

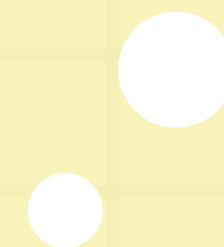


Fresh, Healthy, and Easy to Cook!

綠金魔法

毛豆食譜創作分享

南屏國小 趙珮君 營養師





緣起



綠之煉金術

學校午餐毛豆食譜徵件活動



報名時間 | 即日起至 **2025.11.03**



活動主題 | 設計學校午餐毛豆食譜並實際於校內供餐

歡迎學校老師、學校午餐從業人員參加。

將有機會獲得萬元獎金！！

指導 | 農業部農糧署

主辦 | 社團法人大享食育協會



讓我們先認識毛豆吧!





什麼是毛豆？

- 學名：Glycine max (L.) Merr.其實就是大豆，於 R6 綠莢成熟期採收。
- 採收標準：全株約 80% 鮮莢飽滿。
- 名稱由來：豆莢呈綠色且覆有茸毛，因此稱為「毛豆」。

大豆構造圖



照片來源：
葉子：彭淑貞(黑胡桃網路閣)
紫花/白花：農委會國產農漁畜教材
毛豆莢：農委會臺南改良場





綠金之稱的由來？

- 冷凍的毛豆莢外銷產值近24億元，不僅是台灣外銷蔬菜的第一名，並且自2008年起穩坐外銷日本高端市場的龍頭寶座，攻佔日本四成以上市場，有「綠金」之稱。





毛豆的生產



- 臺灣種植毛豆的地區主要集中在南部，**屏東縣**種植最多毛豆，有4,423公頃，其次則是高雄縣的1,322公頃。
- 高雄9號（綠晶）：果仁飽滿、口感鮮甜，有「綠晶」的美譽的「**高雄9號**」，每年約佔外銷毛豆比例八成是外銷的主力。在生長、產量、抗病蟲害等特性上都有很好的表現。





毛豆的採收與加工





毛豆的營養價值



毛豆另有植物肉之稱





毛豆的營養價值

毛豆含有豐富的蛋白質、胺基酸、膳食纖維、卵磷脂、肌醇、大豆異黃酮、維生素與礦物質，其中毛豆仁每100克就約有13公克的蛋白質，含量超越雞蛋，對於素食族、健身族、減脂族，毛豆都是理想蛋白質補充來源。



🌞 冷凍毛豆仁營養成分表（每 100g）

營養項目	含量	單位
熱量	135	kcal
蛋白質	12.5	g
脂肪	6.1	g
碳水化合物	9.8	g
膳食纖維	6.5	g
鈣	86	mg



百搭的毛豆



涼拌毛豆莢



藜麥毛豆



各種料理配色配料



參加大享食育協會

綠之煉金術-學校午餐毛豆

食譜徵件活動分享





【徵選主題與內容】

■設計一份包含毛豆的學校午餐食譜。

- 食材必須包含國產毛豆，可使用新鮮毛豆仁或經加工之帶莢毛豆、毛豆泥、毛豆仁等食材。
- 食譜內容以100人份為基準的食材、份量、步驟，以及烹調時須注意事項。

■入選者需於本（114）年12月26日前就所其設計之學校午餐毛豆料理進行供應。

即日期至11/3止

11/5公布結果

12/26前供應



【評選標準】



■製備實用性與可推廣性（30%）

- ✓ 考量學校午餐大量製備的實際情境，如烹調步驟是否可行、食材處理是否便利，以及成本與時間效率。重點在於料理能否落實於日常供應，並具推廣價值。

■食譜完整與正確性（25%）

- ✓ 需清楚記載食材用量、調味比例與製作步驟，避免模糊或錯誤敘述。持續為提供午餐從業人員參考，文字說明須完整、正確，以利正確理解及推廣。

■創意與創新性（25%）

- ✓ 運用毛豆的不同樣態（毛豆仁、毛豆泥、粉末等），或結合其他國產農糧食材，發展兼顧美味與營養的新穎菜色，展現創意。

■在地食材運用（20%）

- ✓ 使用毛豆食材為基礎，鼓勵搭配其他國產農糧食材，展現在地農糧特色。





【菜色發想】



型態

其他配料

烹調難易度



主菜、副菜、
特餐、湯

獨特、創意性





【實際試做】



- 決定食材比例
- 操作的步驟及流暢度
- 成品的呈現





【大量製作的考驗】

- 兩種蛋液的調配
- 廚房設備
- 供應時間





【大量製作的考驗】

- 兩種蛋液的調配
- 廚房設備
- 供應時間



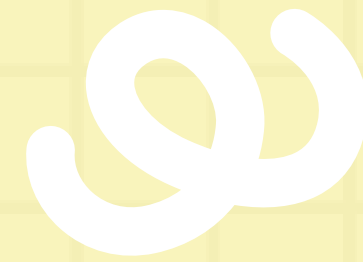
學校午餐 綠寶石魔法蒸蛋



毛豆力量！

- 植物蛋白質—肌肉強壯！
- 膳食纖維—幫助消化！





【心得感想】

- 毛豆、菠菜比例可以減量
- 搭配班級宣導，效果更佳
- 要分2次蒸，阿姨應該會想罵我
- 留意宇宙的暗示





《感謝聆聽》



THANK YOU FOR YOUR ATTENTION

