

107年食農教育講座 「我的餐盤-菜單設計」

文/戴介三 圖/戴介三、葉翠櫻

美國作家溫德爾·貝利(Wendell Berry)的名言「飲食就是農業活動」，透過對於飲食及農業關懷，來強化全民對於農業生產、友善環境、農產加工、食物調理、食物選擇、農村生活、鄉土料理、飲食及農業文化的理解，藉此認識從產地到餐桌、從生產端到消費端等相關知識，培養正確的飲食習慣。

英國名廚傑米·奧利佛(Jamie

Oliver)更呼籲全世界應該重視孩子的飲食教育，本次食農教育講座特別與長期致力於親子料理的迷你酷食育工作室(Mini Cook)合作，希望藉由實作教導大家如何運用有趣、好玩、輕鬆及有用的技巧，讓小朋友對真實食物產生興趣，更進而增進對國產農產品、飲食文化、農村文化的認同、信賴與支持，並創新臺灣農業的多元價值。



衛生福利部國民健康署新版的「每日飲食指南」。



衛生福利部國民健康署首度公布符合國人的「我的餐盤」圖像。

本場於今(107)年9月-10月分別在新北市淡水區新市國小、桃園市新屋區本場農業推廣課、新竹縣新埔鎮農會新農民市場舉辦3場次《食農教育講座》，本次講座以衛生福利部國民健康署新版的「每日飲食指南」為原則，並依據5月國民健康署首度公告符合國人的「我的餐盤」圖像，將食物6大類(全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類與堅果種子類)之飲食建議份數，由Mini Cook團隊設計成便當型式，運用口語化的方式讓學員牢記，如飯菜一樣量、肉類一掌心、水果一拳大、早晚一杯奶、堅果一小把。

除了營養教學外，課程中並依據不同場域，設計食育小旅行(在地食材)的圖示介紹，如新北場·三芝美人腿-茭白筍、桃園場·飄著芋香的珍珠-新香米、新竹場·樹上的黃寶石-甜柿及不起眼的黑鑽石-仙草等。隨後由Mini Cook講師說明「我的餐盤」組合範例，並分享如何挑選國產新鮮食材，最後學員們分組進行「我的餐盤」的菜單設計，給予便當主題、便當故事及不同料理名稱。

藉此，讓學員們感受到共同料理及共食的樂趣，也能選擇以在地、新鮮、多樣化的食物來設計菜單，不僅是最低食物里程，也符合產地消費的精神，更期待能讓小朋友從便當中對真實的食材產生興趣，喜歡吃食物而非食品，並能充分滿足每個人均衡營養的需求。

我們針對3場次食農教育講座中的各組「我的餐盤-菜單設計」成果中，各選出1組來與大家分享，新北場的便當主題《秋神的禮讚》、桃園場的便當主題《森林華爾滋》、新竹場的便當主題《蔬食快樂頌》，其中，《蔬食快樂頌》所呈現為素食便當，3組便當各有特色且別具巧思喔！

新北場。便當主題 《秋神的禮讚》



新北場第四組成員：由左至右
賴秋香(竹北國小/營養師)、簡香靜(作伙呷霸工作室/創辦人)、陳昱霖(福德國小/教師)、
黃碧艷(新北市立秀峰高中/進修部主任)、傅珍忠(五股國中/技工)

便當主題 秋神的禮讚



便當故事

秋天來了，大地由綠轉橘，隨著不時吹來的冷風，香菇穿上了外套，米飯披上了金黃的圍巾，最厲害的是雞肉，牠躲進了厚厚的被窩裡。秋天是個逐漸寒冷的季節，更是享受美食的季節。

