

# 學校午餐與東南亞廣播劇

分享人：大享食育協會專案經理 王婉育

2023年08月

# 演講大綱

- 推廣東南亞的起心動念
- 一邊吃午餐一邊聽東南亞料理廣播劇
- 廣播劇應用推廣情境
- 總結



大享食育協會

- 關懷學校午餐議題
- 舉辦臺灣學校午餐大賽
- 拍攝親子食農影音節目
- 推動永續食農教育課程
- 開展國際飲食倡議交流



餐盤上的



會後新聞稿

# 「給親子最好的母親節禮物」 首部民間版學校供餐法記者會



重要提醒！  
教育部訂定《學校供餐法》  
將於6月1日起正式施行  
為保障學生健康權益  
特制定《學校供餐法》  
以確保學校供餐品質  
及營養均衡

擴大學校供餐  
推廣營養教育

專業人力充足  
確保學生健康

彈性供餐方式  
不受區域限制

食材來源安心  
公開供餐資訊

補助因地制宜  
保障弱勢學生

成本結構透明  
家長安心付費

設立專責單位  
加強監督力道

台北市議員  
謝威傑辦公室

台北市議員  
第二選區  
宋全福總會長

中華民國營養師公會  
全國聯合會  
主席陳淑貞

大立食品集團  
營養師陳淑貞

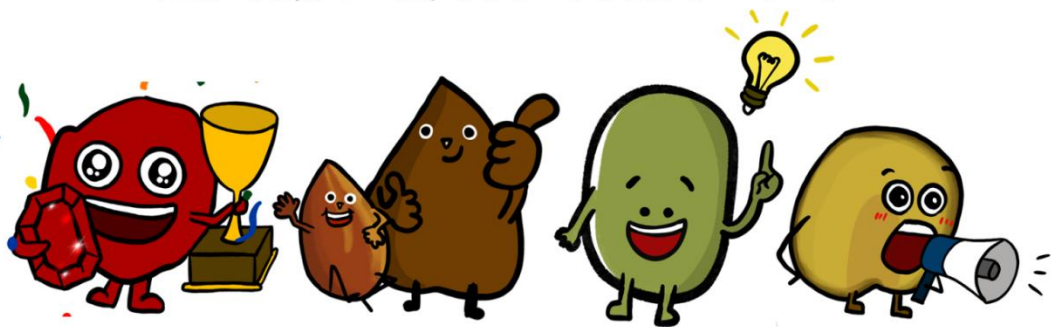
台北市議員  
辦公室  
謝威傑

台北市議員  
辦公室  
謝威傑

中華民國營養師公會  
全國聯合會  
副會長陳淑貞

# 全穀雜糧食育課

臺灣藜、蕎麥、綠豆、小米



# 解謎豆子

雜糧知識問答



# 瓜味 in ASIA





# 圖說永續發展

一句話就懂



# 臺日韓永續食代

## 學校午餐與食育推進分享會



大享食育協會  
