



第七屆臺灣學校午餐大賽冠軍



114年新竹縣營養師研習

SUPER校廚的 美味秘笈與合作之道！



鈺珍記食品股份有限公司

徐旭洲 廚師





工作經歷

- 豐原 - 川菜、台菜、海鮮
- 清水 - 海鮮餐廳
- 清泉崗 - 海鮮餐廳
- 啤酒屋
- 早餐店
- 自助餐
- 港式飲茶
- 臺中潮港城國際美食館 - 喜宴菜
- 外燴
- 飪珍記食品股份有限公司 - 學校午餐

廚藝生涯邁向第**39**年!

分享大綱

01



合作之道

02



美味秘笈

03



Q&A



01



合作之道

- 合作的開始
- 合作的發展
- 合作的心法

故事是這樣開始的...



2024年臺灣學校午餐大賽



五權國中不藏私分享合作流程 2024.04.01

清洗順序
乾貨：
白米、五穀米、葡萄乾、香菇
加工：
花生糖、芋子、豆干丁、水蛋蛋
豆包、鹹蛋、鹹蛋黃、玉米粒
蔬菜：
杏鮑菇、芋頭、紅蔥頭、蒜頭
馬鈴薯、地瓜、紅K、芥才、茼蒿、
木耳、黑糖、結頭木、蒜才
老薑、豆豉、小黃瓜、白魚、
食材共28樣，請查對



到日本參訪見習

 大享食育協會
Doux

關於大享 | 大享動態 | 大享焦點 | 午餐大賽 | 食

下一代的競爭力，從學童飲食做起—日本午餐見習之旅 by 張姃儀營養師、徐旭洲廚師

📅 2025-01-08 14:01 📍 午蔬午營 🇯🇵 日本見學



文 | 張姃儀（臺中市立清海國中營養師）、徐旭洲（飪珍記食品股份有限公司廚師）
圖 | 大享食育協會



中友百貨：有機料理示範 / 小農市集



因為理解， 而有了更多的創新與嘗試



保立貴博 營養教師
現任職 茨城縣美乃濱學園

日本營養師 の嚼嚼料理

咀嚼力
是你的超能力

第1關 白芝麻

第2關 馬鈴薯

第3關 地瓜

第4關 黃豆

第5關 小魚乾

黃豆地瓜鹹甜炸

越嚼越聰明~
越嚼越滿足~
牙口一級棒~

青海國中 製作。

2021 第四屆臺灣學校客家文化節
亞軍
高麗菜封

高麗菜封

封什麼?

「封」在客家話有「燉、滷、煮」的意思，是客家料理常見的烹調手法。客家人製作封菜歷史已久，無論是高麗菜、冬瓜還是苦瓜，用「封」的方式與肉類一同燉煮，就可以製作出充滿香氣的封菜。對農忙的客家人來說可說是一項聰明又簡便的作法，因為製作一道料理就可以同時吃到香噴噴的肉類和蔬菜呢!

道地的「高麗菜封」傳統做法，會將整顆高麗菜連同菜心一起燉煮，且不加水，運用高麗菜本身的水分煮至軟爛，再吸收肉汁的香氣，不僅襯托出高麗菜的清甜!更實踐了惜物愛物、減少廚餘量的永續精神!