料理名稱

招財柿子

食材

柿子

步驟

- 1.削皮
- 2.擺盤

水果類

料理名稱

豬肉棒棒捲+苦瓜雞肉呼拉圈

食材

豬肉
水梨
雞肉
苦瓜
洋蔥

步驟

- 1.將豬肉切成薄片狀調味，再將水梨包入豬肉片內，煎熟。
- 2.將雞肉剁碎調味，塞入苦瓜，放到電鍋蒸熟。

豆魚蛋肉類

料理名稱

金黃蛋捲飯

食材

五穀飯
雞蛋
烤熟核桃

步驟

- 1.五穀飯放入電鍋蒸熟，拌入拍碎的核桃。
- 2.雞蛋打成蛋汁後以平底鍋煎成金黃色，並適當調味。
- 3.將五穀飯包入蛋皮中，再用海苔裝飾。

全穀雜糧類

食材 熟核桃

步驟 拍碎拌入飯中

油脂與
堅果種子類

料理名稱

小松菜菜子、香菇盒

食材

生香菇
雞肉
紅蘿蔔
小松菜
蒜頭

步驟

- 1.將雞肉剁碎，混入少許切碎紅蘿蔔，並適當調味，捏圓球狀放在生香菇上，放入電鍋蒸熟。
- 2.切蒜頭爆香，並小松菜炒熟，再適當調味。

蔬菜類

桃園場。便當主題 《森林華爾滋》



桃園場第四組成員：由左至右
李金航(新屋高中國中部/專任教師)、陳桂香(新勢國小/教師)、游曉惠(林森國小/午餐秘書)、陳舒潔(江陵日觀休閒農場/襄理)、伍秀鶴(新北市鶯歌國小/導師)

便當主題 森林華爾滋



便當故事

有一天，白馬王子的弟弟-白G王子到森林散步。途中遇到了紅顏姬、黑耳弟弟和花椰妹妹，大家在五彩穀穀塔旁開起了派對，玩起跳馬背，圍圈圈跳起了森林華爾滋。

料理名稱

跳跳馬背

食材

水梨
葡萄柚

步驟

- 1.水果削皮、切片。
- 2.擺盤。

水果類

料理名稱

白G王子捲捲燒

食材

雞胸肉
紅蘿蔔
青江菜
黑木耳

步驟

- 1.將雞胸肉切成片狀，醃漬。
- 2.雞胸肉鋪平，加上紅蘿蔔片、青江菜、黑木耳。
- 3.捲起煎熟後斜切，擺盤。

豆魚蛋肉類

料理名稱

五彩穀穀塔

食材

紫米
白米
堅果

步驟

- 1.紫米、白米洗後放入電鍋蒸熟。
- 2.將紫米飯、白米飯捏成圓形飯糰，撒上少許堅果、蛋絲，再用青菜裝飾。

全穀雜糧類

食材

杏仁
堅果

步驟

擺放於料理上做裝飾

油脂與
堅果種子類

料理名稱

森林華爾滋

食材

花椰菜
甜椒
紅蘿蔔

步驟

- 1.花椰菜、甜椒川燙，並適當調味。
- 2.將雞肉剁碎，混入少許切碎紅蘿蔔，並適當調味。
- 3.雞肉放入香菇內，放入電鍋蒸熟。

蔬菜類

新竹場。便當主題 《蔬食快樂頌》



新竹場第一組成員：由左至右

常宇菁(北埔國中/教師)、黃新妹(家管)、游玉鳳(桃園市祥安國小/會計主任)、謝寶櫻(苗栗公館國小/教師)、郭靜雯(苗栗縣公館國小/營養師)

