

## 景興午餐群通訊 (115年1.2月)

營養師 梁穎婷

【珍惜食物、減少廚餘，杜絕非洲豬瘟】

豬肉與豬肉類產品(肉鬆、貢丸、火腿、培根等)，都是我們在餐桌上會看見及吃到的食材。近來許多餐飲店家因為非洲豬瘟的議題，而選擇調整菜單或休息，也讓大家警覺到這個事件對我們生活的影響。

在學校，我們的營養午餐食材都是使用具有「三章一 Q」認證之國產溯源食材，而肉類來源則採用具 CAS(台灣優良農產品)標章，經過國家安全認證，以確保肉品是安全無虞的。

要杜絕非洲豬瘟並不困難，除了選擇有標章及明確來源的肉品外，還要經常做到「珍惜食物、減少廚餘」，那我們可以怎麼做呢？

1. 吃多少、買多少、煮多少。
  2. 如果真的吃不完可以先放在冰箱保存，但建議不要超過 2-3 天；再次食用前務必徹底加熱，以維護用餐安全。
  3. 剩食再變化，吃出新滋味。像是沒吃完的「滷肉燥、白飯」可以變化為「古早味蛋香炒飯」~~
    - ✓材 料：雞蛋（2 顆）、白飯（1 碗）、滷肉燥（2 大匙）、青蔥（少許）
    - ✓調味料：油（2 大匙）、鹽（適量）、白胡椒（適量）
    - ✓作 法：先將蛋液打散倒入油鍋煎至半熟，接著將倒入白飯翻炒，再淋上滷肉燥、青蔥炒勻，最後撒上鹽、白胡椒調味即可。
  4. 學校的營養午餐：午餐的每日廚餘，青菜的剩食比列相對高；午餐供應的蔬菜，為每週一二四供應有機蔬菜，有機蔬菜的種類相較於市面上的蔬菜，不容易採買到，希望小朋友能珍惜學校午餐提供的有機蔬菜，每餐至少要吃到一菜杓的量，減少蔬菜剩食的量。

景興午餐通訊有獎徵答

(下列敘述對的打「○」、錯的打「×」)

1. ( ) 學校的營養午餐食材都是使用具有「三章一Q」認證之國產溯源食材。
  2. ( ) 購買肉品要選擇有標章及明確來源的產品。
  3. ( ) 「珍惜食物、減少廚餘」也是杜絕非洲豬瘟一個很重要的防疫方式。

年 班 號 姓名

請於 1 月 15 日前投入學務處有獎徵答紙箱中