Douceur

### 高雄永續食農養成記

110年高雄市食農教育 教案成果集



廣告

## 2022魚你相育 食魚教案徵選競賽

即日起至8月29日報名截止

教案總獎金 **200** 萬元  
單隊最高獎金 **6** 萬元

補助單位 | 行政院農業委員會漁業署  
執行單位 | 財團法人台灣養殖漁業發展基金會  
承辦單位 | 社團法人大學食育協會



# 推廣東南亞的起心動念



# 我們來看看2018年，大享到 宜蘭的學校辦活動，

問題四：家鄉在地特色食物是什麼？



越南有兩種  
捲卷 2. 咖啡牛奶

營養午餐裡會吃到這些食物嗎？

根本不可能！！

# 學校午餐的多元文化

臺北市文山區志清國小 2022年4月26日 午餐

供餐型態

供應商/學校選擇



主食  
有機白米飯



主菜  
泰式打拋菇



副菜  
滑嫩蒸蛋



蔬菜  
有機小松菜



湯品  
綠豆西米露



附餐  
小蕃茄



蔬菜  
黑葉白菜



湯品  
菜頭貢丸湯



主食  
培根蛋炒飯



主菜  
卡啦雞排



副菜  
空心菜



副菜  
瓠瓜肉片



副菜  
烤饅頭



湯品  
摩摩喳喳



附餐  
百香果



新住民飲食



廣播

# 一邊吃午餐一邊聽 東南亞料理廣播劇



請各位猜猜看，  
以下的料理對應哪一個國家？



雞肉湯河粉

越南



薑黃飯

印尼



打拋豬

泰國

請各位猜猜看，  
以下的料理對應哪一個國家？



巧克力粥+鹹魚

菲律賓



生春捲

越南



魚湯麵

緬甸