“蔬食快樂頌”便當故事：

有一天，小白兔在森林裡遇到了正在獵食的熊。

小白兔心想：不妙！我要變成熊老大的午餐了！小白兔突然靈機一動…我要先餵飽熊老大，這樣他就不會吃我了！

於是，小白兔趕緊想想…媽媽平常都準備些好吃的菜呢？

…想到了！姑且叫它蔬食快樂頌吧！分別有：翡翠菜飯/千層蔥花蛋/青青草原/柿柿如意

光想到就很好吃！我趕快來準備給熊老大吧！

…熊老大抱著懷疑的態度吃著…

…欸？這蔬食餐還不錯耶！翡翠菜飯粒粒分明

、青江菜青脆可口！堅果香酥好吃！

千層蔥花蛋充滿著酥酥的蛋香，好吃！

青青草原…這名字取的真好！多樣蔬菜綜合的自然甜、脆！令我回味無窮！

最後一道水果：柿柿如意，水果甜美多汁，讓午餐做了完美的句點。

小白兔，我吃得很滿意！也讓我見識到原來蔬食也可以這麼好吃！我就不吃你了！

我以後也要多吃蔬菜少吃肉喔！

小白兔鬆了一口氣！

原來蔬食不光是好吃，也能讓人變快樂哦！

便當主題 蔬食快樂頌



便當故事

小白兔在森林中遇到了一隻魁武的熊

料理名稱

柿柿如意

食材

火龍果
柿子
豐水梨

步驟

1.削皮
2.刻花
3.擺盤

水果類

料理名稱

千層蔥花蛋

食材

豆腐
雞蛋
蔥花

步驟

1.豆腐煎至金黃色，調味。
2.蔥花切細末，雞蛋打散，加少許鹽，煎至金黃，切割適當大小，捲起成筒狀。
3.彩椒刻花。

豆魚蛋肉類

料理名稱

金黃蛋捲飯

食材

白米飯
青江菜莖

步驟

1.白飯裝好擺盤。
2.青江菜莖切細，炒熟適當調味。

全穀雜糧類

食材

杏仁
核果

步驟

擺放於翡翠茶

飯做裝飾

油脂與
堅果種子類

料理名稱

青青草原

食材

小黃瓜
青江菜
花椰菜
鴻禧菇
木耳

步驟

1.將上述食材分別炒熟，並適當調味。
2.擺盤裝飾，撒上少許白芝麻。

蔬菜類

PART
附錄
Mini Cook
「我的餐盤」組合範例
及
食育小旅行(在地食材)

4

Mini Cook「我的餐盤」組合範例
《玉兔的任務》

便當主題
玉兔的任務



便當故事

在那遙遠的天空中住了一群兔子，他們的毛晶瑩剔透、閃閃發亮。在每年的中秋節，有著很重要的任務，要將月亮娘娘與土地公的祝福分送給每一戶人家，保佑全家安康。中秋節就要到了，小兔子們戴上以綠色、橘色珠子串成的項鍊，橘色珠子有著月亮娘娘的祝福；呂色珠子裝滿土地公的保佑。兔子們蹦蹦跳，穿梭在大街小巷，將祝福傳遞給每一個人。滿天星星灑滿了夜空，小兔子們回到月亮上，用身上的毛照亮了正在團聚的人們。

滿天星星

食材 白芝麻1茶匙
步驟 將白芝麻平均灑上飯上
油脂與堅果種子類

料理名稱
彩色項鍊

食材
1. 柿子1/2顆
2. 芭樂3片
步驟
1. 將芭樂去籽切片
2. 柿子削皮、切塊
3. 將芭樂片與柿子塊穿插擺進容器內

水果類

料理名稱
月光的祝福

食材
1. 蛋1顆
2. 味霖1T
3. 鹽/糖適量
4. 飲用水適量
5. 牙籤
步驟
1. 將蛋打散並拌勻，並加入調味料
2. 取一平底鍋倒入適量的蛋液
3. 待半熟後，捲成蛋捲，並放於平底鍋一側
4. 另一側倒入蛋液，重複此動作至蛋液倒完，即可盛起
5. 將煎熟的蛋餅切塊，再切半，選一塊倒放成愛心樣，插入牙籤，即可完成

豆魚蛋肉類

料理名稱
星空下的玉兔

食材
1. 薏仁1T
2. 紫米1R
3. 糙米1/3碗
4. 白米1/2碗
5. 素火腿適量
6. 海苔適量
7. 紅蘿蔔片適量
步驟
1. 薏仁/紫米/糙米浸泡30分鐘，並煮熟備用
2. 白飯煮熟備用
3. 多穀飯鋪於容器底部
4. 白飯捏成兔子樣，並以海苔作為眼睛、紅蘿蔔剪成鼻子、素火腿做裝飾即可

全穀雜糧類

料理名稱
團聚時分

食材
1. 杏鮑菇1條
2. 小番茄5顆
3. 四季豆10g
4. 海苔2片
5. 鹽巴/黑胡椒適量

步驟

1. 四季豆清燙後，撒上鹽，以海苔細綁成捲狀
2. 小番茄洗淨切成圓片
3. 杏鮑菇切成圓片，取一平底鍋，以中火煎熟，並調味
4. 將四季豆捲立放於容器
5. 片狀食材橫放於容器中即可完成

