

菜單開立技巧與實作管理



團膳廚務人員衛生講習

彰化縣 114年度學校餐飲衛生督導人員研習實施計畫

彰化縣政府 教育處

營養師、午秘老師、午餐經理人

彰化-湖北國小

豐食公益飲食文化教育基金會
林奕成 主廚
2025/08/06
10:40~12:10

林奕成 主廚



料理魔法師

木. 木. 主廚

全國第一

- 全國營養午餐改造計畫 – 第一位長期陪伴主廚 2018
- 豐食夢幻校園營養午餐食譜 - 葷、蔬二冊 2019
- 台灣 生態廚師 – 第一期 結訓 2018
- 行政院農委會農糧署 & 日本合作社聯盟(JCA)
食農教育士補充教材 – 編撰委員&講師 2021

- 現職:
- 澧食公益飲食文化教育基金會 營養5餐改造計畫 執行主廚-2018
- 台灣生態廚師X農夫 廚師顧問-2019
- 嘉義職訓中心 餐飲群 講師-2019
- 做茶菜 台式餐廳 研發主廚-2020
- 行政院農委會農糧署 食農教育士補充教材 編撰委員&講師-2021
- 木.木.主廚味料理 研發主廚-2021
- 左水創造思維 餐飲文化設計長-2022
- 水保局總局 優遊農村評鑑委員-2022
- 勞動部高花澎分署 多元培力計畫 餐飲委員-2022
- 國教署 校園營養午餐 菜單審查委員-2022

- 證照 / 監評 / 國家獎:
- 中餐烹調 丙級 / 西點烘焙 丙級 / 西餐烹調 丙級 / 中餐烹調 乙級
- 107 勞動部食物製備技術士術科 監評
- 107 優秀勞工 台中總工會
- 108 FDA優良廚師 金帽獎
- 109 台灣優良觀光從業人員 經理人獎
- 110 亞太十大名廚
- 111 勞動部雲嘉南分署 勞動力發展學院 講師結訓
- 111 HACCP 食安教育 金讚獎
- 114 ESG永續管理師證照 / ESG碳節能管理師證照