客家菜

客家鹹湯圓

高麗菜封

三色有機豆芽

相思蜜南瓜

燕麥飯



與學校連結：參與食農教育



與社區連結：與學區家長互動





與媒體社群連結：分享學校午餐理念



合 作 心 法 ？

可能要先從理解校廚的痛點開始！

★ 痛點 1

從菜單無法
理解這是什
麼料理



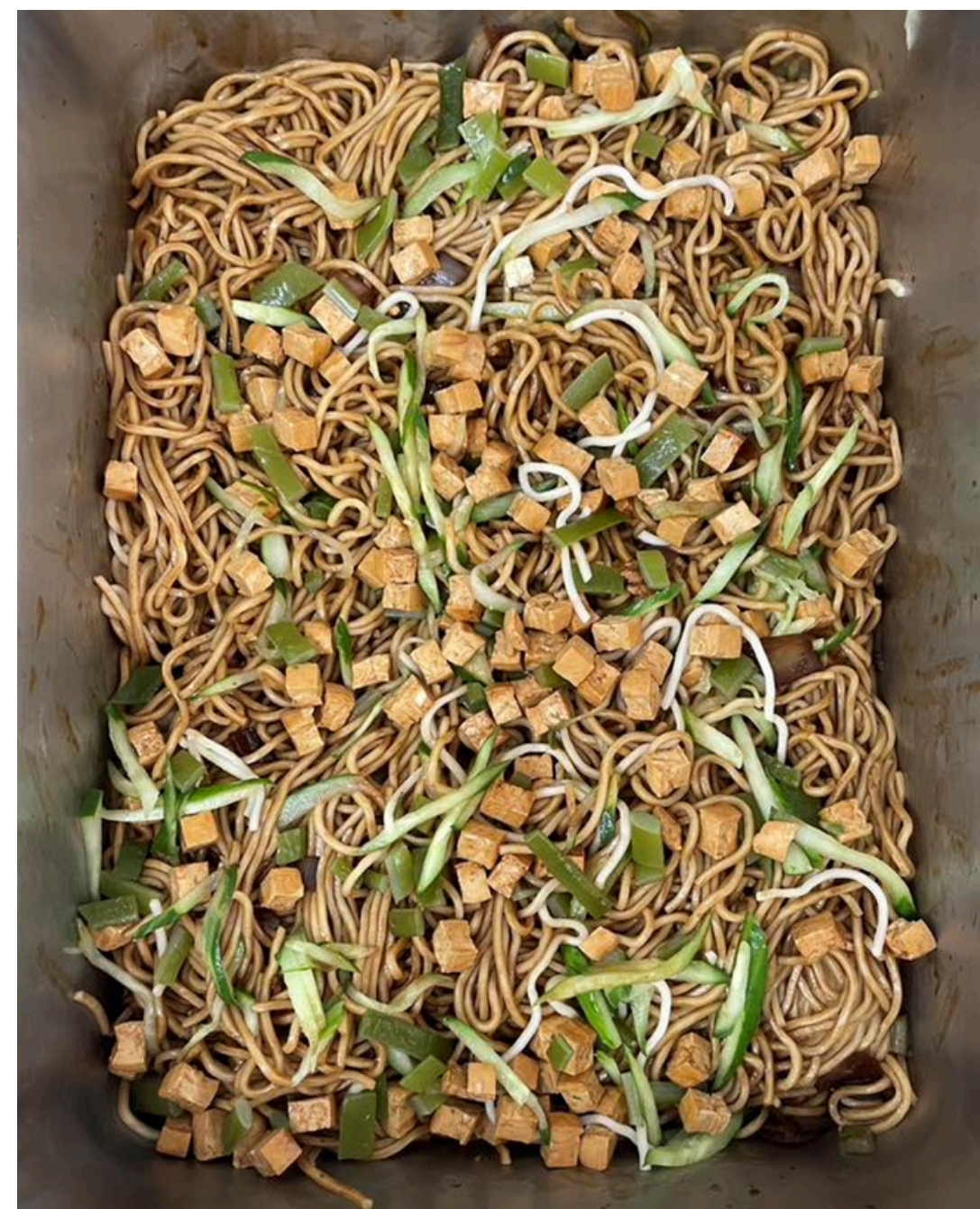
★ 痛點 2

不知如何
烹調呈現
該風味





理想**很豐滿**



現實**很骨感**



顏色、規格、呈現方式...

