理)、熟白芝麻、柴魚片、起司絲…等



看似普通的花枝丸，淋上大阪燒醬、美乃滋、海苔粉和柴魚片之後，就變身為「日船小丸子」！



燙熟後的菠菜除了拌蒜油之外，也能改淋上胡麻醬，再撒上熟白芝麻就更有美感了！



# 開立菜單的眉眉角角！

■注意同一天菜單中配樣食材(例如：紅蘿蔔)使用的重複性，不超過兩道菜。

紫米飯	白米 黑糯米
韓式安東燉雞	CAS冷藏翅小腿 洋蔥去皮(切絲) 馬鈴薯去皮(手切大丁) <u>胡蘿蔔(手切大丁)</u>
	韓國冬粉 青蔥(滿滿蔥段) 烤肉醬 熟白芝麻
芹香干絲	木耳 白干絲 CAS豬肉絲 <u>胡蘿蔔</u> 芹菜加工(章Q)
炒有機高麗菜	有機高麗菜 <u>CAS香腸</u> 蒜片 青蔥
蘿蔔貢丸湯	進口白蘿蔔去皮 CAS貢丸 甜玉米去殼
水果	香菜 水果

紅蘿蔔是配色很棒的食材，但若一餐當中重複使用超過兩道菜就很容易太搶色，會太花！

第一道：加主菜-韓式安東燉雞  
第二道：加副菜-芹香干絲

胡蘿蔔已經加在兩道菜中，所以炒高麗菜就改添加CAS香腸切片搭配。

# 開立菜單的眉眉角角！

■注意每道菜色的前處理、烹調過程是否會互相影響，耽誤供餐流程和時間。

例如：主菜炸雞翅搭配副菜炸薯條、主菜樹子蒸魚搭配蒸蛋

→烹調方法互相影響容易延誤供餐時間

例如：主菜是馬鈴薯燉肉、副菜是蒲瓜麵筋、湯品是冬瓜排骨酥湯

→食材大多需要繁瑣的前處理製備，容易延誤烹調時間，甚至花太多時間在處理導致食材無法燉煮入味

# 開立菜單的眉眉角角！

■需要廚工阿姨們在烹調時須特別注意的都要在菜單上**標示說明清楚**。

在菜單上註明清楚作法是要「炸完之後淋醬汁」！

薏仁飯	白米
泰式椒麻雞 (炸完之後淋醬)	小薏仁 CAS去骨雞胸丁 絞蒜
扁蒲麵筋	乾辣椒切段 香菜 紅花牌檸檬原汁 魚露 扁蒲
炒有機高麗菜 (川燙後淋肉燥)	小蝦米 麵筋泡 胡蘿蔔 木耳 有機高麗菜 CAS豬絞肉
竹筍排骨湯	紅蔥頭去皮切片 烏殼綠竹筍加工去殼(章Q)(手切大丁) CAS軟骨丁
水果	芹菜加工 乾香菇 老薑片 水果

註明特別的前處理的規格  
(切絲、手切…等)

# 開立菜單的眉眉角角！

## ■新菜色的構思來源會參考以下：

- 粉絲專頁-蔡你一口營養午餐(雲林縣建國國中)
- 粉絲專頁-小黑營養師的營養午餐(台南市佳里國中)
- 粉絲專頁-營養午餐 可以更好吃(主廚 周維民)
- 新北市國際飲食食譜教材手冊



# 開立菜單的眉眉角角！

## ■新菜色的構思來源會參考以下：

- 在地美食，例如：台南虱目魚粥、台南擔仔麵、宜蘭西滷肉…等
- 夜市小吃，例如：日船小丸子、地瓜球、炒麵麵包、台式泡菜佐黃金臭豆腐…等
- 熱炒店美食，例如：雙蛋地瓜葉、蟹黃豆腐煲
- 網路美食烹飪影片



# 開立菜單的眉眉角角！

## ■與食材供應商保持良好互動與聯繫！

- 若廠商有符合國產可追溯生鮮食材的新品項會主動告知學校，讓學校在開立菜單時有更多的選擇性。
- 若食材進貨時廠商即時發現品質不佳會主動告知學校是否更換品項，甚至有建議的品項，讓學校不至於到驗收時才發現品質不良來不及做處理！