林奕成主廚
木木老師

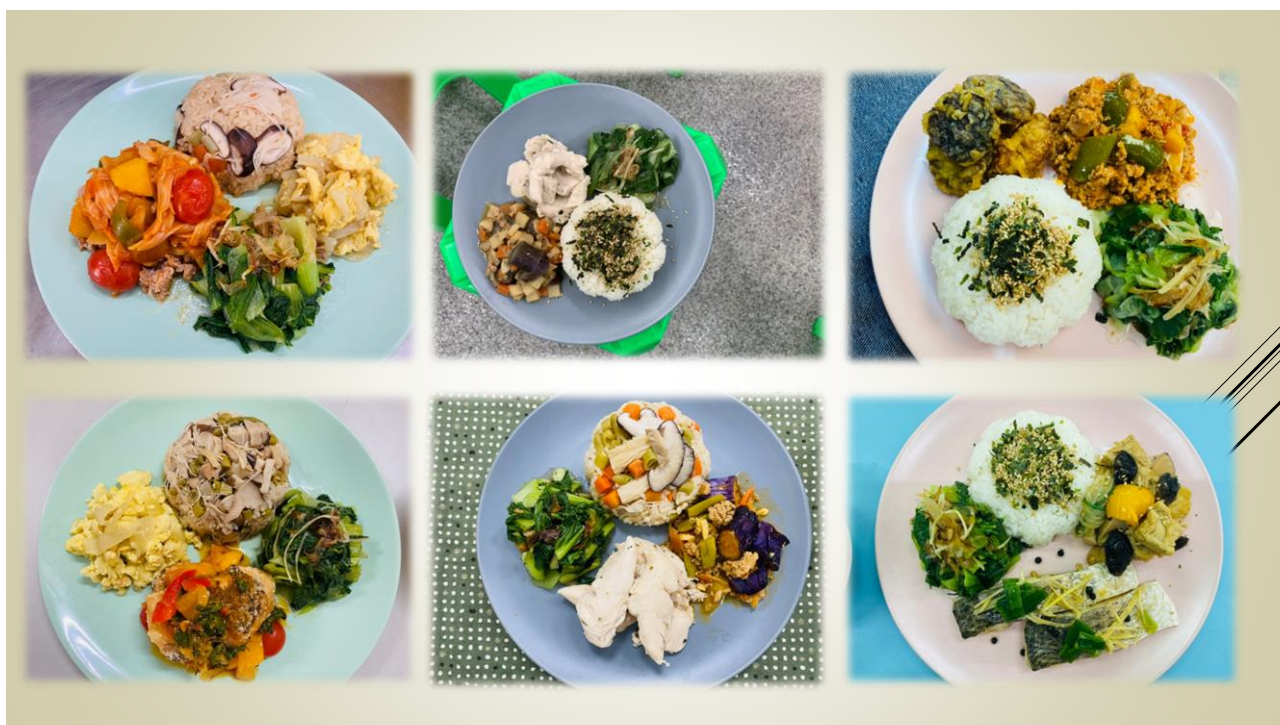
- 錄影/記者會:
- 水保局布袋鎮 幸福果實 在地食材老中青錄影-2017
- 台灣食育協會/董氏基金會 國中小學基礎刀工/烹調法-2017
- 澧食公益飲食文化教育基金會 營養午餐革新計劃紀錄片-2018
- 中國電視公司60分鐘 探討營養午餐脈絡-2019
- 澧食公益飲食文化教育基金會「後壁間」校廚紀錄片 首映-2019
- 108年FDA優良廚師 年菜展演示範-20191126
- 108-114 新北市國際飲食教育紮根計畫 東南亞七國料理 校廚教學營 記者會

- 學歷:
- 東海大學 餐旅管理學系 EMBA-2018
- 中華大學 科技管理系-2015
- 東勢高工 電機科-1991

- 研究:
- 台灣食農教育 ◇ 社區共創商業模式
- 校園營養午餐美味升級 ◇ 孩童食農飲食教育
- 節氣時令 ◇ 食物設計 ◇ 美學餐桌計畫
- 歐式香草鄉村料理 ◇ 味覺記憶



林奕成主廚
木木老師





以「實際與推測」問題間 - 發現
以「實驗與實踐」的精神 - 驗證

學會用科學思考和分辨
看清楚問題的本質真假

料理科學脈絡

「發現 (DISCOVERY)」

「驗證 (JUSTIFICATION)」

食物恐新症 (Food Neophobia)

定義：

個人對新食物或新口味在心理上產生恐懼、擔心與厭惡的負面情緒，
不願意嘗試或進食

概念：

食物恐新症的核心概念源自心理學的恐新症

好發族群：

學齡兒童(7~17歲)，男童 > 女童

影響：

- 對肉品、水果及蔬菜攝取量偏低
- 偏食或挑食的飲食行為
- 降低整體飲食品質
- 影響身體成長發展

普魯特斯效應 (PROUST PHENOMENON)

喚起早年回憶的嗅覺能力，
通常只是一個飛快，幾乎瞬間即逝的過程

嗅覺對記憶相當忠誠，唯獨氣味與滋味
雖說更脆弱卻更有生命力，
雖說更虛幻卻更經久不散。

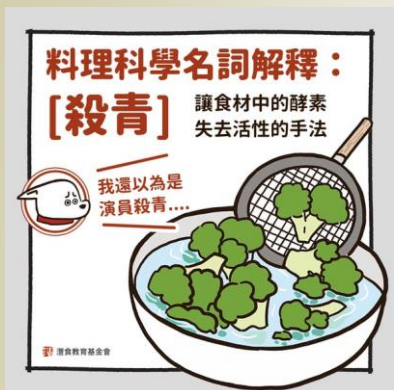
孩童的
『味覺記憶』
是不會抹滅的 !!