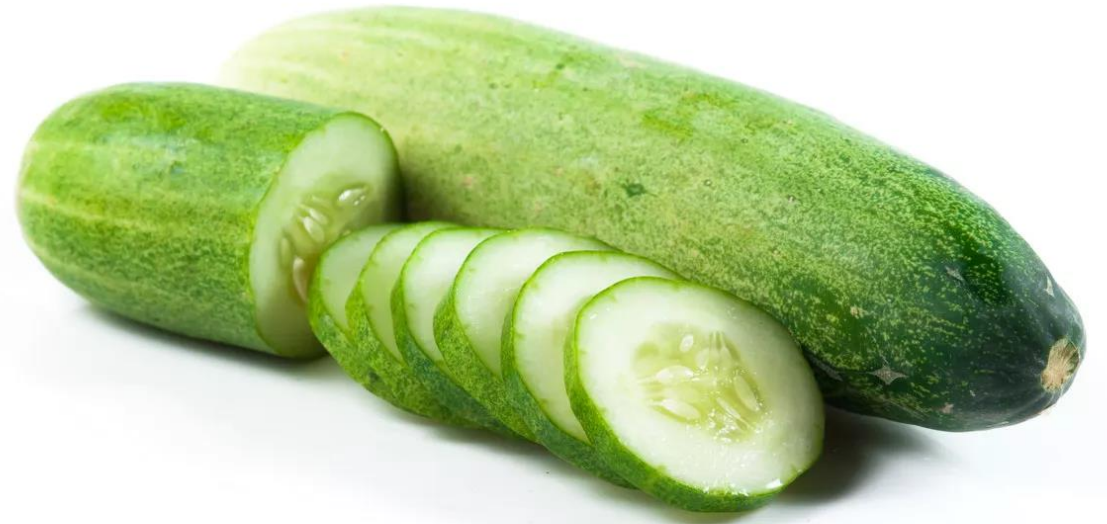
請各位猜猜看，  
以下的料理對應哪一個國家？



瓠瓜雞肉咖哩



緬甸



娘惹阿渣

馬來西亞





新住民文化工作者透過增進劇本編寫與聲音表演的能力，能夠自己寫、自己演、自己說。

# 2020第一季：東南亞的滋味小劇場



以小學生小灣為主角，藉由他和新住民同學的對話，帶出東南亞常見的料理、語言、飲食特色、烹調過程與國家文化。

肉類

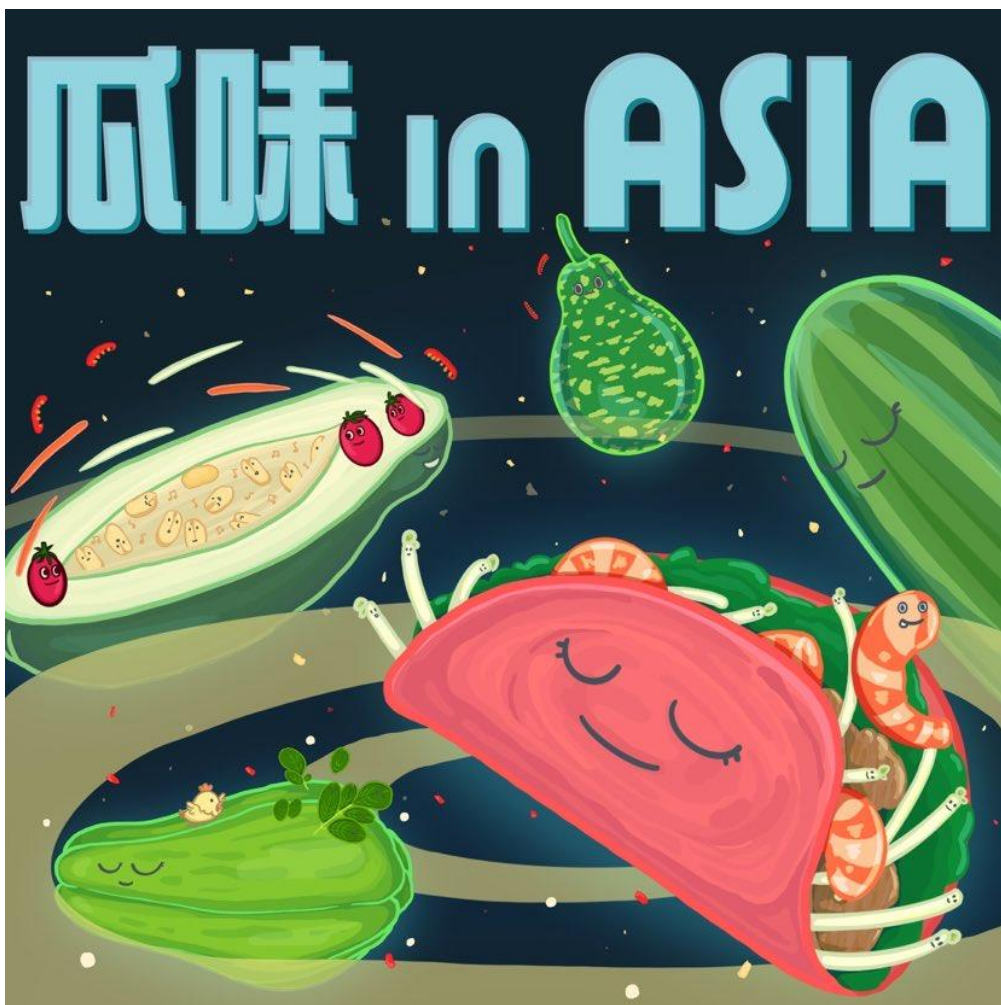
# 2021第二季：魚味 in Asia



小灣繼續和新住民同學與朋友，在市場、餐廳、家裡、釣蝦場挑戰用國產水產品做東南亞料理！

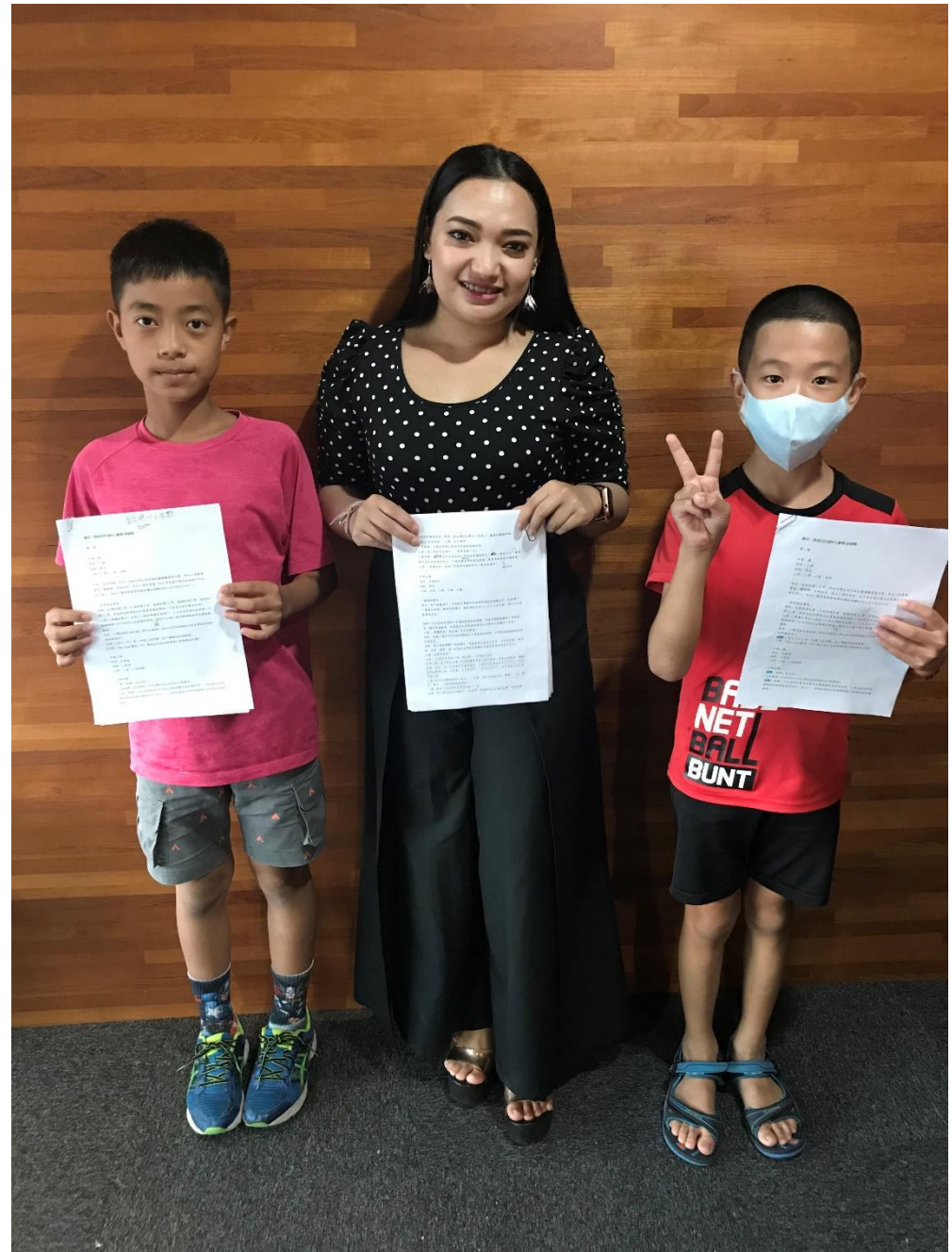
水產品

# 2022第三季：瓜味 in Asia



愛吃的小灣變成對料理有興趣的青少年，他發現東南亞和台灣一樣盛產瓜果，不過調味和烹煮方式大不同！

瓜果



# 線上收聽：廣播劇片段與內容

小灣：這是一個一邊吃午餐，一邊聽東南亞小故事的廣播劇，大家跟著小灣一起挑戰煮一鍋緬甸風味的**瓠瓜雞肉咖哩**，照顧生病的媽媽吧！

## 片段一：廣播劇中所學單字



小甸媽媽：今天學到的單字有

瓠瓜(pû-á)

番茄

瓠瓜(pû-á)雞肉咖哩

偷雞節

( 中文一次，緬甸文三次 )

# 線上收聽：廣播劇片段與內容

## 片段二：食材與料理



Intan：你知道嗎？你現在用來製作acar nyonya醃醬就是mak把belacan和蔥、薑、蒜一起炒成蝦醬，這個醬汁就不用再處理，可以直接用在做acar nyonya用的醃醬。

