

合心育苗 · 跨愛無限

養生蔬食便當成果

照片



圖片描述

我們在討論時，各組準備了一張白板紙，往中餐烹調書裡看，慢慢翻動書頁，尋找適合長輩們能安心吃下肚的料理，結合每組找出來的食材，最後終結找到的料理分別是主食：芝麻地瓜飯 配菜分別是1.糖醋素排、三珍冬瓜、塔香茄子、什錦菜捲、冰糖南瓜、樹子豆包



寫感恩賀卡，祝阿公&阿嬤身體能健康，長命百歲，你們一路辛苦的走來，真的很不容易，謝謝慧治教育協會給我們很大的舞臺，讓我們展現我們手藝的技術，給長者們吃好的，能安心的把我們做的菜餚吃完，我們真的很開心，謝謝這企劃能做的那麼成功



一開始我們組要做的是「塔香茄子」，然後我們就一言不合的在努力的分工，討論誰要做哪些，大致工作上分為1.清洗盤子 2.切段茄子切成條 3.挑九層塔 4.調製醬汁 5.切辣椒末和薑末 6.清洗金針菇和處理 7.剩下就是炒和炸茄子，後來我們組有人懷疑是不是有人不會切之類的，但最後我們以完美的節奏和魔法完成了

養生蔬食便當成果

介紹我們這次的菜餚



芝麻
地瓜
飯

糖
醋
素
排
骨



塔香
茄子



什錦
菜
捲



樹子
豆
包



#主食：芝麻地瓜飯

優點：地瓜含有人體所需營養物質，而且又是抗癌食物，很推薦鬆軟的地瓜飯軟綿綿，很好入口

#配菜1：糖醋素排

特色：因口味香脆酸甜，很受大眾喜愛

#配菜2：三珍冬瓜

特色：山珍美味的冬瓜，香甜好吃

#配菜3：塔香茄子

特色：放一點蒜末&薑末，在放入茄子，在加入調味醬，好吃又清爽

#配菜4：什錦菜捲

特色：又稱=高麗菜捲，內餡非常豐富，熱量低也有滿滿的飽足感

#配菜5：冰糖南瓜

特色：冰糖配上本身，果肉香甜的南瓜，非常令人開胃

#配菜6：樹子豆包

特色：又稱「破布子」（樹子），純素食 鄉土食材，用滷的特別好吃，口感很適合大大小小都很適宜

以上就是我們討論的7道菜

養生蔬食便當成果

參與心得

服務對象

：一群可愛又老當益壯的爺爺奶奶們

重要事蹟

：這則計畫雖我們花了很多時間之久，但服務長者們，我們很高興能服務他們，帶著感恩的心情，陪他們說說話，我們總共討論出一道主食和六道配菜，讓他們吃的開心和健康，是我們掌握的重要來源

心得感想

這門企劃的尾聲能圓滿結束，一個個的便當都是經由我們一手的誠意製成，我希望未來也能實踐這門公益，讓關懷長者的健康活動能一直延續下去，得到一份溫暖，我們得到的迴響也不錯，看著各位長者吃著我們滿滿的愛心和細心準備的菜餚蔬食便當，我們也心滿意足了講究「合心育苗、跨愛無界」，圓滿成功



國福里爺爺奶奶大合照



製作養生蔬食便當