為何孩童不吃蔬菜？

1. 食材含有酵素、生物鹼(味道較苦澀)、草酸，在料理過程中未被去除。
2. 個個蔬菜的口味單一，需要透過複合式方式烹調，提升食材本身的美味。
3. 食材名字即讓孩子怯步，如：苦瓜、紅蘿蔔、青椒...
4. 料理者的用心程度。

孩子可能挑食的原因?



「殺青(菁)」就是讓食材中的酵素失去活性常見的手法，此手法能「去澀」又能「定色」，可以讓食材更好吃，料理也更美觀。



通常在魚、肉等富含蛋白質的食物中容易得到，也可以從昆布、香菇中萃取出來，其中的化學物質為「麩胺酸」，也就是我們熟悉的 #味精。



胺基酸、蛋白質與醣被加熱時，引發梅納反應，賦予食物有層次感的口味與令人愉悅的香氣。就好比我們吃的各種麵包，在表層只要有褐色部位就是有產生梅納反應，吃起來就非常美味，而且會有意想不到的風味，如花香、果香、焦糖香、酒香等。若要啟動梅納反應，食物必須被加熱至攝氏137度至149度，這就是食譜通常要求烤箱溫度，必須高於攝氏177度的原因。



熟成是指蛋白質發酵的連續性過程，利用酵素崩解肉類纖維，改變了口感與風味的現象。而不同的熟成方法還會產生不同的風味，比如同樣是牛肉，但「乾式」熟成和「濕式」熟成的風味就大不相同。

咖哩 — 紅蘿蔔、山藥、南瓜、茄子、涼薯…

義大利麵 — 芥藍菜、彩椒、紅蘿蔔…

Sauce — 青椒、洋蔥、紅蘿蔔、蒜味…

濃湯 — 南瓜、紅蘿蔔、洋蔥、山藥…

肉球/丸子 — 紅蘿蔔、彩椒、蒜味、芋頭番薯…

炸物 — 芹菜碎、香菜碎、九層塔碎、苦瓜…

調醬 — 番茄、香草、香料、洋蔥、紅蘿蔔、辛香料…

創造吸睛又營養均衡的午餐

吸取知識、巧用方法

習慣認知、慣性改變

設備提升、工具運用

校廚們…

怎麼調整烹調才能符合好吃?

~開出一份好菜單~

食物好吃是專業
營造氛圍很重要

料理者的用心&情感
傳遞給孩子

▶ 菜單設計影響整體作業

錯誤的設計會增加工作量，
好的設計可以事半功倍。

▶ 刀工法影響美感視覺

切割食材影響食物口感與美感。

▶ 烹調法影響口感味覺

分段料理減少職傷，
低溫烹調提升口感...



科學料理的目標

主食、主菜、副菜、青菜、湯品、水果

顏色：紅、綠、白、黑、黃、紫 (視覺)→器皿食材

口感：脆、酥、軟、嫩、糊、芡 (觸覺)→烹調技巧

氣味：香、辣、臭、混、土、雜 (嗅覺)→烹調技巧

口味：酸、甜、苦、澀、辛、鹹 (味覺)→調味技術

1 重(鹹味、辣味、下飯) → 魚香雞丁

2 輕(輕盈、清爽、佐餐) → 粉蒸肉片+海帶芽輕味噌湯

1 淡(清淡、清澈、收尾) → 香薑汆燙空心菜

如何開立色香味俱全的菜單 - 口味配比 1. 2. 1.



紅-番茄、紅甜椒、紅蘿蔔、蘋果、枸杞...

綠-芥藍菜、空心菜、蘆筍、甜豆、秋葵、綠花椰、青椒...