Intan：Belacan是用小蝦、辣椒、鹽和胡椒攪成膏狀，發酵後再壓成一塊塊的蝦膏。黃瓜醃得差不多了，可以準備燒水囉！

# 線上收聽：廣播劇片段與內容

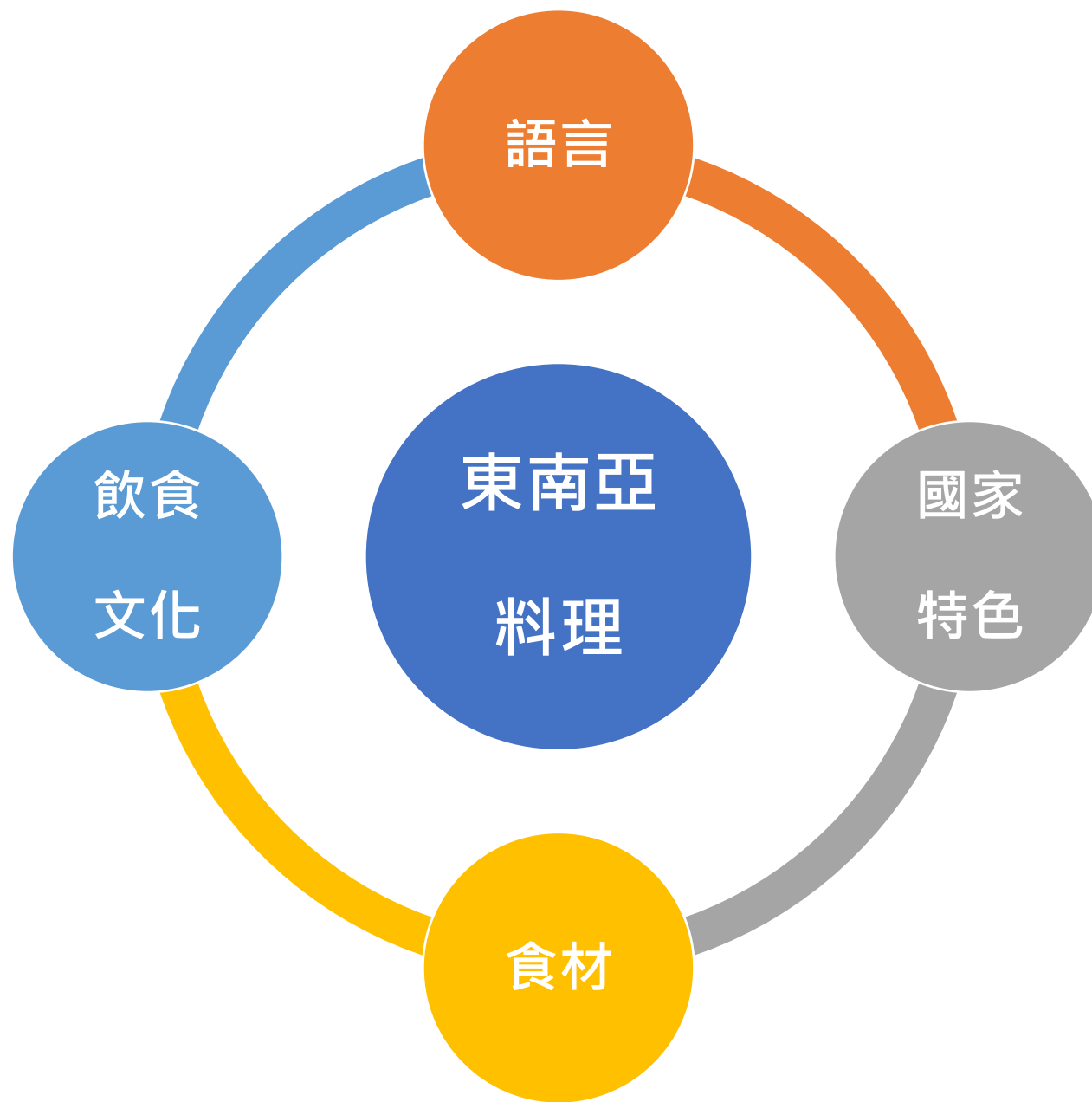
## 片段三：飲食文化與習慣



**小灣**：小菲真的很喜歡吃飯耶！每次都盛很大一碗，而且你都有辦法吃光光。

**小菲**：我在家可是可以吃兩碗飯以上呢！我媽媽說菲律賓人三餐都要吃白飯，就算沒有主食，只要有蝦醬、鹹魚乾可以配，就可以吃很多碗飯。





# 廣播劇應用推廣情境：食育推廣現場

- 國小生食育體驗課
- 社區體驗活動
- 教師研習、大學演講

# 廣播劇應用推廣情境：國小生食育體驗課



午餐供應班蘭咖哩，收聽廣播劇。



主角現聲，請新住民老師教大家馬來語。



聞聞看斑蘭葉的味道是不是真的像草。



吳振南老師

不要光聽廣播，也歡迎大家來「吃」廣播！

我覺得廣播的陪伴性、親和力實在是太強了，小朋友也只要聽個一、兩集，就很能把自己帶入劇裡，將在其中的文化內容，變成自己的知識。

# 廣播劇應用推廣情境：國小生食育體驗課



比較九層塔和打拋葉看起來、聞起來有什麼不同？



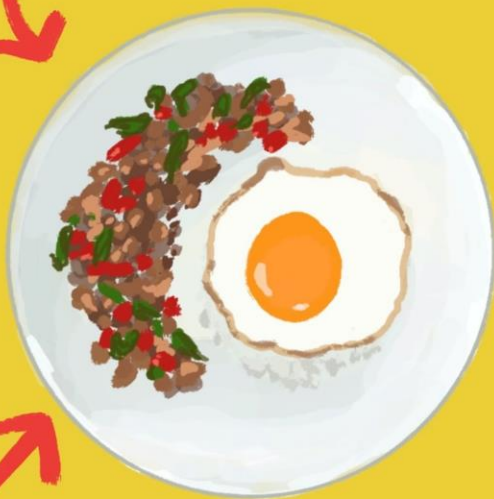
試著將觀察到的結果寫下來。



並動手製作正宗泰國打拋豬！

# 泰國的打拋豬vs台灣打拋豬

泰國正宗打拋豬不是使用九層塔，而是打拋葉。



當中也沒有番茄噢！



# 台灣打拋豬 vs 泰國的打拋豬



九層塔

- 比較圓，邊緣無鋸齒，沒有細毛。
- 比較單一且厚重。



打拋葉

- 橢圓形或卵形，邊緣有鋸齒，枝條上有細毛。
- 比較溫和多層次。

VS

廣播劇的內容我都知道！  
這個魚露跟我們家的味道不一樣！



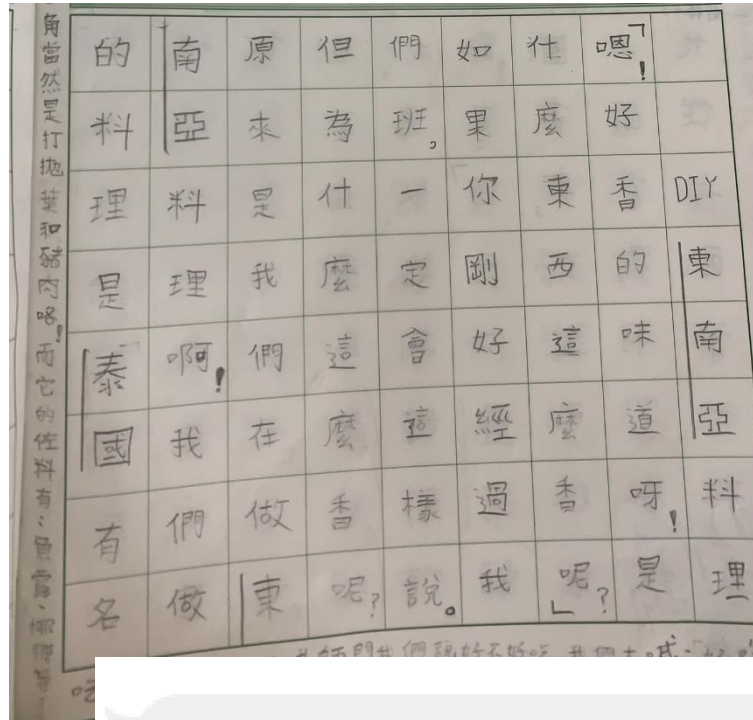
立別幾個禮拜，營養師來  
我們班上課，她交了我們該如  
何分辨食物的分類，我以前一直  
都以為大番薯是水果類，因為上  
了這一堂課以後，才恍然大悟，  
原來大番薯是蔬菜類，小番薯  
才是水果類，而且伊司夾多哥  
哥還有教我們有關馬來  
西亞的習俗，他說馬來西亞人  
都會說二種以上的語言，而且



