

福康國小學校午餐美味又營養！有賴營養師近 30 年烹煮小撇步

(圖/文 學務校安組)



“高雄市福康國小林秀美營養師，擁有 29 年資歷，是高雄各級學校設置營養師的第一批人員，近 30 年的營養師歷程，不僅熱情不減，還時常與廚爸廚媽切磋討論烹調技巧，像是白蘿蔔滾刀切塊鎖住食材鮮味，腰果低溫慢炸保留脆度，干貝蒸軟剝絲提升風味，好吃的午餐連他校都慕名而來。”

好吃的午餐必須兼顧營養、美味和安全，林營養師近 30 年來，堅持繁複工序不可少，提升菜餚精緻度，像是白蘿蔔灑干貝、絲瓜配櫻花蝦，配料點綴的小巧思，升級菜色的附加價值，也能提升孩子對午餐的喜好。她為了讓孩子不再挑食，將食材混搭蹦出食物新滋味，孩子不知不覺中將討厭的食物吃下肚，例如孩子普遍排斥的青椒，廚工以雞丁拌炒，最後再灑上腰果，降低青椒特殊味道又能增加口感，引發孩子食慾。

福康國小希望孩子在吃午餐同時，也能吸收飲食教育知識，從小扎根飲食教育素養，每月與高雄市各校營養師輪流編輯《高雄市午餐教育月刊》，發送給每位學生，孩子能從月刊得知每天菜單，還有各種營養教育文章，像是素食飲食指標、素食標示須知，從民國約 80 年實施以來，20 多年已經發行逾 260 期，受惠高雄市學子。林營養師還善用空間，在學校走廊牆面，以營養教育串起一列午餐列車，小朋友停下腳步欣賞，隨時都能學到食物的價值，養成帶得走的知識。

福康國小學校午餐是公辦公營自設廚房 每天供應自校與鄰近學校約 1,200 位學童午餐。校長黃綉閔說：「林秀美營養師擁有中餐烹調證照，又有食品公司研發部門經歷。

因此對食材掌握度高，和廚工也有很好的默契，學校則會針對月刊內容辦理抽獎活動，鼓勵孩子學習營養知識，讓忙碌的雙薪家庭家長安心，孩子吃得開心」。