

## 學校午餐烹調技術大躍進－廚房裡的乾坤

(圖文/ 學生事務及校園安全組洪暉婷提供)



學校午餐陪伴學童 6 至 12 年，每年在校用餐天數約 200 天，是影響學童健康成長的關鍵因素，因此營養、美味、衛生安全三者缺一不可。教育部國教署為使學校午餐兼具營養、美味、衛生安全，由學校午餐專案辦公室委託國立中興大學附屬臺中高級農業職業學校，於 107 年 2 月 12 日辦理「新式營養午餐製作研習－廚房裡的乾坤」活動，由興大附農餐飲管理科團隊針對廚工、營養師與午餐秘書，規劃烹調技法精進之實作研習，讓第一線在學校午餐製作現場的工作人員，能夠有技能精進、吸收新型烹調方法的機會，一同為學童的營養與健康努力。

教育部國教署午餐專案辦公室去(106)年成立以來，針對學校午餐業務進行通盤性的問題盤點與檢討，以推動健康飲食教育及健全學校午餐機制為成立宗旨，並陸續規劃辦理各項活動，以提升午餐相關人員的專業知能。今(107)年第一場活動特別委託致力於培育餐飲管理相關職場基層人才之興大附農餐飲管理科辦理；本次活動更邀請業界經歷豐富的洪昭勝主廚與黃順芳主廚傳授廚藝技巧，以學校午餐常見之食材，包括肉類、魚類、蔬菜、米飯等不同食材料理，帶領學員進行學校午餐新式烹調技法實作。

透過培訓學校午餐製作現場的第一線工作人員，提升其烹飪技術與知識，並改善食物製作的流程，有效提升學校午餐的品質，期冀解決學童挑食問題並增進學童健康為本次活動辦理之目的。由於傳統學校午餐大鍋炒或油炸的製備方式，不僅食物易失美味、熟度不均，蔬菜也易變黃；此次課程教授新式的料理技巧，運用「分段調理」技術，將烹飪流程拆解為「煮熟」與「調味」兩部分，不僅省時、省力，調味減少油跟鹽，營養不流失，創造出兼具營養與美味的午餐，讓學童不只吃得飽、吃得好，還能吃得更健康與快樂。