上次那班三年級的學生 剛跑來問 打拋豬材料要去哪裡買 他和媽媽去找很久找不到



小朋友的學習單與週記



### 老師的回饋

今天我最感動的一件事 是我們那組有一位特殊生 輪到他煎蛋的時候 其他同學都說他沒辦法啦 還有人說 因為他是特殊生

我說 可以啦 讓她試試看 結果她翻面成功的時候 開心得大喊 老師~我成功了！開心的表情完全寫在臉上

後來老師問煎蛋有成功的舉手 她舉得超快 超有自信！

# 廣播劇應用推廣情境：彰化縣鹿東國小 實際供餐&舉辦圖文比賽



印尼的薑黃飯



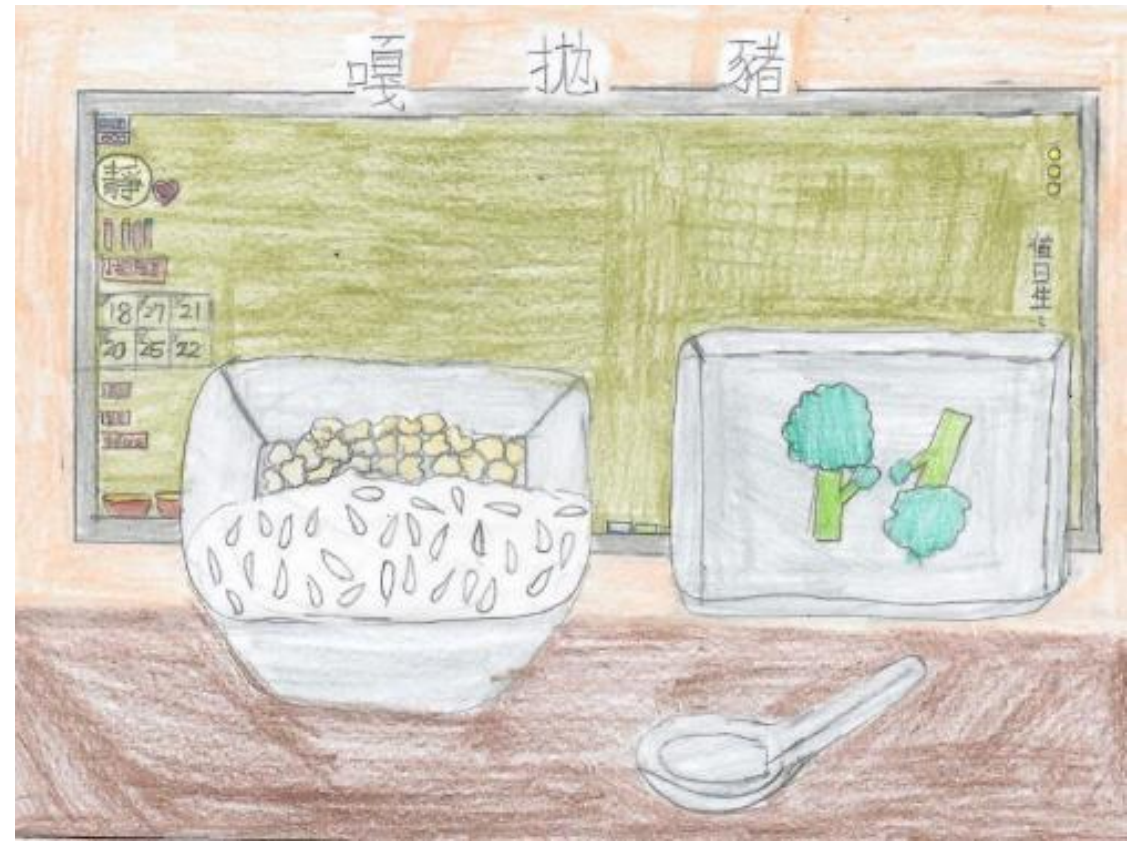
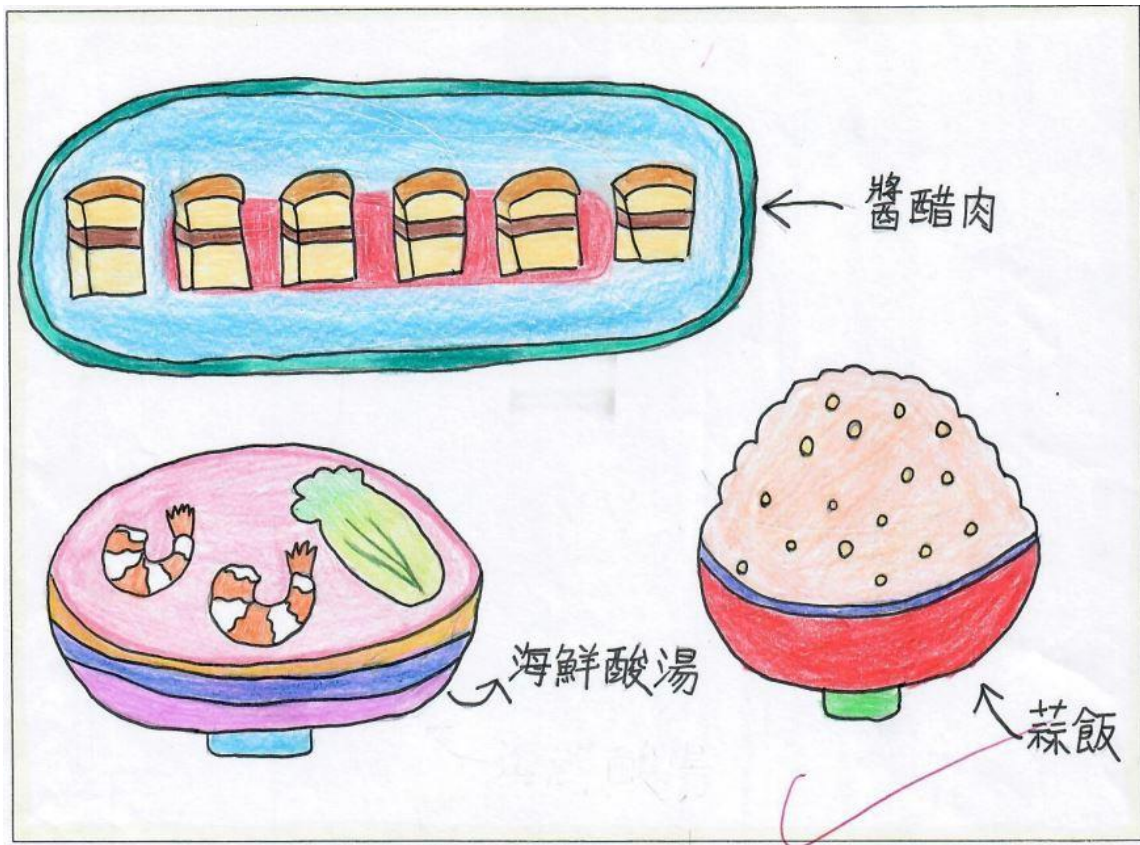
## 東朋飯 VS. 薑黃飯

