

校廚 謝謝你

「食在好玩」營養午餐徵文日前落幕，本次國中組、國小組兩道題目〈給學校營養師及廚師的話〉及〈我的夢幻學校午餐〉共徵得714份作品，兩階段評選後共20位同學脫穎而出。

王韻閑 (新竹成功國中813)

「叮——咚——叮——咚——」第四節下課的鐘聲響起，午餐還未搬進教室，我彷彿已聞到空氣中飄散的飯菜香！午餐菜色雖不如五星級餐廳般的高級，卻有著營養師及廚師滿滿的用心，不禁讓我想到巴黎奧賽美術館米勒的畫——〈拾穗者〉畫中的三名農婦在麥田中，彎著腰撿拾麥穗的模樣，她們的腰終日都是痠的吧？在中國也有李紳的〈憫農詩〉「鋤禾日當午，汗滴禾下土。誰知盤中飧，粒粒皆辛苦。」幾人能做到呢？

午餐時光洋溢著溫暖、輕鬆的氣氛。謝謝營養師精心設計，均衡我們的五大營養，例如：用紫米、地瓜飯等更多營養來取代只有

醱類及澱粉的精緻白飯，蔬果補充維生素、礦物質……希望營養午餐能設計更多的變化，使午餐也像一個個的禮物盒，有不同的驚喜！

謝謝廚師們每天不辭辛勞的為我們準備午餐！希望有健康的食材，使用新鮮的肉及蛋，而非蛋液包。烹調方式能讓食物更加美味！吃營養午餐也就能是一種享受呢！

珍惜上天賜予的每一頓飯菜，營養午餐更是每日的體力補給中繼站，知福、惜福才能再造福喔！相信營養師及廚師們的用心，謝謝您們任勞任怨的照顧著師生們的健康，加油！

林恩廷 (北市古亭國小605)

學校的午餐是很重要的一餐，經過上午四個小時的課程後身心都很疲倦，需要補充。營養午餐滿足了我們需求，也帶來了快樂。

每到十一點半時，我就快昏倒，必須很辛苦的讓自己撐住，突然一陣香氣，讓我清醒一點，用力呼吸一聞，是炸雞塊的味道，馬上又聞到了臭豆腐，接下來又有煎蛋、泡麵，還在想味道從哪來的時候，發現黑板上的字變成了豆干、花枝、荷包蛋，正在講課的是一顆花椰菜。想要問問同學怎麼回事，發現班上同學都是火鍋、雞腿、薯條……！我

揉揉眼睛再看一次，教室恢復了正常，原來是自己餓昏產生的假象。

我幾乎每天都在這種幻想中期待營養午餐，因為我們學校營養師實在太厲害了，菜單很豐富，每天都不一樣。廚師的烹飪手藝很強，色香味俱全的營養午餐，讓我每天期待，我非常感謝營養師和廚師們的辛苦與用心，供給我充足的營養，也讓我享受美味。

我覺得營養師和廚師是非常了不起的職業，一定是聰明又有耐心，而且充滿愛心，讓我非常敬佩。非常感謝你們！

馬葭月 (北市懷生國中904)

每當新的菜單貼上公布欄時，班上同學便蜂擁而上開始熱烈討論：「星期二有甜湯耶！」「有義大利麵，好期待喔！」甚至上課鐘聲響起，還有人捨不得放下菜單，彷彿看著菜單就是一場視覺饗宴！

每一天學校的營養師為了我們的健康及午餐時的快樂，可真是煞費心思準備。除了要有促進腸胃蠕動的五彩蔬果，也要有提供我們成長所需的肉類及五穀雜糧，更不能缺少健康的油脂；冬天時熱熱甜蜜的紅豆湯圓暖暖我們的胃，夏天則有清涼爽口的涼拌菜消去我們的暑氣，四季遞嬗，營養師就如同服裝設計師，為我們量身打造健康的裝備，為我們的青春累積能量！

廚師們如母親般以愛調味每一道佳餚，油不能太多免得油膩難以下嚥，也不能太少，否則味如嚼蠟，加點鹽增添風味，卻也不能死鹹，必須拿捏得恰到好處，期待每一個孩子都可以愉快又滿足地享用。

營養師和廚師們的相輔相成，絞盡腦汁為我們變換出驚喜多彩的菜色，每日把笨重的餐桶搬到教室打開的那一瞬間，香味四溢的菜餚讓我們一掃整個上午的疲倦，面對下午的課程又充滿了活力。謝謝你們為我們付出的一切，每一口的午餐都可以嘗到你們的用心與愛，每一口都充滿了幸福感，謝謝你們！

評審說

文／黃惠鈴(聯經出版童書主編)

這個與「營養午餐」有關的徵文，要如何在短文中展現「食」與「情」，是重要的兩大元素。

被挑出的作品中，除了描繪自己期待與喜愛的食物外，能夠點出他自認廚師或營養師有那些辛苦，不盲目只為純粹帶到牽強的感謝，例如國小組的林麗姍，點出廚房很熱、用刀危險；或是在寫法上帶有創意，例如丁睿哲從「謝謝」的感謝之情到「讚」的讚許；蔣維恩文章中提及他看到

營養師的信，觸及營養師的用心，真切動人；林恩廷則以餓肚子產生的天馬行空，將黑板上的字全都化成食物，新鮮有趣。

在國中組，王韻閑能引〈拾穗者〉中的圖像與〈憫農詩〉的詩句，藉古思今引發觸動，十分了得；何念慈的文章從幼稚園的回憶到假想自己未來也成為營養師或廚師，點出幕後英雄的可貴；馬葭月則從一則公告開始，與其他大同小異的文章有著很大的突破。

看榜單

林恩廷·北市古亭國小
宋芃萱·北市新民小學
林麗姍·新北及人小學
丁睿哲·新北及人小學
蔣維恩·新北秀峰國小
馬葭月·北市懷生國中
黃莉芯·新竹成功國中
程詩晴·新竹成功國中
王韻閑·新竹成功國中
何念慈·新竹成功國中

共同主辦

好讀 週報

願景工程
努力讓台灣更好

大享食育協會
Douceur