白-白蘿蔔、馬鈴薯、山藥、蓮藕、筊白筍、薏仁、苦瓜...

黑-香菇、木耳、黑棗、黑豆、芝麻、海帶、海苔...

黃-黃椒、玉米、南瓜、小米、雞蛋、香蕉、芒果...

紫-茄子、紫高麗、紫山藥、紫花椰菜、藍莓、葡萄...

設計菜單要參考 食材顏色

1. 不重複配色 - 紅蘿蔔、紅甜椒、番茄、木耳...
2. 不重複調味料 - 豆瓣醬、沙茶醬、醬油膏、番茄醬、甜麵醬...調味料
3. 不重複食材與配料 - 肉絲、絞肉、豆腐、豆干...(辛香料除外)
4. 常用配料食材運用 - 香菇、紅蘿蔔、馬鈴薯、豆干、涼薯、茄子、花椰菜
5. 不重複烹調設備 - 可省時間

配料特性運用

- 分類管理-口味、顏色、形狀、熱量、鹹淡...
- 造冊-電腦建檔分析
- 食用紀錄-拍照、口感、老師學生反應、計分...
- 營養師、午秘老師與校廚一起合作-默契、團隊、工程...

菜單蒐集與蒐整





蔬食日 $\neq$ 廚餘日

三杯菇菇油豆腐
咖哩寬粉
波菜日式照燒醬
紅蘿蔔濃湯



廚房 小幫手



廚房都有排油煙機，
那我還需要戴口罩嗎？

排油煙機多是安裝高於頭部高度，油煙霧先經過「鼻子」才被排油煙機吸走。

我們與排油煙機吸著一樣的油煙，肺部就像是油煙處理機一樣工作著。

醫用口罩 無法防油煙

活性炭口罩 也無法防油煙

真正對人體有害的粒子

頭髮	肉眼可視	花粉	塵蟎	灰塵	細菌	PM2.5	香菸 / 汽車廢煙	1 μm	研磨粉塵	1 μm	流感病毒	0.3 μm	廚房燒烤	0.1 μm	石棉	0.09 μm	ddc克微粒	0.075 μm
100 μm	50 μm	20 μm	10 μm	5 μm	3 μm	2.5 μm												

一般醫療口罩：< 3 μm

：ddc克微粒 / 奈米薄膜口罩 過濾效能 >95%

機車族·通勤族·家庭主婦保護自己肺部最好選擇

油煙粒子非常小，小到可以隨著血液流動到全身



克微粒 廚房油煙防護口罩 (可水洗)



很多人不抽菸，
但卻也得了肺癌，

每天工作8小時，
職涯 30-40 年，職場
環境的空氣品質，我們
更需要留意，關注自己
的呼吸安全。

吸入油煙汙染，每天一
點點，長期累積影響健
康。



2



1



工具運用 - 有刻度的水瓢



獨家商品
NEW COLOR

免插電

台灣製造
專利號：M653091

一體成型專利保溫箱

節能環保 | 減碳 | 愛地球 | 熱飯、熱菜 | 保持食物美味 | 享受幸福用餐的時刻

01-002綠色

保溫與美味兼具

- ▲ 蓋子與箱身皆為一體成型設計，耐用不變形
- ▲ 無接縫設計，不易進水、不易藏汙納垢、易清洗
- ▲ 原料到生產皆為台灣製造，品質保證，符合SGS國際檢驗標準
- ▲ 材質-身與蓋採用PP食品級原料，耐溫110度
- ▲ 具有保溫、保冷、保新鮮三大功能
- ▲ 內部可以選配不銹鋼加大內盆、分離式小盆
- ▲ 保溫配送 - 米飯、菜品、隨食麵包
- ▲ 保冷配送 - 牛奶、水果、沙拉、糕點等





工具運用 - 冰沙機、果汁機

工具運用-太陽花打蛋器

建議更換不鏽鋼430、304材質

團膳用鋼線條：粗/硬/16線/28CM 以上





工具運用 - 均質機

工具運用-均質機 均質機打蛋細碎好炒蒸蛋口感滑順細緻



工具運用-均質機 均質機打蛋細碎好炒蒸蛋口感滑順細緻



工具運用-均質機 - 可製作大量沾醬、熱醬汁 可製作大鍋濃湯、綠豆沙、豆漿...











