

## 【澧食主廚之飲食知識我來教】

### 活動辦法

#### 活動目的：

- 累積澧食教育基金會過去執行營養5餐計劃經驗，攜手參與校廚團隊從認識食材特性，導入新式烹調手法，料理出兼顧營養展現食物原味之午餐內容。
- 透過「營養午餐」每日菜色與「飲食知識」相互搭配，讓師生透過每道菜色中，學習到不同的飲食知識。

#### 活動時間：

- 2024年4-6月（依校方於報名表單勾選可之日期安排入校。）
- 澧食入校日預計活動時間為7:30~14:00。

#### 活動形式：

##### 活動一、澧食主廚輔導營養午餐

- 由澧食美味革新主廚入校輔導，並由澧食同仁陪同訪視。
- 請於入校活動前一周，與澧食同仁確認「當日菜單及進貨量」，以利主廚完成事前準備。
- 主廚與校廚團隊當日工作流程：
  1. **晨會**：確認輔導當日的食材狀況、人員分工、各菜單烹調方式。
  2. **烹調**：全程陪同校廚團隊，共同完成退冰、備料、烹煮及調味過程。
  3. **回饋**：完成菜色拍照、輔導流程回饋及建議，並與校廚團隊共同用餐（請備一份餐提供主廚）。

##### 活動二、「營養午餐」結合「飲食知識」

- 本活動期待師生能藉營養午餐學習飲食知識，每道主廚入校輔導的菜色，澧食已準備對應的飲食知識內容。希望與學校攜手合作，讓孩子能從吃入口的食物學習飲食知識，讓飲食教育在每日午餐時刻就能發生！

- 學校可參考豐食飲食教育資源，搭配入校當日菜色，進行飲食知識教學，帶孩子透過眼前的料理認識不同的飲食知識。形式不拘，可用適合學校的方式進行導入教學，也歡迎大家發揮創意！（\*入校當日須安排豐食同仁觀摩食育教學）
- 豐食飲食教育資源：  
豐食營養 5 餐網站食育資源：<https://www.dietpedia.fullfoods.org/>  
日本飲食教育與營養午餐影片：<https://youtu.be/C8ct7tEqrU0>  
\*以上食育資源僅供參考，教學形式不限於上列內容，歡迎各校發揮創意！

### 報名資訊：

- 報名資格：國小校園廚房團隊，校內有自建廚房者優先。  
（\*請以學校為單位報名）。
- 報名期間：即日起至 2024 年 3 月 20 日
- 報名費用：入校輔導完全免費！（\*當日午餐食材由校方自行準備）。
- 公布錄取：2024 年 3 月 29 日前，以電子郵件通知。
- 報名連結：<https://forms.gle/a6kmQT3fsnKyiHkf8>，  
或掃描 QRcode：



### 注意事項：

- 請校方配合活動整合資源、準備當日食材，並協助主辦方入校辦理活動。
- 本活動因不可抗力之特殊原因無法執行時，主辦單位有權決定取消、終止、修改或暫停。報名者視同承認本規定之效力，如有未盡之事宜，主辦單位保留修改、終止、變更活動時間、內容細節之權利，且不另行通知。
- 活動辦法如有未盡事宜，主辦單位得隨時補充解釋之。