



主題菜單

台灣味
在校園
好食光

一桌好菜
吃出台灣味！

台灣辦桌文化

有故事才有人情味

1 開場：大家午安！

各位老師、同學，大家午安！

我們是今天的健康飲食小主播—404班 朱奕禎、郭伊璇。

今天中午先別急著開動，大家有沒有發現，

今天的營養午餐好像跟平常有一點不一樣？

因為今天，我們要把充滿台灣味的「辦桌」搬進校園啦！

今天的主題菜單就是——

「台灣辦桌文化：有故事才有人情味！」

一起來認識
台灣辦桌文化吧！



404 朱奕禎

404 郭伊璇

2 什麼是「辦桌」？

台灣辦桌文化可以追溯到早期移民社會互相幫忙的生活方式。

以前遇到婚嫁、祝壽、廟會祭典等重要日子，

大家就在廟埕、馬路邊、活動中心，甚至自家門口搭棚、架爐、擺桌。

左鄰右舍一起準備、分工合作，最後一起坐下來「吃桌」。

所以，辦桌吃的不只是一頓飯，更是一份台灣人的熱情與人情味。



一起幫忙
一起吃桌！

3 辦桌 4 大特色

1 露天搭棚



彩色帆布棚一搭，
哪裡有空地就能開席，
是台灣辦桌
最經典的風景。

2 併桌文化



不認識的人也能同桌，
相連就是有緣，
展現台灣人的
熱情與包容。

3 打包文化



把吃不完的菜尾帶回家，
不只是惜食，更代表
分享與祝福。

4 紅圓桌紅塑膠椅



「圓」代表圓滿、團圓；
紅色象徵喜慶與熱鬧。
一看到紅色圓桌，
就知道要辦桌囉！

辦桌，是臺灣最溫暖的飲食文化！

4 辦桌幕後的團隊

一場辦桌能順利開席，背後其實是一整個團隊。

許多人分工合作，
才能完成一桌好菜！



總舖師

宴席總指揮
設計菜單、掌握火候
與出菜順序。



站鼎

掌爐大火快炒。



站砧

刀工、切菜、
備料與擺盤。



水腳

洗菜、洗碗、
搬器材、端菜。



說菜

介紹菜色典故
與吉祥寓意。

5 今天吃什麼？辦桌主題菜單

每一道菜，都有故事！

番薯籤飯



早期農村社會的
傳統主食，
懷舊古早味。

五柳枝鮮魚



五柳枝是五種以上的蔬菜
製成的酸甜醬汁，淋在
「國姓魚—虱目魚」上，
酸甜鮮美又可口！

翡翠豆腐煲



滑嫩豆腐搭配翠綠食材，
是傳統辦桌的經典菜色，
也有富貴吉祥的好寓意。

產銷履歷蔬菜



辦桌中的「過橋菜」，
幫助轉換味覺、
調節口感，味覺更豐富。

二路羹



辦桌第二道菜常出現的
經典羹湯，也是看出
總舖師手路與功夫的重要料理。

水果



宴席最後端上的水果拼盤，
象徵圓滿結尾，
誠意款待。

6 營養師想跟大家說……

台灣的辦桌文化，是庶民生活中非常珍貴的「移動式饗宴」。
它不只是一桌豐盛的料理，更承載著台灣人的歷史記憶、飲食工藝，
以及最珍貴的人情味。希望透過今天的營養午餐，
讓大家不只是把午餐吃完，更能透過味道，記住一道菜背後的文化故事與人情味。

有故事，才有人情味；
一桌好菜，吃出台灣味！

台灣辦桌進校園
營養午餐開席啦！
祝福全校師生用餐愉快！

新北市立金山高級中學 · 金中好食光

