



宜縣大同國中



大同中央廚房偏鄉經驗分享

分享者：林王美子

壹. 地域與學校概況



一、大同鄉概述

- 約6千人有10個村，宜蘭縣面積第二大，居民以泰雅族為主。



二、學校分佈

- 國小：寒溪、大同、松羅、樂水、茂安、英士、四季、南山（共 8 所）
- 國中：僅有大同國中（為地區最高學府）
- 幼兒園：寒溪、大同小、英士、四季、南山（共 5 所）



貳. 大同中央廚房簡介



一、設置地點

- 設於大同國中校內



二、供餐對象（目前 6 校）

- | | |
|--------|---------|
| 1.大同國小 | 2.松羅分校 |
| 3.樂水分校 | 4.茂安分班 |
| 5.大同國中 | 6.大同幼兒園 |



三、每日供餐量

- 約 250 人份



四、作業人力

- 廚師3名、司機2名



參、每日供餐管理重點



一、供餐原則

- 安全衛生：嚴格把關，防止食安疑慮
- 美味可口：兼顧風味與營養
- 種類份量：符合學童成長需求
- 正確確認：嚴謹把關熟食製成與出餐



參、每日供餐管理重點



二、菜單與驗收作業

- 每月收到細菜單和每日驗收單後，需即時檢查：
 - 菜色鮮度、種類是否重複
 - 食材重量是否足夠
 - 編排是否合理



參、每日供餐管理重點

三、常見問題與預防

- 有時出現以下情況：
 - 一週出現 3-4 次有機福山萵苣
 - 一週供應 3-4 次雞肉（或雞蛋）

( 提早發現這類重複菜色，可即時調整與改善)



肆、中央廚房配送作業與挑戰



一、食物配送流程

- 08:00 - 11:00 - 餐點煮熟並分裝入保溫箱
- 11:00前出發 - 由2位司機依路線配送至各校



二、食安與監控

- 溫控 起鍋溫度 / 運送溫度
- 裝置 磁釗 + GPS 路線與溫度監控系統



肆、中央廚房配送作業與挑戰



三、運送挑戰

- 偏鄉水源多樣：山泉水／地下水／溫泉水
- 遇下列狀況將影響供餐：
 - 豪雨、颱風、土石流、山崩
 - 水源減少、水質混濁
 - 道路中斷、交通管制

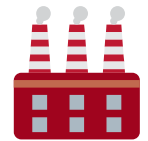


伍、溝通協作：打造順暢和諧的供餐網絡



一、縣府

- 完成縣府交辦任務、溝通協調



二、廠商

- 食材配送與支援等聯繫窗口



伍、溝通協作：打造順暢和諧的供餐網絡



三、校群協作機制

- 對象：校長、主任、老師、員工、午秘、學生
- 午秘每2週到央廚訪視，進行回饋與溝通：
 - 各校午秘溝通近兩週供餐情形(如飯菜量與改善建議)
 - 若當日供餐有問題，即時溝通、快速調整



伍、溝通協作：打造順暢和諧的供餐網絡

四、司機

- 餐點放置餐車後，再次檢查方可出車
- 配送時間管理
- 熟悉各校路線與餐點交接流程



伍、溝通協作：打造順暢和諧的供餐網絡



五、廚師團隊合作文化

- 與班長互動和諧、溝通調整
- 工作有三站，每站皆有工作日誌（每月輪替）：

- a. 驗收整備
- b. 清洗切菜
- c. 烹調料理

- 每日出餐後進行：
 - ◆ 檢討與改進
 - ◆ 隔日菜單討論與烹調方法確認
 - ◆ 午後：餐具、央廚裡外整潔



建立「一個團隊、互相照看、鼓勵肯定」的文化

陸、現況

- 水：停水及處理方式
- 因落石、土石流及修路交通管制，最高三個管制點
- 徵人、訓練新人、請代班不易（待遇）或路途遙遠

工作日誌

一. 驗收整備區(流程)

※早上廚勤人員、驗收食材由側門進入:量體溫/手消毒/網帽/圍兜..等符合規定。

早上	1	檢查:與菜單的種類和數量是否一致?新鮮度?保存日期等? (聞、看)(油、鹽、洗碗精...等,各寫下確實日期,免致疏忽) (物品不得置於地面,最低離地15公分+/離牆5公分+)
	2	驗收後:將當天要用的蔬果,立即給生食區清洗。
	3	隨天的肉類、蛋品等,也併放入冰櫃的冷藏或冷凍。 (考慮和烹調、熟等放入冰庫庫,保持新鮮)
	4	放入隔天肉類蔬果等:每日整理冷凍冰櫃的冷凍冷凍室。 (溫度:冷凍7℃↓、冷凍-18℃↓)(乾貨區:20℃↓、濕度70%↓)
	5	驗收後快速將密蓋面、味噌、麵粉、調味料、紙類、抹布或膠套等。
	6	放置蔬果等各款保溫箱,確認位置正確。
	7	分裝水果、鮮切或點心給各款(放入整理箱或箱袋)。
	8	將飯匙1/湯勺1/湯匙1/菜夾2,每款共5件,放入整理箱。 (飯匙放1個/湯勺1/湯匙1/菜夾2,共5個)
	9	發放各款棉帽、圍食及圍品,放置保溫圍具等類。
	10	各款:飯/生蛋/雞蛋/蔬菜/湯品/水果或點心,要確認位置正確。
	11	加鎖:當「管理人」再次確認後才加。
	12	自備:協助廚房司機給餐後停車,以免遺失。 (每張紙11個、湯匙11個、水果、點心)(鮮切8袋:飯匙1/湯勺)
	13	(湯匙給切8袋放入整理箱小1袋)(湯匙箱、廚師棉帽:飯匙1/湯勺1/湯匙4)
	13	空閒時整理生食區使用過的器具,來不及的等由餐後區清洗。
	14	11:30前七~九午晚給保溫箱拿到等餐區,教職給拿到教職餐區。 (圖中:保溫箱、湯匙、水果、鮮切或點心、器具等) (圖中:整理區廚房保溫箱數量長桌4、廚師棉1、紙碗棉1、保溫布1)
	15	整理清潔區及處理垃圾
	16	中午後:廚師們照分配的清洗餐具、保溫箱、清淨央廚的裡、外等。
午後	17	貴和區:保溫箱區的主門及窗戶2(每2週清潔一次)。
	18	廚師們每天倒垃圾(每人輪流1週),臨時分派之任務。