# 與廚工進行有效地雙向溝通！

## ■開立菜單後，會與廚工進行討論

- 討論每一道菜色內的食材有哪些、重量是多少、搭配的調味料有哪些？
- 討論烹調作法、呈現出來的顏色是深還是淺、味道是甜還是鹹？
- 討論每一道菜色的製備流程與時間是否充裕、是否會互相影響？

→ 這樣反覆地確認與討論，目的是希望能達成一開始設計菜單的初衷！

# 與廚工進行有效地雙向溝通！

■若出現新菜色是沒有烹煮過的，廚工們會「**積極、主動**」地願意上網看影片學習作法、練習試做與再三討論，就是為了讓每一道菜色烹調出來地味道是好吃的！

→廚工反饋：現在好多菜色都是第一次煮，前一天都要先上網作功課、把自己準備好！



# 與廚工進行有效地雙向溝通！

■營養師除了菜單設計很重視之外，也會花很大一部分的時間在廚房**陪同**廚工烹調每一道菜色，檢查每一項食材的新鮮度與品質、提醒與確認烹調方法、試吃味道是否合宜！

→營養師心聲：陪同在側不是監督廚工，而是**透過陪同更瞭解每一個烹調的環節，更融入廚工每日的工作環境培養出感情與默契。**

# 與廚工進行有效地雙向溝通！

- 但若今天烹調出來的成果不如預期，營養師和廚工們會**一起一一檢視是否哪一個步驟或環節出錯了，下次可以如何調整與改善！**



## 【香菇栗子燒雞】

正確作法是用蠔油、冰糖去調味烹煮。

第二次烹煮時，廚工阿姨想說先將冰糖炒出糖色再下去烹煮，但沒想到反而讓整鍋顏色變成黑黑濁濁的！

# 與廚工進行有效地雙向溝通！

- 但若今天烹調出來的成果不如預期，營養師和廚工們會**一起一一檢視是否哪一個步驟或環節出錯了，下次可以如何調整與改善！**



## 【砂鍋魚丁】

- 1、先將水鯊魚丁裹粉炸過等待
- 2、再將大白菜、胡蘿蔔、凍豆腐、火鍋料…等湯頭烹煮調味好
- 3、最後加入炸好的魚丁迅速下鍋吸湯汁後，起鍋

→沒想到因魚丁是裹粉炸，下鍋後粉將湯汁全部吸完，等到中午學生用餐時魚丁已糊、湯汁已沒…討論下次調整成魚丁炸完之後不要再下鍋吸湯汁，而是湯汁煮好後發到各班級餐桶之後，再平均將炸好的魚丁發到餐桶。

# 與廚工進行有效地雙向溝通！

- 但若今天烹調出來的成果不如預期，營養師和廚工們會**一起一一檢視是否哪一個步驟或環節出錯了，下次可以如何調整與改善！**



## 【鄉村高麗菜炊飯】

第一次烹煮時，將炒好的料與湯汁一起跟生米進去蒸，竟發現部分班級米芯未透…

第二次烹煮時，調整作法，先將白米煮熟成白飯，再將炒好的料與白飯熱拌至入味，成功！

# 成立營養午餐粉絲專頁-金中好食光

- 目的：透過分享營養午餐的日常(設計理念、烹調過程和心情點滴)，讓更多人認識與瞭解營養午餐不是只是吃飯而已，背後是有一群人辛苦地再付出！更透過分享讓學生能有惜食的觀念，營養午餐更是能成為每一位師生心中美好的回憶！

認同、感恩！



金中好食光

244 個讚 · 271 位追蹤者



# 營養師一路的心聲

- 廚工是營養午餐中非常重要、關鍵的螺絲，缺一不可！當營養師與廚工能達成有效地橫向溝通，便形成很棒的團隊默契，能一起為營養午餐努力與用心！
- 很多以往認為大量團膳上不可能煮的菜色，透過廚工阿姨們的願意、不怕繁瑣的步驟，烹調出像媽媽一樣的好味道！感恩每一位廚工的配合，實現營養師在菜單上的夢想！

# 營養師一路的心聲

- 透過分享和紀錄廚房的日常點滴，讓更多人瞭解營養午餐的每個環節與過程，並不是想像中地那麼簡單，背後需要承擔很大的責任。
- 付出的努力與用心一定會被看見與肯定，漸漸地在學校會越來越多人重視營養午餐的工作，會尊重營養師在午餐上的專業並願意配合相關午餐規定！

謝謝您的聆聽與指教！