烹調法原理—傳熱的媒介物

1. 油 -

過油-低溫、中溫、高溫→走油、拉油、滑油、油發...

炸物-低溫、中溫、高溫→香、酥、脆、嫩、軟、滑即成型可食用。

2. 水 -

前處理-焯、燙、泡發、滾...等

過水-涮、汆、灼...

水煮-煮、煲、滷、燒、燜、熬、燉...

3. 蒸氣 -

前處理-乾貨類復水發漲前處理(利用空餘位置)

蒸氣-蒸、燉、保溫...

4. 空氣 -

熱空氣傳導-烘烤、煙燻...

波動-微波爐





途徑	原理	工具
輻射	熱能以輻射方式傳遞至設備、鍋具、器具、食材，完成食物熟化。	烤箱
傳導	熱能傳遞至鍋具，由鍋具再傳給食物而熟成，這就是熱傳導。	炒鍋、迴轉鍋、黑鐵鍋、湯鍋...
對流	傳熱媒介物為水、油、湯、蒸氣，藉由熱源而來的溫度，以對流的方式使材料成熟。	蒸籠、炸鍋、滷鍋、湯鍋...
水分子撞擊	熱能是經由機具產出波動讓食物水份跟著波動相互撞擊。	微波爐

烹調法原理—熱能熟化食材的途徑

感官定義

- 食物有熟
- 沒有血水
- 菜軟、飯透...

食品安全定義

- 消滅病原性細菌:75℃
- 找出物理性錯誤環節

科學定義

- 蛋白質變性:肉70℃
- 澱粉糊化:80~90℃

團膳、校廚常見設備分析

	加熱方式	溫度極限	優點	缺點	適合
黑鐵鍋	接觸熱 底部加熱	200	加熱溫度高	加熱不均 費力	快速拌炒 湯、燴、醬、 燉煮
迴轉鍋	接觸熱 底部加熱	120	加熱範圍大	溫度極限低 加熱不均 費力	湯、燴、醬、 燉煮 拌料
蒸箱	水蒸氣/過熱 水蒸氣循環	90-99	溫度和緩 省力	積水 循環不良	食材預處理蒸 料理
層爐烤箱	輻射熱/ 接觸熱	200-300	溫度高 省力	加熱效率低 量小	食材預處理 焗烤 料理上色 保溫
旋風烤箱 / 蒸烤箱	熱風循環	200-300	加熱效率高 可高溫 量小、省力	成本高***	食材預處理 烘烤料理

增加烹調效率
讓烹煮更均勻

水、熱

耗費時間能源
帶走營養價值

水、熱

善用『水與熱』
才能建立有效率、高營養的烹調方式

蔬菜最常見的問題就是變黃、失去翠綠光澤，有時也有水分過多或過少的情形。

會出水的蔬菜：烹調時僅需添加少許水分。

例如：香菇、大白菜、絲瓜。

不會出水的蔬菜：需添加較多的水分烹煮或烹煮前汆燙。

例如：四季豆、蘆筍、芹菜。

容易變色的蔬菜：綠色的蔬菜起鍋後，可以快速拌開散熱，以保翠綠。

例如：菠菜、地瓜葉、空心菜、青椒。

蔬菜烹調與營養流失衝突!!