印尼有「東朋飯」和「薑黃飯」，因為加了薑黃，看起來都是黃色的，但他們對印尼人來說其實有不一樣的意義喔！

「東朋飯」通常被認為是印尼喜慶活動的象徵。印尼人常常在過節或像是喜、壽、誕、紀念日等場合吃東朋飯。黃色是吉祥、財富和尊嚴的象徵。他們會把薑黃飯做成一個錐形的樣子，再配上像蔬菜、炸雞、豆腐、豆酵餅、碎荷包蛋，和牛肉...等一起吃。這就是最受歡迎的Nasi Tumpeng（米錐）套餐。它代表了一個傳統的祭祀節日，象徵著快樂和感激。

而「薑黃飯」就沒有這麼豪華，比較像是平民版的呈現。一樣都會加薑黃粉、椰漿、月桂葉、斑蘭葉等香料下去烹煮，但就少了特殊的造型和豐盛的配料。

香香的薑黃飯配上加了多種香料的印尼滴雞翅和酥脆的蝦餅，有沒有讓你感受到濃濃的印尼風情呢？



得獎作品



# 敲魚乾、聽廣播

—南投縣南光國小的食魚體驗課程



新北市石碇區和平國民小學



2021.12



2021.12.14 11:04

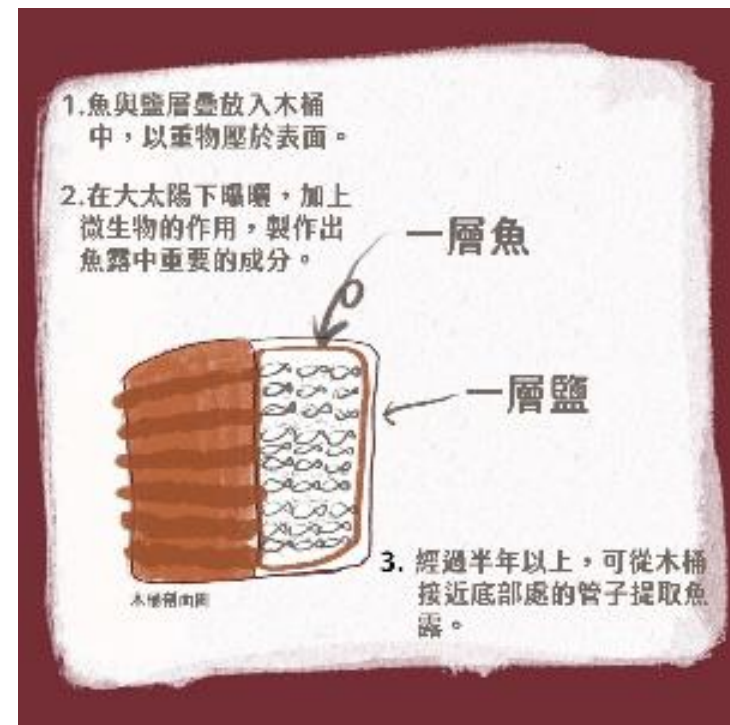
# 和平國小 教師研習 課堂活動

# 廣播劇應用推廣情境： 社區體驗活動

## 嘉義東石塭仔社區



廣播劇做好了，  
然後呢？





因為加入青辣椒、  
泰國羅勒、檸檬皮  
調味，



所以會呈現綠色，  
有時會加入椰奶  
調整辣度。

因為加入紅辣椒、  
紅蔥頭、蝦醬調味，



所以咖哩的顏色  
才會呈現紅色。

Q3



學校午餐的咖哩  
為什麼會出現螢光黃？



# 中和咖哩辣度， 增添風味。

斑蘭咖哩

芒果糯米飯

Kuih Tako

## 也經常用於甜食。

有番茄醬顏色，可以沒有番茄的香蕉醬！



食農教室圖文

食農教室



菲律賓人的最愛  
—香蕉番茄醬



# 東南亞的 滋味小劇場

廣播劇文字書



兩本廣播劇文字書



ON AIR



## 魚魚味 in Asia

廣播劇文字書

越南篇

## 原音重現

節錄劇中精采對話  
搭配東南亞語翻譯

依角色設定  
繪製人物

攤位老闆娘  
Bà chủ



接著，在米紙上放生菜、小黃瓜、豆芽菜、九層塔和薄荷葉，不用全部放，也不用放太多噢！選你喜歡的食材就好，再來一點米線，最後放上剛剛燙熟放涼的蝦子……先把兩邊的米紙往內摺後，再捲起來，這樣就完成啦。

