

國語日報

博物館出新招引人潮
臺灣史博物館為兒童打造語音導覽 2版

野化家貓搬家大作戰
小笠原群島實施十年 成效佳 6版

用光測果汁純度
新北科展得獎作品生活化 15版

新專欄
成語小博士

看圖學習
一目了然
易學易懂

財團法人國語日報社發行
董事長/林昭賢 社長/李碧霞

社址/10078臺北市中正區福州街2號
網址http://www.mdnkids.com

訂報 (02)2341-2448
總機 (02)2392-1133

五星主廚新鮮烹調 學童午餐零剩食

張彩鳳、楊惠芳 / 連線報導

根據統計，臺灣每人每年產生的廚餘量高達九十六公斤。為減少廚餘，讓學童從小養成惜食的習慣，新北市教育局推動「午餐新『食』尚——空盤運動零剩食」；苗栗縣新開國小找來臺北市圓山大飯店退休主廚何幸成，打造臺版「三星級營養午餐」，讓學生把飯菜吃光光。

今天，何幸成還要和苗栗縣內知名法式餐廳的藍帶廚師合作，一起聯手打造專屬於新開學生的法式晚宴。

營養午餐剩食過多，除了學生挑食外，廚師手藝、食材搭配也是關鍵。在何幸成來之前，新開國小和多數學校一樣，午餐剩食是一大問題，何幸成終結了這個問題，關鍵在於食材。

何幸成說，他堅持用新鮮食材，即使是煮玉米濃湯，也不用各類粉來調理，而是用新鮮玉米磨成漿後熬煮；義大利麵也不用市售的各類麵醬，而是用洋蔥、番茄等新鮮蔬果調製。雖然很費時，但何幸成每天一早七點多就到校準備食材，充分掌握料理食材的時間，因此，總是能讓師生吃到熱騰騰的佳肴，甚至常常看到師生碗盤空了，他還得加菜，立刻快炒呢！

新北市推動空盤運動零剩食，副市長侯友宜昨天和興福國小學童一起身體力行，用餐前了解「定量打菜」的重要性。營養師郭紫珊表示，定量打菜是依據教育部的「學校午餐食物內容及營養基準」進行設計，規畫每名學生應攝取的分量，低年級和高年級需要的量略有不同，青菜或肉類的量也不一樣，再透過打菜餐具，將當日午餐以固定分量舀取到餐盤中，攝取均衡、適量的飲食，最重要的是要將餐盤中的飯菜吃光，不要挑食或剩食。

按一鍵 就能留住冰山一角

請隨手關掉電源 拔插頭

台灣電力公司 廣告