蔬菜類

Mini Cook「我的餐盤」組合範例 《萬聖節森林派對》

便當主題
萬聖節森林派對



便當故事

有個小男孩，他叫阿里，因為他什麼都怕，大家都叫他「膽小鬼」。有天阿里要跟爸爸一起去看看住在森林裡的爺爺。阿里擔心的整個晚上都睡不著覺，阿里問爸爸「如果去森林跑出很多的蝙蝠怎麼辦？」「其實那是很多的黑木耳，在空中跳起芭蕾舞，歡迎你的到來」「那如果有小鬼魂或者眼球怪塊把我們吃掉怎麼辦？」「那其實是香蕉沾著巧克力醬、還有一顆顆可愛的小葡萄寶寶，想跟你一起跳舞」「那如果我們不小心經過墓碑，衝出一個超大的南瓜傑克！想把我抓走。」「不用擔心，其實是相呼呼的橘飯糰人，想要送給你營養的肉排，要你健康變強壯！」「相信森林有很多好朋友，跟爺爺一樣，大家都很开心等來開派對呢！」原來，只要換個角度看世界，就會不一樣了！

料理名稱

眼球寶寶與小鬼魂

食材

- 1.香蕉1根
- 2.葡萄10-15顆
- 3.鮮奶油少許
- 4.巧克力醬少許

步驟

- 1.將葡萄去皮，並以鮮奶油作為白眼珠，再點上巧克力醬作為黑眼珠
- 2.將香蕉剝皮，並將頭尾1/3處且下，點上巧克力醬作為五官
- 3.放於容器即可完成

水果類

料理名稱

月光的祝福

食材

- 1.蛋液30g
- 2.番茄醬適量
- 3.豬絞肉50g
- 4.起司少許
- 5.黑胡椒適量

步驟

- 1.將蛋打散並拌勻，取1匙加入豬絞肉中
- 2.黑胡椒加入豬絞肉中，並以手抓勻，甩打出筋
- 3.再將肉團捏成2小球，稍微壓扁成肉排狀
- 4.取一平底鍋，將肉排煎熟，並放上起司
- 5.將剩下蛋液放入鍋內，以鍋鏟炒散
- 6.加入番茄醬，將蛋炒熟即可盛起

豆魚蛋肉類

料理名稱

大頭傑克

食材

- 1.南瓜10g
- 2.白飯1碗
- 3.海苔適量

步驟

- 1.將南瓜蒸熟，去皮搗成泥
- 2.白飯蒸熟後，加入南瓜泥混勻
- 3.南瓜飯盛入容器內，並畫出線條
- 4.以海苔作為五官，即可完成

全穀雜糧類

黑暗的光澤

食材 麻油1茶匙

步驟 麻油淋於黑木耳中
油脂與堅果種子類

料理名稱

蝙蝠黑森林

食材

- 1.黑木耳20g
- 2.鴻喜菇5-10朵
- 3.紅蘿蔔絲適量
- 4.醬油1/2T
- 5.黑醋1/2T

步驟

- 1.黑木耳泡水後，以水煮3-5分鐘，撈起瀝乾
- 2.將黑木耳切絲，並辦入紅蘿蔔絲，以及調味料
- 3.取一鍋炒鴻喜菇，並加入黑胡椒調味
- 4.將黑木耳絲鋪於容器，鴻喜菇放於下方即可完成

蔬菜類

Mini Cook「我的餐盤」組合範例 《聖誕願望》

便當主題
聖誕願望



便當故事

在聖誕節前夕，聖誕老公公忙著查看每個小孩在在聖誕樹上的禮物願望，都是寫著各式各樣的玩具。只有一對住在北極圈的兄妹，沒有將願望寫上，聖誕老公公感到很疑惑。趁晚上睡覺時，偷偷進入了兄妹的夢鄉問他們想要什麼聖誕禮物，兄妹跟聖誕老公公說「我們想要朵花」聖誕老公公問他們不要玩具嗎？兄妹搖搖頭「這朵花是送給媽媽的」聖誕老公公聽完後就離開了。聖誕節當天，兄妹跑到門外，看到雪地上有朵紅花配著鮮綠的葉子，兄妹小心翼翼的摘下，送給正在準備聖誕餐的媽媽，聖誕快樂。