Tiếp đến xếp rau, dưa leo, giá đỗ, rau húng quế và lá bạc hà lên trên bánh tráng, không cần cho hết vào, cũng không cần cho nhiều nhé! Chỉ cần chọn những nguyên liệu bạn thích cho vào là được, thêm một ít bún, cuối cùng cho tôm vừa luộc chín đã để nguội vào ... Gấp hai mặt bánh tráng hai bên vào trong trước, rồi cuộn lại là xong.

小灣  
Tiểu Dài



真的好簡單啊，原來沒有想像中困難呢！

Dễ quá à, thì ra không khó như tưởng tượng!

爸爸  
Ba



跟臺灣的潤餅包法有點像，但是米紙比較黏，感覺回家要多練習幾次才能包得好看。

Cách làm này hơi giống với cách làm bánh bía của Đài Loan, nhưng bánh tráng dẻo hơn, về nhà phải tập cuộn nhiều lần mới cuộn đẹp được.

### 好戲上桌

小灣和爸爸來到菜市場，發現新開了一家越南小吃攤，攤位的老闆娘熱心的教小灣和爸爸包生春捲。沒想到小灣在米紙上灑了太多水，米紙皺成一團，究竟生春捲要怎麼包才會成功呢？

Khi Tiểu Dài và ba đến chợ, họ phát hiện có một quán ăn Việt Nam mới mở, bà chủ đã nhiệt tình dạy Tiểu Dài và ba bạn ấy làm gỏi cuốn. Không ngờ, Tiểu Dài lại cho quá nhiều nước lên bánh tráng, bánh tráng bị dính lại với nhau, rốt cuộc gỏi cuốn phải làm thế nào mới thành công đây?

Podcast



▲ EP1



▲ EP2

掃描QRCode  
即可完整收聽  
廣播劇上下兩集

劇情簡介搭配  
東南亞語翻譯

每集開頭皆有東南亞語單字教學

### 亞亞學語

- 1 生春捲  
Gỏi cuốn
- 2 魚露  
Nước mắm
- 3 米紙  
Bánh tráng
- 4 米線  
Bún
- 5 魚肉  
Cá

### 滋味秘密



#### 米線 Bún

- 1 以米為原料製成  
Làm từ gạo
- 2 外表細長  
Bề ngoài mảnh, dài
- 3 通常包入生春捲，或加湯頭食用  
Thường được gói trong gỏi cuốn, hoặc cho vào các món nước

#### 巴沙魚 Cá ba sa

- 1 肉質軟嫩  
Thịt mềm
- 2 沒有太多刺  
Không có nhiều xương
- 3 在越南，主要產地為湄公河  
Ở Việt Nam chủ yếu sinh sống ở sông Mê Kông



劇中提到的食物小知識圖文說明更清楚

越南篇

## 生春捲 Gỏi Cuốn

依料理真實  
狀態繪圖



### 材料 (4人份)

● 越南乾米線	250 克
● 米紙 (生春捲皮)	1 包
● 鮮蝦	300 克
● 五花肉	300 克
● 九層塔	50 克
● 香菜	50 克
● 生菜	250 克
● 薄荷葉	50 克
● 小黃瓜	200 克
● 熱水	4 匙
● 大蒜	4 瓣
● 辣椒	2 條

### 調味料

● 魚露	4 匙
● 糖	1 匙
● 檸檬汁	1 匙

## 製作步驟

- Step 1** 將乾米線放入滾燙熱水煮熟，撈起後沖冷水瀝乾。
- Step 2** 將蝦子煮熟剝殼、五花肉煮熟放涼切片後備用。
- Step 3** 將生菜、九層塔、香菜、薄荷葉洗淨、小黃瓜切絲、大蒜、辣椒切碎備用。
- Step 4** 先把糖、魚露、熱水放進碗中攪拌至糖融化，再加入檸檬汁、碎辣椒和碎大蒜，完成沾醬。
- Step 5** 準備一張米紙，用刷子將涼開水均勻地抹在春捲皮上。
- Step 6** 依序放入適量的生菜、九層塔、香菜、薄荷葉、小黃瓜、米線、鮮蝦、五花肉，先將底部米紙往內摺，再將左右兩邊的米紙摺入、捲起就完成了。