02



美味秘笈

料理的本質

發想與嘗試

食物魔王也行？



料理的本質？



● 紅蔥油的時機

料理的本質？



紫菜貢丸湯

履歷蚵白菜

奶香白菜

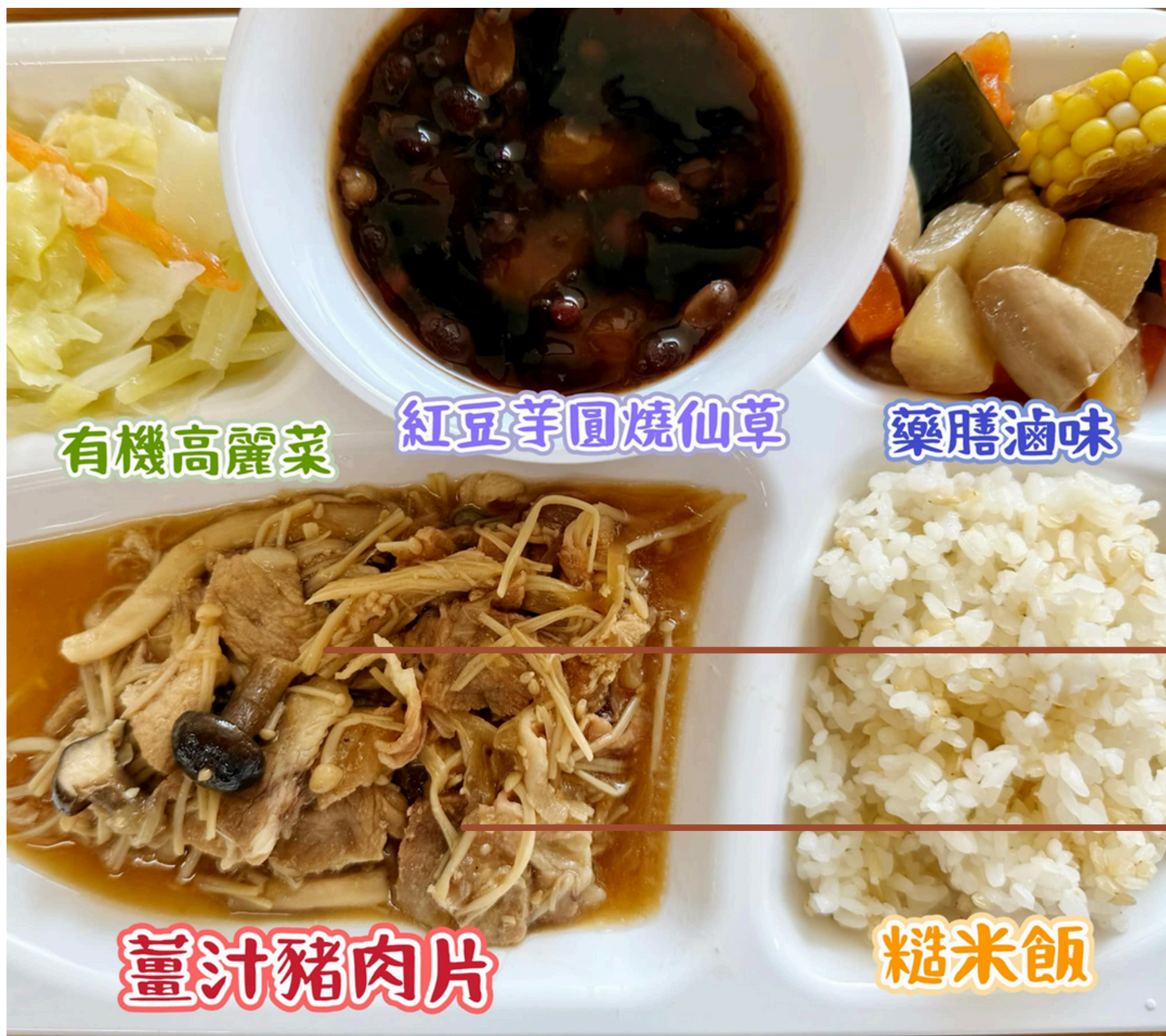
義式燉豬肉

紫米飯

● 奶粉水的時機？

● 番茄的魔法

料理的本質？



● 洋蔥的魔法

● 薑泥的時機？

料理的本質？



● 奶油的時機？

● 非油炸的糖醋肉

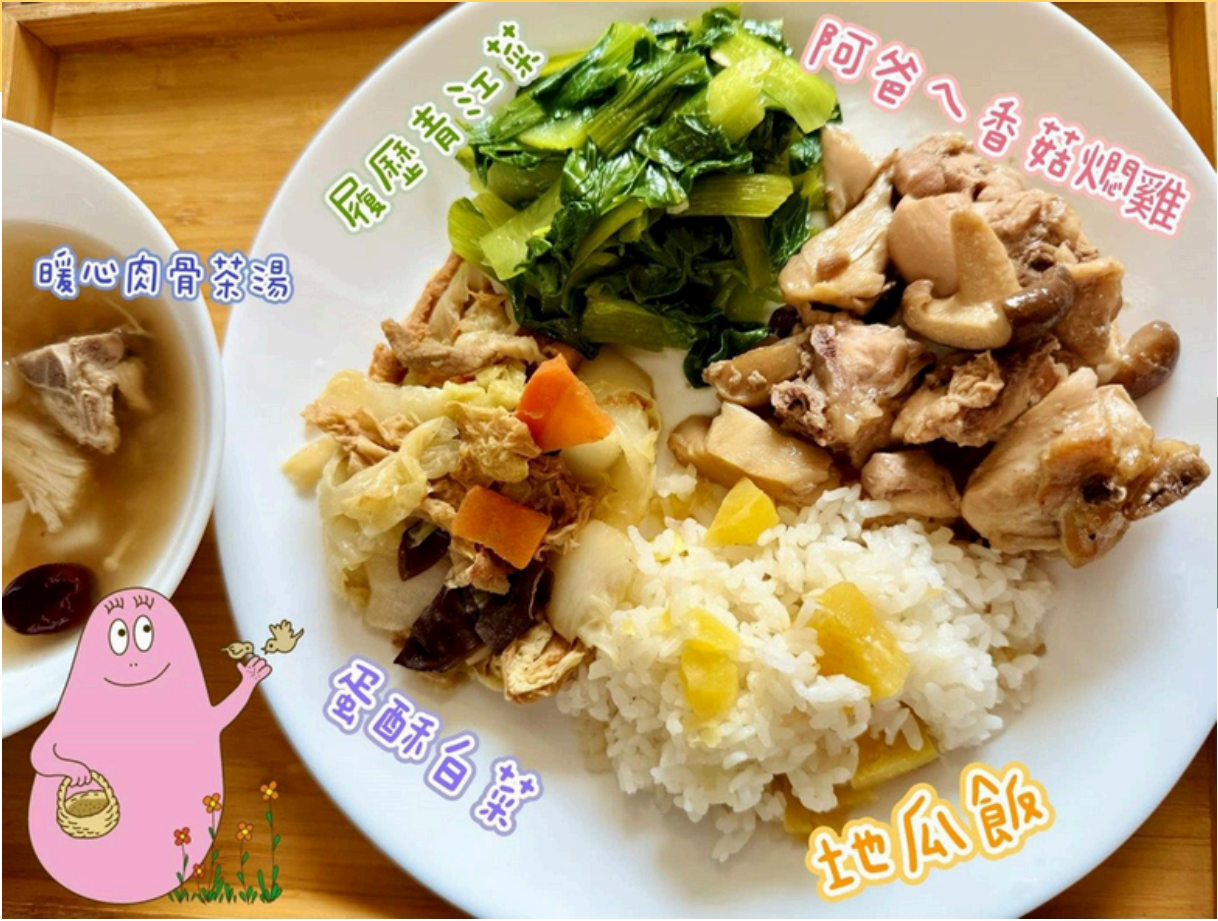
料理的本質？



● 蛋酥的魔法