料理名稱

雪地上的花

食材

- 1.火龍果1/4顆
- 2.奇異果1/2顆
- 3.甜橙1/4顆
- 4.優格2T

步驟

- 1.火龍果去皮切塊
- 2.奇異果去皮切丁
- 3.甜橙切丁
- 4.將水果混均勻並淋上優格即完成

水果類

料理名稱

聖誕大餐

食材

- 1.一節雞翅3隻
- 2.醬油適量
- 3.砂糖1T
- 4.黑胡椒適量

步驟

- 1.將雞翅加入調味料並放入冰箱醃30-60分鐘
- 2.烤箱180度預熱
- 3.雞翅放於烤盤上，並以烤箱烤20-30分鐘即可取出
- 4.綁上料理紙即完成

豆魚蛋肉類

料理名稱

聖誕老公公

食材

- 1.南瓜10g
- 2.白飯1碗
- 3.海苔/素火腿/起司適量
- 4.紅蘿蔔絲適量

步驟

- 1.將南瓜蒸熟並取1/2碗飯拌勻，鋪於容器底部
- 2.1/2碗飯捏成御飯糰型
- 3.素火腿剪圓作為人臉/海苔做為眼睛/起司做為鬍子
- 4.將紅蘿蔔絲擺於御飯糰三角形處做帽子
- 5.再放於南瓜飯上即可完成

全穀雜糧類

閃爍的願望

食材 堅果1茶匙

步驟 將堅果打碎拌入豆芽菜中
油脂與堅果種子類

料理名稱

願望聖誕樹

食材

- 1.豆芽菜100G
- 2.甜豆莢20G
- 3.玉米粒/紅蘿蔔片適量
- 4.蒜頭2瓣
- 5.醬油1T，糖適量
- 6.黑胡椒少許

步驟

- 1.豆芽菜洗淨瀝乾，蒜切末備用
- 2.取一熱鍋，下油後放入蒜末爆香
- 3.下豆芽菜，並加入黑胡椒拌炒
- 4.倒入醬汁以及糖/鹽，大火翻炒收乾盛起
- 5.甜豆莢燙熟盛起切半，擺盛聖誕樹樣
- 6.以玉米粒/紅蘿蔔片做裝飾

蔬菜類

食育小旅行(在地食材) mini COOK

圖/文：迷你酷食育生活工作室

6) 保存方式

切除筍頭黃色部分 → 切面抹鹽用紙包裹 → 放入冰箱冷藏。

用大鍋煮熟約5分鐘 → 冷卻後用保鮮盒裝

7) 延伸議題

哇!你的黑斑怎麼那麼多?
這是孢子我還是很好吃!

哇!你還好嗎?怎麼紅紅的?
沒事啦!我只是氧化了,只要沒有黴菌都是可以吃的

三芝美人腿 筍白筍

1)

你也是筍囉? 沒看過你欸

那是人類取的名字 我是屬禾本科菰屬和稻米才是同家

8) 收成等級

特級品	優級品	良級品
質幼嫩,色潔潔白,中間無凸出,無黑點,外表無其他傷害	具有特級之品質,但筍內有黑點,且不超過六點	次於優級,筍肉黑點不超過十點,有商品價值者

9) 三芝筍白筍的不一樣

三芝區丘陵梯田遍佈鄉鄰,水源純淨,孕育出清甜潔白的筍白筍。

赤殼種為主 (品種區分主要是外觀的差異,赤殼種會有紅斑)

品質表現好
比較小隻
外觀較為細長
特殊風味

2) 生長圖

與黑種菌的共生關係 使我變成好吃的筍白筍!

寄生 菌部膨大

3)

我們是防曬好幫手!