分段式料理

以科學的方法，找出食材最適合的烹調條件

第一階段→

均勻熟成：分別大量前處理食材，
達到安全熟度、最佳口感、營養保留

第二階段→

調味烹調：集合食材，
最後以烹調法的煎、煮、烤、蒸...完成色香味料理



蔬菜軟糖

需要多花一份心力
去除孩子不喜歡的味道

維生素A—脂溶性
 β 胡蘿蔔素—高溫烹調
薑味可去除帖硒草味



展現道地飲食文化

補足食材劣勢



增加營養價值

豐富味道層次



提升食物美味

改變食材質地

「調味料」用量的美味關係



	香料、香草、辛香料、調味料
中式	• 糊椒、八角、花椒、丁香、肉桂、陳皮、五香、羅望子、草果、茶葉、桂枝、甘草... • 青蔥、老薑、大蒜、南薑、薑黃、辣椒、九層塔、香菜、洋蔥、干蔥、蒜苗、韭菜... • 苦茶油、豬油、花生油、沙拉油...
調味	• 海鹽、岩鹽、白糖、白醋、烏醋、醬油、米酒、白酒、味精、雞粉、柴魚精、香菇精、高纖蔬菜調味粉、胡椒粉、辣椒粉、黑胡椒粉、芥末粉、咖哩粉... • 豆瓣醬、辣椒醬、干貝醬、味噌醬、豆豉、紅麴、酒釀、味醂、甜麵醬、腐乳、紅油、蠔油、麻油、辣椒油、花椒油、芝麻香油、醬油、壺底油、蔭油、苦茶油、酒釀、黃豆醬、芝麻醬...
西式	• 奶油、酸奶、起司、咖哩、青醬、紅醬、黑醬... • 芥末醬、啤酒、紅酒、白酒、橄欖油、葵花油... • 芥末籽、杜松子、茴香籽、月桂葉、百里香、迷迭香、荳蔻、蝦夷蔥、匈牙利紅椒... • 白胡椒粒、黑胡椒粒、粉紅胡椒粒、綠胡椒、羅勒、甜菊、薄荷、蒔蘿、薰衣草、香茅、檸檬葉...

調味&香草.香料

改善空間	原質特性	烹調狀態	舉例說明
部位選擇	熟悉 - 結締組織、油花、油皮脂、骨頭... (腩排骨、小里肌、豬腳...)	口感 - 軟、嫩、酥、脆... 口味 - 酸、甜、鹹、辣...	排骨酥、滷豬腳、糖醋排骨
烹調時間	掌握 - 肉類烹調過程轉換為「熟食」 (五花肉、梅花肉...)	由軟變硬，由硬變軟	香料燉肉、蒜燉五花
刀工技巧	精進 - 刀工技術可以改變食用者適口性 (五花肉、大里肌肉...)	生食前切割 / 熟食後切割	梅干扣肉、蒜泥白肉、蔭瓜蒸肉丸
醃漬作業	簡化 - 輕調味與烹調法、調味法運用 (梅花肉、大里肌肉、後腿肉...)	低溫烹調法/各式烹調法運用	鳳梨肉片、京醬肉絲、炸豬排、烤豬排...

豬肉各部位 烹調細節

大型團膳 常用烹調法	常見問題	菜色	解決辦法
蒸	食材不熟、過熟開花、過於軟爛、餐桶餘水過多...	蒸蛋、蒸魚、粉蒸排骨	烹調時間掌握/烹調紀錄/ 蒸箱功率調整、維修或更換
滷	香氣不足、顏色不討喜、不夠入味、不好吃...	滷雞腿、滷豆腐、滷豆干、滷海帶	煸香辛香料到位/自製醬色/ 利用蔬菜提高營養與色澤/水量適中
燜	味道不入味、顏色不到位、整體水分太多	燜鴨、燜豬腳、燜排骨	前製備食材醃漬到位/分段 注入水分/足夠時間大鍋 燜肉