● 滷肉的秘訣

發想與嘗試



第1版



第2版

發想與嘗試



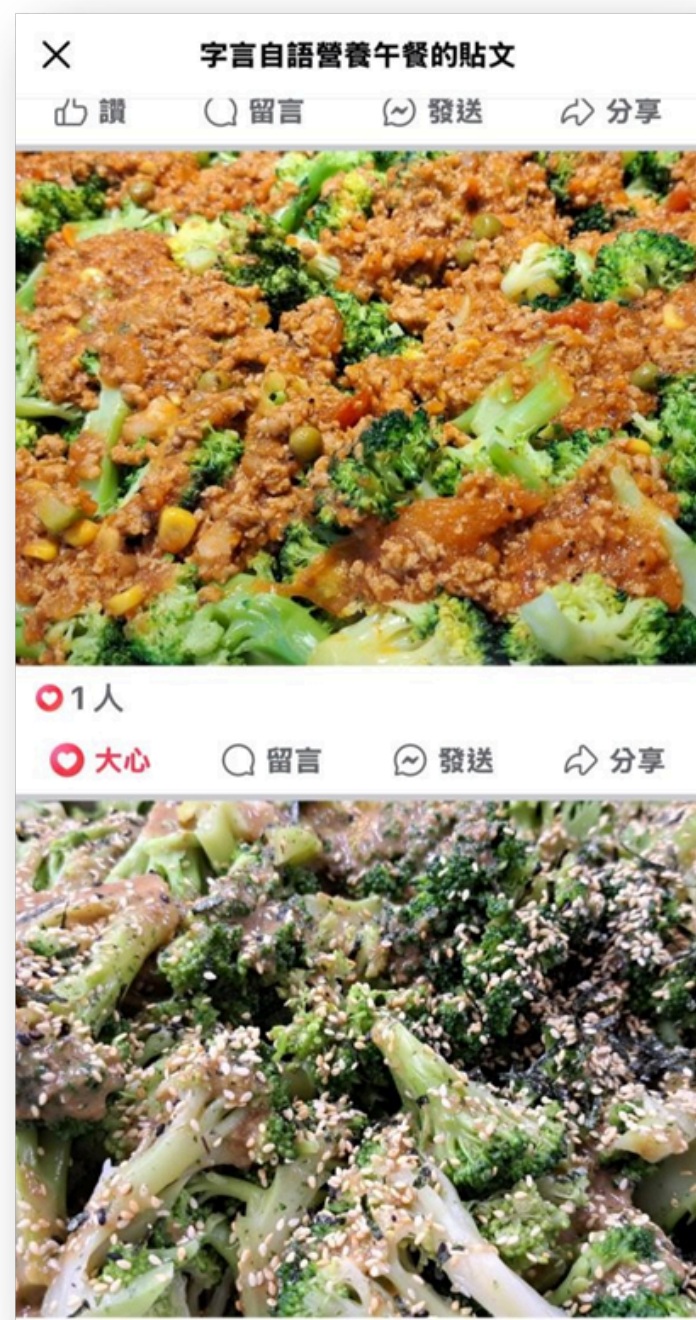
發想與嘗試



沒有蘑菇醬的鐵板麵



發想與嘗試



發想與嘗試



食物魔王也行？



食物魔王也行？



食物魔王也行？



赤珊瑚~

看我怎麼收服你!

赤珊瑚其實身分是~
沒錯! 它就是我們常稱的**紅蘿蔔**!
又稱 **紅菜頭**、**小人蔘**。

赤珊瑚的主要產地
在**陽光充足**、**排水良好的沙質土**
下,「**肉質根**」才會膨大、好吃,
所以**雲林**、**台南**為主要產區。

赤珊瑚的困擾...
因為有種特殊的味道, **有些人光聽到胡蘿蔔**三個字就感到害怕! 這讓胡蘿蔔君覺得難過...但其實**透過適當調味**, 胡蘿蔔可是會有**甜味**呢!

青海國中製作

食物魔王也行？



食物魔王也行？



03



Q&A

■ 腥味如何解決



■ 創新與料理祕訣

■ 未來展望



蕎麥飯

紅燒旗魚



莎莎醬佐魚丁



奶香味噌魚丁



如何煮出魚料理的美味？

大量製備之下...

1. 肉質軟嫩，攪拌易散
2. 醬不多，容易被稀釋
3. 腥味不會集中(可減少)