飄著芋香的珍珠 桃園三號米

1) 米的大小事

胚芽 胚乳(白米)

- 胚芽含有脂肪、礦物質和維生素。
- 米糠含有豐富的纖維質。
- 胚乳的澱粉(澱粉)含量最多,其次是蛋白質。

4) 生長史

10月11日 盛產期在10,11月

充足的肥料供應

土壤酸鹼度 pH5.5-6.0為佳

水源必須流動,最好是乾淨無污染

喜好在軟土多水的泥濘地方

適合生長溫度在20-30°C

喜歡溫暖、濕潤、陽光充足的氣候

5) 營養價值

皮膚水嫩嫩、消水腫 富含維生素A、C、鉀

骨頭強壯 莖黑糖菌

幫助消化、預防便秘 莖黑糖菌、纖維質

滋潤肺部、呼吸系統 蛋白質含量為一般蔬菜的4倍

適用者: 減肥者、酒醉者、新陳代謝不佳者

不適用者: 體質虛寒者、腎臟炎患者

2)

吃飯 對我們身體有什麼幫助呢...?

米飯 可以提供我們能量,有精神、有活力。

咀嚼 會幫助我們頭腦靈活。

3) 米的種類

糙米 胚芽米 白米 尖糯米 圓糯米 黑糯米

4) 煮米的正確方式

洗米 用清水將白米洗淨(約洗三次)，並將水完全瀝乾。

加水、泡水 以米：水 = 1：1.35的比例，將白米靜置，泡水大約30分鐘。

重量比 1 : 1.35

洗米3次 完全瀝乾

靜水泡置 30mins

5) 米的保存方式

新鮮的稻米採收後通常會存放在15°C的低溫大米倉中，讓米粒冬眠。所以買回來的米，開封後最好能密封並放在冰箱中保存。如果把手放入袋中發現粉末很多時，通常是米已經品質變糟而酸化了。



1) 構造

未發育種子
外果皮
中果皮
內果皮
種子
維管束
萼片

2) 生長環境

新豐鄉 湖口鄉
竹北市 新埔鎮
新竹市 芎林鄉 關西鎮
寶山鄉 竹東鎮 橫山鄉
峨眉鄉 北埔鄉
五峰鄉 尖石鄉

九降風是東北季風的特別稱呼。

3) 甜柿種類

次郎	花御所	富有
至果頂 溝痕從果蒂	出現裂痕 果頂容易	有溝痕但無
完全甜柿	花御所厚實較	富有品種實較

4) 保存方式

新鮮立即食用

放在通風的地方

放入塑膠袋冷藏

5) 小叮嚀

避免海鮮類、肉類一起吃
柿子屬性寒，如果搭配上一樣性寒的海鮮類食物一起吃，容易拉肚子

不要空腹吃
柿子含有單寧酸，如果空腹吃下柿子，容易與胃酸凝結成塊，對健康不利

少吃柿皮
柿子中的鞣酸絕大多數都集中在皮中，容易出現噁心、嘔吐腹痛、腹瀉等症狀

缺鐵性贫血患者應少吃
柿子所含的單寧酸易與鐵結合，會妨礙人體對鐵質的吸收



1) 仙草-小檔案

仙草葉是對稱生長，表面有些柔毛長度約2~5公分。

花期在7~10月，仙草花生於頂部表面有微小的柔毛，花朵顏色為紫色!

這是我原本的樣子囉!

2) 生長環境

關西適合生產仙草的主因：
1. 氣候良好，土壤排水佳
2. 盆地地形易聚結霧氣提供植株充分滋潤
3. 再採收後透過九降風的天然風乾

仙草為長日照作物，生長後期喜歡溫和氣候，排水良好的土壤。

3) 功效

有精神(穩定血糖)
仙草的熱量很低，若吃熬煮的仙草茶或仙草凍，可延緩血糖上升速度

解渴(降火氣)
抵抗太陽(消暑解熱)
有降火氣、解熱等功效

皮膚水噹噹(養顏美容)
含有多糖膠質，是一種膳食纖維，使得仙草的莖葉具有黏性，且膠質類似玻尿酸成分

4) 小故事

故事1
少量的仙草乾莖葉加水熬煮，再加入少量澱粉就能變成大量的仙草凍。古時候的人認為這種草有由少變多的特異功能，因此傳說是仙人恩賜人們的草。

故事2
在古代交通不便時，雙腿容易中暑，好心人將這種植物，乾熬煮成茶，給中暑路人飲用後身體很快就復原，路人認為能治病的神效草是仙人所賜予的。

5) 甜柿



6) 仙草