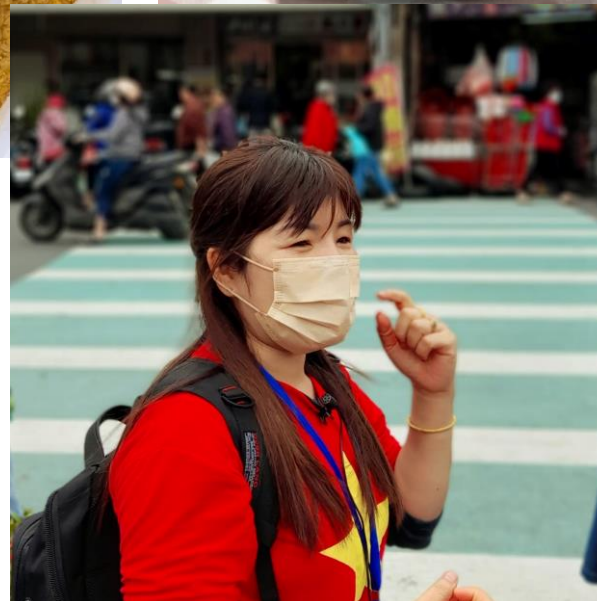
### 小叮嚀 Tips

- 建議米紙以刷子沾水塗抹。
- 若米紙直接泡水容易使米紙過於濕軟，比較不好操作。

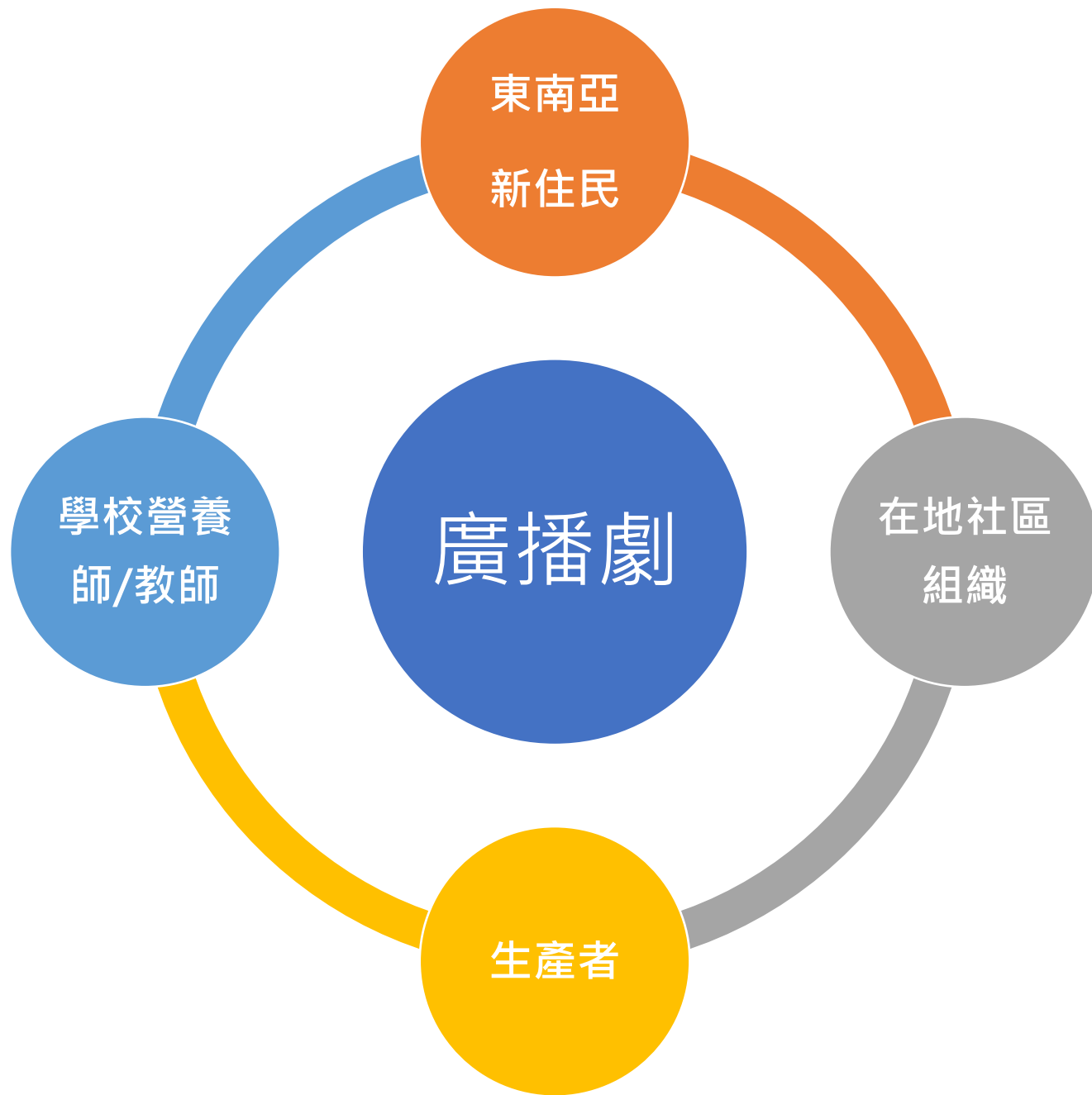
料理過程中  
需要注意的  
地方

四人份材料可供親子或  
師生分組操作

# 廣播劇應用推廣情境：東南亞空間走讀







**跨領域  
線上與線下  
擴散影響力**

我同事站導護聽到家長在對話 他們在討論學校一周有一次異國料理 小孩很喜歡 晚上回家都不吃飯 然後小孩說想偷渡一支印尼滷雞翅 給他們家印傭吃看看 看跟他們家鄉的是不是一樣?

居然還想檢驗午餐的口味是不是道地? 😂😂😂

已讀  
下午 2:30

哈哈

林鼎華

巧克力過敏的學生直接送醫 🙄

讚 回覆 1年



作者

大享食育協會

林鼎華 營養師在一週前就會公布菜單噢!

經本會營養師確認，巧克力造成過敏或不適，通常是巧克力裡面添加的牛奶、花生，或者是香料、精製糖等其他原料導致的。雖然無糖可可本身產生的過敏並不常見，但學校營養師仍在供餐前一週公布菜單，且在巧克力粥裡的可可量不高，不過一旦發生急性過敏情形，學校也會依照標準流程將學生送醫。

讚 回覆 1年 已編輯



桃園市大溪區永福國民小學

2022年10月19日 · 🌐

10月份圖書館主題書展-多元文化，歡迎同學及家長們多多借閱，完成任務挑戰喔。



# 東南亞吃播宇宙 持續擴散中