莎莎醬佐魚丁

蕎麥飯

紅燒鮑



奶香味噌魚丁



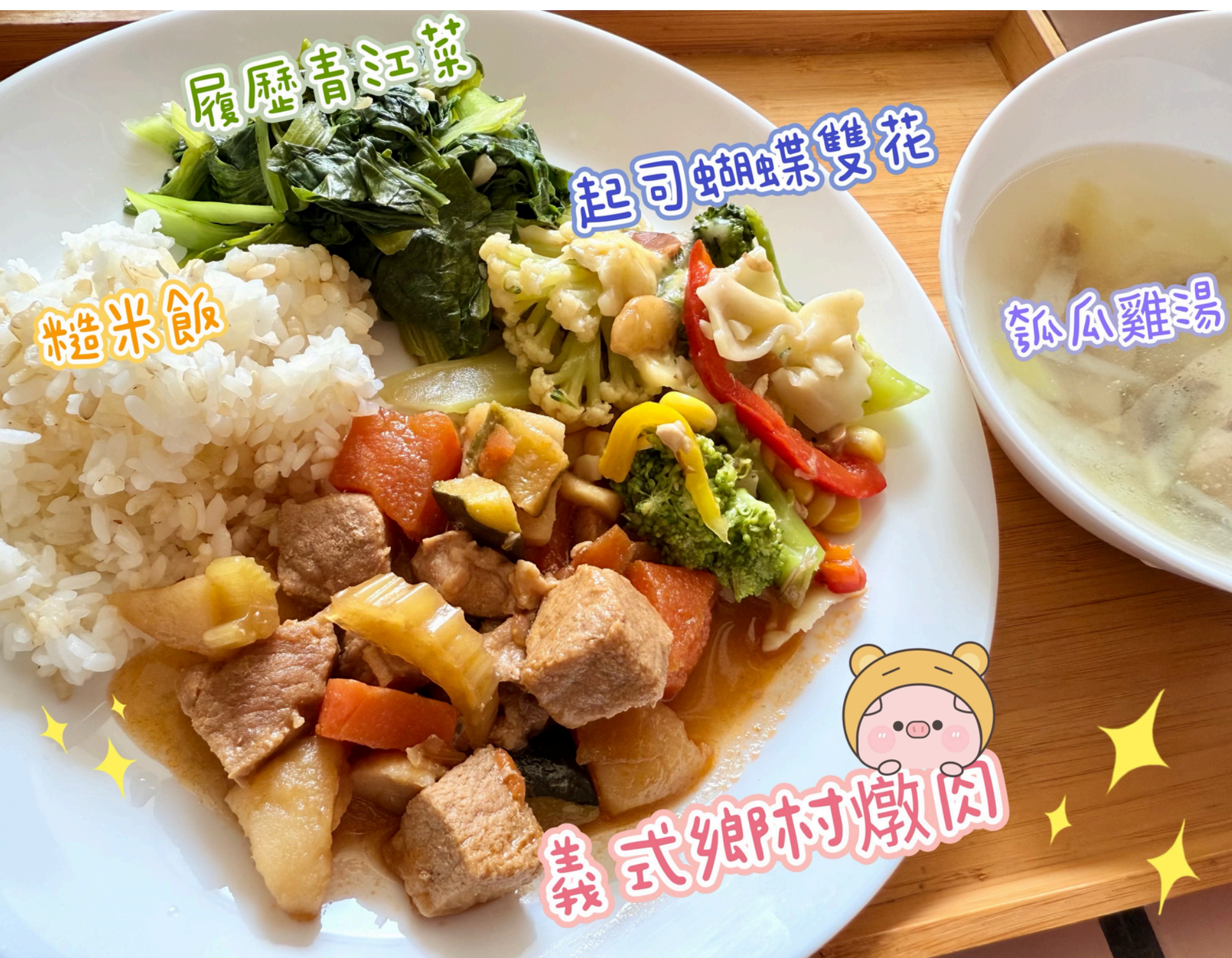
鹽、椒鹽粉、米酒、水等，浸30分鐘，
且退冰水要充分瀝乾！



洋蔥先炒，加入醬油、糖製作醬汁，
再將汆燙的魚加入滷煮。

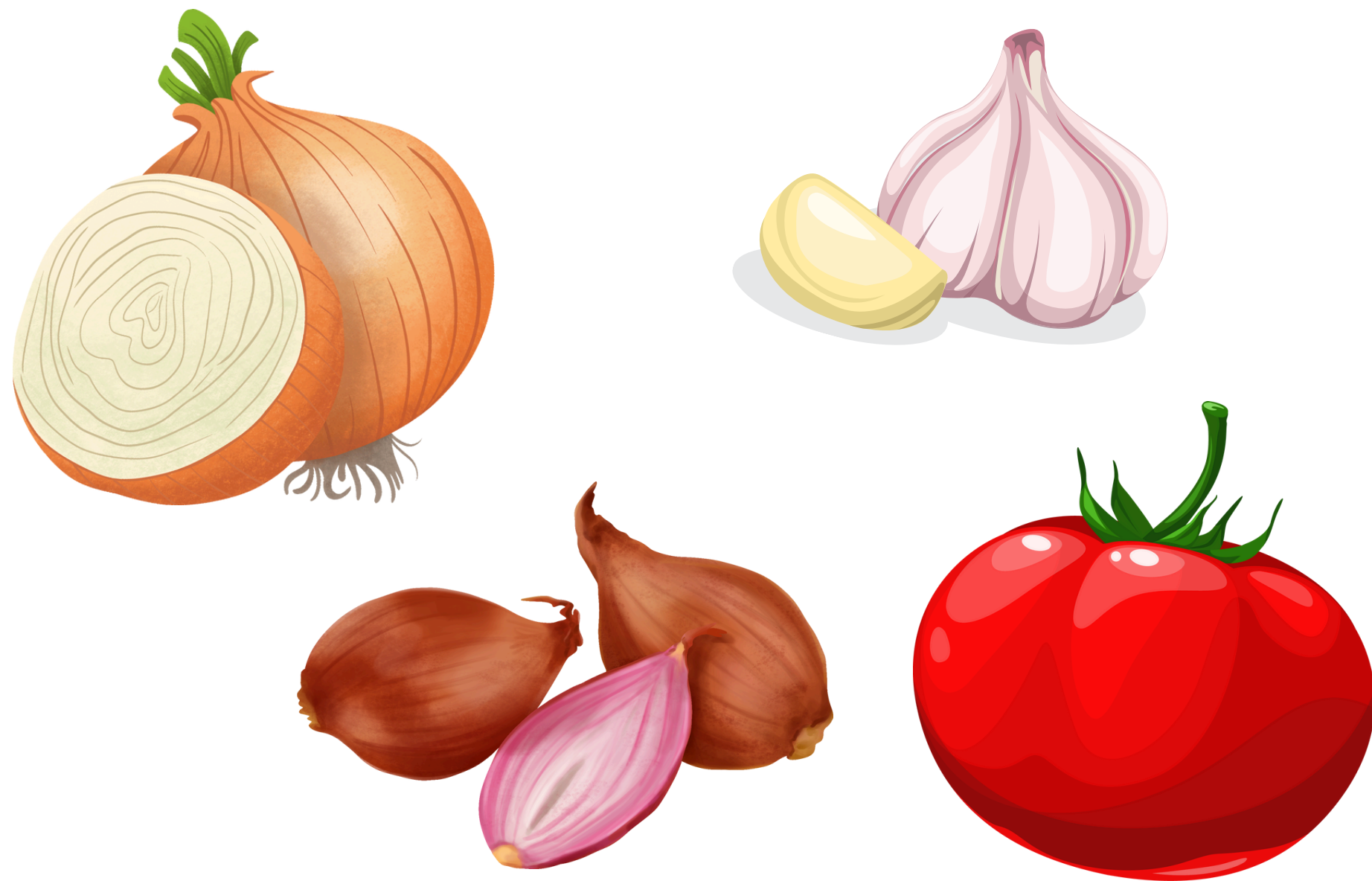


薑末、蔥、米酒、鹽混合，但因為沒辦法全部浸到
醬汁，所以底部比較夠味。蒸出來可再以熱油淋蔥
以增添香氣。



有時學生會反應CAS豬肉
有點腥味，請問有沒有什
麼方式可以解決呢？

受限於午餐的單價，廚師如何與
營養師在菜單上迸出美味的火花？



請分享學生最喜歡的料理及作法？

Yummy!



創新的 成功菜色



創新的 失敗菜色



義式培根絲瓜



請問師傅在參加**全台學校午餐大賽**後，對於每日的學校午餐工作會有**不同的想法或心境轉變**嗎？

有沒有什麼可以跟其他校廚一同勉勵的話呢？



身為第一線的午餐工作夥伴，師傅對於臺灣學校午餐的未來，
有什麼樣的想法與展望？

如：工作空間、設備/
校廚技能的養成/
薪資待遇/
食材的選用/
學生飲食素養...等





讓我們一起
守護孩子們的
健康吧