蒸、滷、燜的常見問題與解法



食物好吃是專業
營造氛圍很重要

料理者的用心&情感
傳遞給孩子

擁有美學美感的主要關鍵

增加孩童「食育」觀念

美的環境

美的感動

美的故事

美的食材

美味呈現



我們關心孩童的反應

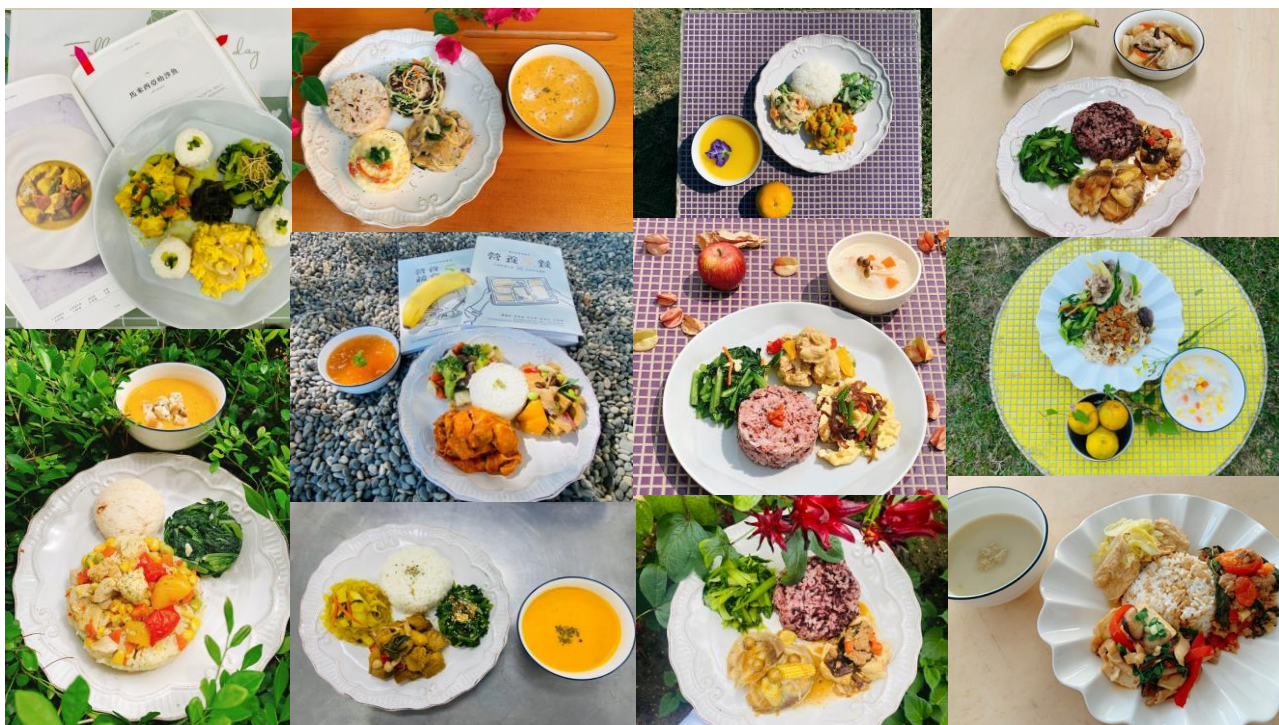
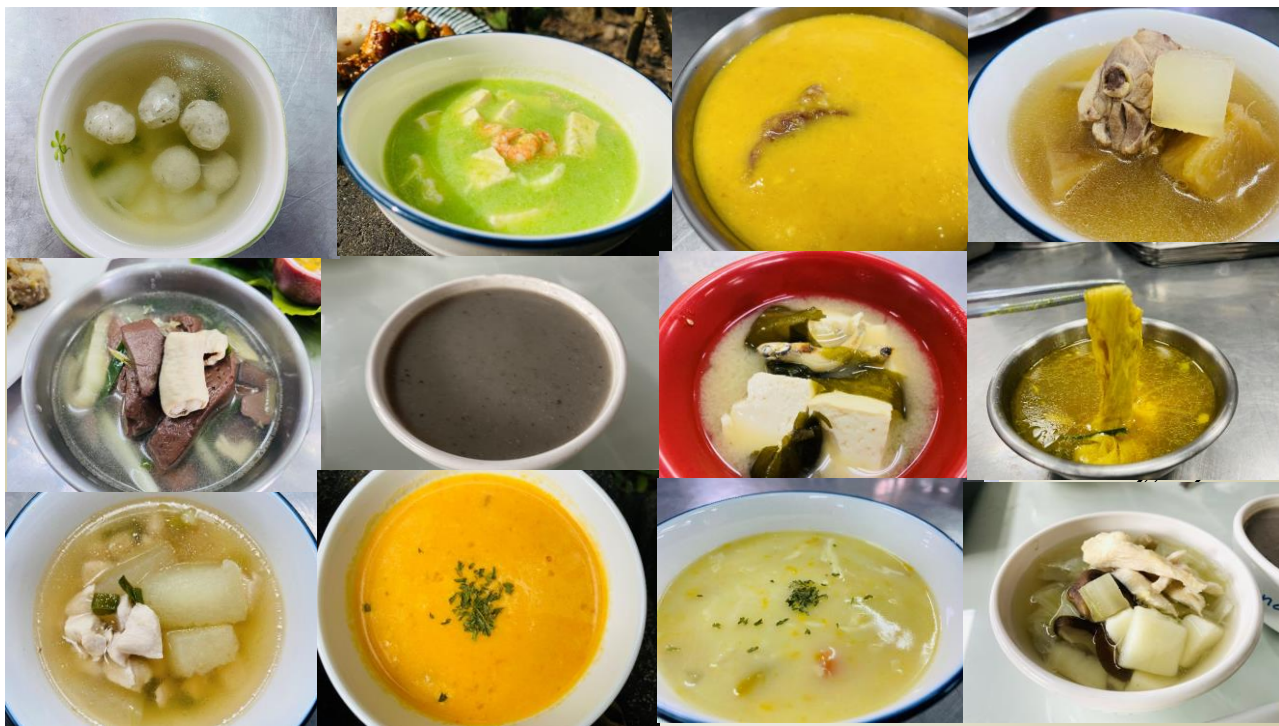
- ▶ 學校午餐好好吃?
- ▶ 好期待營養午餐喔?
- ▶ 因食物而更認識「食材與飲食關係」。
- ▶ 對食物有感而避免浪費。
- ▶ 好懷念小學的營養午餐。

