

萬興午餐群組營養小天地（114年12月）

營養師 麥素英、莊雅涵(味安公司)

【珍惜食物、減少廚餘，杜絕非洲豬瘟】

豬肉與豬肉類產品(肉鬆、貢丸、火腿、培根等)，都是我們在餐桌上會看見及吃到的食材。近來許多餐飲店家因為非洲豬瘟的議題，而選擇調整菜單或休息，也讓大家警覺到這個事件對我們生活的影響。

在學校，我們的營養午餐食材都是使用具有「三章一 Q」認證之國產溯源食材，而肉類來源則採用具 CAS(台灣優良農產品)標章，經過國家安全認證，以確保肉品是安全無虞的。

要杜絕非洲豬瘟並不困難，除了**選擇有標章及明確來源的肉品**外，還要經常做到「**珍惜食物、減少廚餘**」，那我們可以怎麼做呢？

1. 吃多少、買多少、煮多少。
2. 如果真的吃不完可以先放在冰箱保存，但建議不要超過 2-3 天；再次食用前務必徹底加熱，以維護用餐安全。
3. 剩食再變化，吃出新滋味。像是沒吃完的「滷肉燥、白飯」可以變化為「古早味蛋香炒飯」~~
 - ✓材 料：雞蛋（2 顆）、白飯（1 碗）、滷肉燥（2 大匙）、青蔥（少許）
 - ✓調味料：油（2 大匙）、鹽（適量）、白胡椒（適量）
 - ✓作 法：先將蛋液打散倒入油鍋煎至半熟，接著將倒入白飯翻炒，再淋上滷肉燥、青蔥炒勻，最後撒上鹽、白胡椒調味即可。