

# 校廚 謝謝你

「食在好玩」營養午餐徵文日前落幕，兩階段評選後〈給學校營養師及廚師的話〉徵文共10位同學脫穎而出，487期我們先刊登3篇徵文，其餘7篇於本期刊出。

## 何念慈（新竹成功國中813）

「民以食為天」，許多人在充實且忙碌的一天中，往往會因為工作或學業的關係，而忽略了三餐。就因為有營養師認真設計和廚師精心烹調出的餐點，所以我們才能獲得溫飽、才能走更長遠的路。

從上幼稚園開始，我每天最期待的事情，就是吃點心時間，每當在點心時間的前一堂課，我就會好奇地猜：今天吃什麼？現在升上了國中，我依舊天天期待著午餐時間，除了期待營養師和廚師聯手創出的美味又健康料理外，更期待哪天我也可以像他們一樣，為他人準備一頓豐富的菜餚。

如果有一天，我變成了一位營養師或廚師，一定會每日細心地為同學著想，希望能夠創作出許多美味、營養又健康的菜，並且讓每個人在考試、寫作業這種平淡無奇、一成不變的生活中，透過我的特製午餐，而增添一點色彩、增添一點喜悅。

我平時都是吃別人煮的菜，現在仔細想想，若轉換角色，換成我每天都要為全校好幾百人設計餐點、製作餐點，那真不是一件容易的事。所以，我更能體會到營養師和廚師每日為我們的健康所做得一切，是多麼的辛苦。這些默默地付出的一群人，正是我心目中最偉大的英雄。

## 黃莉芯（新竹成功國中808）

是誰，設計出菜色豐富又營養滿分的菜單呢？又是誰，烹調出美味無比、色香味俱全的午餐呢？當然是我們最認真的營養師和廚師啦！

還記得七年級剛開學那天，還是新生的我懵懵懂懂、渾渾噩噩的度過了一上午，到了午餐時間大家早已饑腸轆轆，忽然一聲驚呼——「哇！有雞腿欸！」，緊接著每個餐桶的蓋子都紛紛被打開了，裡頭裝著五顏六色，香味四溢的可口餐點。大家都興奮極了，開心的到處和人分享自己對午餐的滿足與喜悅，這也讓原本有點陌生的我們放鬆了下來，開始和同學有了進一步的交流。

午餐不僅僅是用來補充能量的，也可以成為我們友誼的催化劑，這一切的一切都要感謝我們創意滿滿的營養師和以愛心料理食物的廚師，是他們的用心讓我來到學校除了和朋友玩以外還多了一項期待的事；是他們的用心讓我們班激起了食欲，靠著消滅一桶又一桶的蔬菜一舉奪得了全年級午餐獎冠軍；也是他們的用心讓籠罩在升學歷力下的我們有一絲絲可以喘息、放鬆的片刻時光。

真的很感謝營養師和廚師們的努力，因為有你們，我們才能有力氣去應付接下來的課程，也才能在休息過後，繼續燃起鬥志，掛上笑容，迎接未來的考驗。

## 程詩晴（新竹成功國中813）

渺渺炊煙升起，一根根攀在牆上銀色的巨大煙囪從清晨便未歇止過吐息，盡頭那端穿過牆，那裡是廚房——校園最溫暖的一隅。

旭日破曉，卡車載著食材，廚師們忙於搬下新鮮和營養。步入校園，側門旁的廚房門逸散出熱氣，歡迎仍未脫離睡意的學生；廚師頂著汗，不忘笑笑向我們道早安，爾後繼續埋頭，料理著全校的健康。飯香四逸是隅中時分的事了，跑遍諾大校園的營養師，慈愛的觀察午飯的食用、菜餚的美味與否。再來又是廚師們的一陣辛苦：收拾、清洗、廚餘分類……。

總是惑於午餐的烹調，但思緒總在正午被菜香打斷，直到一次進入廚房，遽然驚覺人員無幾，負責上千人伙食的辛苦無從感謝，更別提收集、清洗成堆餐盤的辛勞。

珍饈般的午餐是一天的期待，對著費盡心思滿足我們胃口的營養師，和實現菜單的廚師，每每遇見總不自覺的微笑。

「誰知盤中飧，粒粒皆辛苦」今天放學鐘響起後，我想我應該向悉心料理盤中飧的他們，表達感謝：「辛苦了，午餐很好吃。」

## 丁睿哲（新北及人小學五仁）

美好的午餐時間，其實是由一群神祕人幫忙安排規劃的，雖然我們從未見過面，卻因為一頓飯而認識。他們，就是學校裡的營養師及廚師。

我想對他們說一聲：「謝謝！」因為他們總是辛苦的在背後用食物關心我們、用食物呵護我們，用食物安撫我們飢餓的身心。每到午餐時間，就會開始期待今天的菜色，我最喜歡喝玉米濃湯了，黃澄澄的玉米和香濃

的濃湯相配，打開鍋蓋，啊！連不在教室的我，聞到那香味都會口水直流，嚐了一口，金黃的玉米在我嘴裡爆開，濃湯順口好喝，它真是征服了我。

我也想對營養師及廚師說一聲：「讚！」他們不僅是站在燥熱的廚房中，搬動著大鍋小碗，又要冒著被火燒燙傷的風險，為的就是希望我們享受快樂的午餐時光。有些挑食的小孩，嫌東嫌西，這不吃那也不吃，但你

們仔細想想看，別的學校不一定都有營養師及廚師精心挑選安排的菜單，所以身為及人的學生，就要把飯吃光光，讓廚師的每一滴汗水，都是值得的！

快樂的午餐時光，為平凡的學校增添了許多樂趣，午餐的樂趣讓學校變得不同凡響。雖然都沒見過面，但我們還是「最熟悉的陌生人」。