我們與校廚的約定

1. 『校廚』正名更有價值而備受尊重。
2. 因「改變」而被看到，因「專業」而受重視。
3. 學習不同的烹調方法與思考，讓工作可以更輕鬆。
4. 孩童飲食的「食育」，需要我們味道的「記憶」。
5. 校廚有感而自願更新，導入豐食5餐料理新模式。

我們的更高期許

- 1.. 可以協助校方，讓學校廚房可以設備提升。
- 2.. 組織可以再調整(人力、時間、薪資...)。
- 3.. 注入校廚年輕活力，活化食育廚房。



參考資料

- ▶ 謝旭初.2016.12.中餐烹調之實踐科學.〔臺中市〕:文野
- ▶ Google網路相片
- ▶ https://www.google.com.tw/search?biw=1327&bih=557&tbm=isch&sa=1&ei=k0WqW-aoKci78QWHha6wAg&q=%E6%8F%92%E7%A7%A7&oq=%E6%8F%92%E7%A7%A7&gs_l=img.3...14938.16989.0.17695.8.8.0.0.0.0.119.535.4j2.6.0....0...1c.1j4.64.img..2.4.359.0..0j0i24k1.0.iTwyQjYQM4M#imgsrc=TQ1FM1mB8tmiZM:
- ▶ 林奕成 豐食基金會 校廚陪伴紀錄照片