二、生食(洗菜)區

※早上廚勤人員、驗收食材由側門進入:量體溫/手消毒/網帽/圍兜..等符合規定。

早上	1	菜單:確認當天烹調的食材菜單。先清洗當天的水果。
	2	從冰箱拿出當天要用的食材,切割、清洗並加蓋放置烹調區就位。
	3	切割大小、形狀及方式,需詢問、溝通、配合當月的主廚。
	4	食材清洗完後應出來協助同仁們出餐,洗菜區稍微整理即可。 勿大量清洗!以免汙染食材及熟食。(協助前自身應消毒)
	5	待出餐完畢後,整理、清潔、打掃洗菜區。 (飲水機、切菜機、飯鍋、檯面、菜籃及小水溝...等)
午後	6	中午後:廚師們照分配的清洗餐具、保溫箱,清淨央廚的裡、外等。
	7	每日:清掃整理正走廊、餐車清洗5、停車場及浴室。
	8	責任區→生食區:窗戶1、側門1,乾貨室:門1及窗1 員工室:門1及窗1,扶手杆刷洗等(責任區每2週清潔1次)。
	9	廚師們每天倒垃圾(每人輪流1週)。
	10	臨時分派之任務。

三. 烹調區(當月主廚)

※早上廚勤人員、驗收食材由側門進入:量體溫/手消毒/網帽/圍兜..等符合規定。

早上	1	菜單:當天食材種類、重量、新鮮度...等是否正確。 (聞、看)(協助將當日食材從冰箱取出)
	2	烹調:煮飯/生菜/煎菜/燉菜/湯品。 (食材切法、大小等,與洗菜人員充分溝通)(協助分菜/打湯等)
	3	出餐後:烹調區使用過的器具及各樣設備的清潔打掃。 (煮飯器、旋轉鍋、炒菜鍋、蒸烤箱、蒸籠、檯面及小水溝等)
	4	出餐後確認隔天菜單:種類及烹調方式(詢問、研討、上網)
	5	烹調完畢立即關瓦斯,每週五關、洩瓦斯,以免管線阻塞。 (瓦斯閥:掃除用具之整理清掃,密切注意通知瓦斯量之多寡。)
	6	每週五填寫:補貨申請表(需跟班長討論)
午後	7	中午後:廚師們照分配的清洗餐具、保溫箱、清淨央廚的裡、外等。
	8	每日清掃教職員工餐廳(教職用餐完畢後)。
	9	責任區→教職餐廳:門1和窗戶1、小廚房裡、外等(每2週清潔一次)。
	10	廚師們輪流倒垃圾(每人輪流1週)。
	11	臨時分派之任務。



112年MENU之星

112年聯合區學校午餐 MENU之星

原住民風味餐



主食：日式散壽司
主菜：馬告肉片
青菜：韭香豆芽菜
湯品：荊蔥香菇雞湯
附餐：米米花
本日為特餐日

林王美子 專案經理人
主食日式散壽司內含小米；馬告即山胡椒，原住民稱為「山林裡的黑珍珠」；荊蔥學名食茱萸，被稱為「鳥不踏」，泰雅族稱為Tana。

宜蘭縣
Yilan County



大同鄉

大同國民中學
胡文聰 校長
擴建中央廚房

大同國中從今年112年3月10日全校師生一同種植多樣作物，學校種植的作物包含：長豆、玉米、荊蔥、小米，經歷栽種、澆灌、施肥和拔草，在經過100多天後，7月10日全校師生返校，由校長說明小米收割祭儀注意事項。

112年聯合區學校午餐 MENU之星

++國中會考 祝福餐點



營養師
三餐菜單設計了
ita-
每一
們的

嘉義縣
Chiayi County

嘉義優鮮日-18鄉鎮食材入
鎮食材及特色，宣導海報實
解家鄉各鄉鎮食材特色，透
探詢家鄉的味道。

112年聯合區學校午餐 MENU之星

明亮愛眼活



主食：香菇栗子炊飯
主菜：塔香雞丁
副菜：紅絲炒蛋
青菜：紫魚青江菜
湯品：肉骨茶湯
附餐：優酪乳

112年MENU之星



112年MENU之星



113年午星獎



113年午星獎



113年午星獎



113年午星獎

一睹「泰雅公主與王子」的盛宴

泰雅公主



113年午星獎

一睹「泰雅公主與王子」的盛宴

泰雅王子



大同央廚 - 正門



大同央廚 - 正門



大同央廚 - 內部



大同央廚 - 內部





大同央廚 - 內部



大同央廚 - 內部



大同央廚 - 廚師



午星獎-央廚之歌

林王美子

