🎙️ 115 年 11 月 健康飲食小主播

主題：2026 第五回臺日韓學校午餐交換計畫

🎵【開場：今天的營養午餐，準備出國啦！】

小主播 A、小主播 B：안녕하세요！(羅馬拼音：an-nyeong-ha-se-yo；阿寧哈塞呦！)

小主播 A：各位老師、同學，大家好！歡迎收聽 11 月份的「健康飲食小主播」！

小主播 B：欸！我聽說這個月我們學校的營養午餐要出國呢！而且目的地還是韓國耶！

小主播 A：什麼？營養午餐也能出國？難道廚房阿姨要帶著鍋子、鏟子，搭飛機去韓國煮飯嗎？

小主播 B：哈哈！當然不是啦！是我們金山高中參加了「2026 第五回臺日韓學校午餐交換計畫」，這次要和韓國的金堤中央中學交換營養午餐食譜呢！

小主播 A：原來如此！不用搭飛機、不用買機票，就能在學校吃到韓國學生的日常午餐，這也太幸福了吧！

小主播 B：沒錯！今天就讓我們一起認識韓國的學校午餐、神奇的馬鈴薯，還有即將登場的韓式主題菜單吧！

🎵【第一站：韓國學生的營養午餐】

小主播 A：說到韓國，我第一個想到的就是韓劇、K-POP、韓式炸雞，還有辣到流眼淚的泡菜！

小主播 B：等等！你是不是以為韓國人每天都吃辣？

小主播 A：難道不是嗎？

小主播 B：當然不是！韓國也有許多不辣的家常料理，像是燉排骨、雜菜冬粉、湯飯...等都是非常受歡迎的美食！

小主播 A：那韓國學生的營養午餐，跟我們有什麼不一樣呢？

小主播 B：這次交流的金堤中央中學，位於韓國西南部的全北特別自治道金堤市。當地有大片稻田，是韓國重要的農業地區，還有「地平線之城」的美稱呢！

小主播 A：聽起來就像我們臺灣的農業鄉鎮一樣，充滿土地與農作物的故事！

小主播 B：沒錯！而且在韓國全校師生是會到學校食堂排隊取餐，使用分隔式不鏽鋼餐盤讓姨母打餐，用餐後還要自己處理剩食、回收餐盤。

小主播 A：原來如此！雖然用餐方式不同，但珍惜食物、不浪費的精神，臺灣和韓國可是完全一樣

呢！

🎵【第二站：馬鈴薯的身世大揭密】

小主播 B：接下來，要介紹這次交流計畫的主角！猜猜看，是什麼食材呢？

小主播 A：我知道！是韓式炸雞！

小主播 B：錯！再猜！

小主播 A：泡菜？年糕？還是韓式烤肉？

小主播 B：都不是！答案就是——馬鈴薯！

小主播 A：蛤？就是那顆圓滾滾、土黃色，看起來很普通的馬鈴薯？

小主播 B：你可別小看它！馬鈴薯又叫做「洋芋」，最早來自南美洲的安地斯山脈地區，後來才傳到世界各地。

小主播 A：那我考考你！馬鈴薯長在土裡，所以應該是蔬菜類，對不對？

小主播 B：答錯啦！馬鈴薯雖然長在土裡，但我們吃的是它的「地下塊莖」，而且在六大類食物中，屬於「全穀雜糧類」，跟白飯、麵條是同一類喔！

小主播 A：原來馬鈴薯不是蔬菜！難怪吃完馬鈴薯，常常覺得特別有飽足感！

小主播 B：而且馬鈴薯還含有維生素 C、鉀及膳食纖維，可以幫助身體抗氧化、維持正常生理機能，還能促進腸道蠕動呢！

小主播 A：那我以後每天吃一大包洋芋片，是不是就能補充營養了？

小主播 B：喂！洋芋片雖然也是馬鈴薯做的，但經過油炸、調味，往往含有較多油脂和鈉，跟原型馬鈴薯可不一樣！

小主播 A：哈哈！看來還是蒸馬鈴薯、燉馬鈴薯比較適合經常享用！

小主播 B：另外，營養師還要提醒大家！如果馬鈴薯已經發芽，或表皮明顯變綠，就可能含有較高的天然毒素「龍葵鹼」，即使加熱也無法有效去除，千萬不要隨便食用喔！

🎵【第三站：韓式主題菜單，準備開動！】

小主播 A：好啦！介紹了這麼多，我的肚子都餓了！趕快告訴大家，今天營養午餐到底可以吃到什麼韓國料理呢？

小主播 B：首先登場的是香噴噴的白飯，搭配韓國節慶與宴客時常見的經典料理——韓式燉排骨！

小主播 A：排骨加入醬油、味霖等調味料慢慢燉煮，鹹香入味，光用想的就讓人口水直流！

小主播 B：第二道是韓國經典美食——雜菜冬粉！ 將韓國冬粉搭配蔬菜拌炒，口感滑順又有層次，也是韓國過年、中秋常見的料理喔！

小主播 A：接著還有我們臺灣在地的產銷履歷青油菜，讓大家吃進新鮮蔬菜，也感受臺韓食材在餐盤上的美味交流！

小主播 B：那這次的主角馬鈴薯呢？該不會忘記它了吧？

小主播 A：怎麼可能！今天的湯品就是——馬鈴薯豬肉湯！

小主播 B：哇！韓國的豬肉湯飯可是很有代表性的家常美食！這次加入馬鈴薯，讓湯頭多了自然的香甜與綿密口感，喝起來暖呼呼！

小主播 A：最後再搭配一份新鮮水果，讓整套餐點更加均衡又美味！

小主播 B：白飯、韓式燉排骨、雜菜冬粉、產銷履歷青油菜、馬鈴薯豬肉湯，還有水果！這根本就是不用出國的韓國美食之旅嘛！

🎵【結語：在餐桌上與世界交朋友】

小主播 A：其實，這次臺日韓學校午餐交換計畫，最重要的目的，不只是品嚐韓國料理，更是透過每天熟悉的營養午餐，讓大家認識不同國家的飲食文化與生活。

小主播 B：原來一顆小小的馬鈴薯、一碗熱騰騰的湯，都能成為連結臺灣與韓國的橋梁！

小主播 A：所以，今天的主題午餐端上餐桌時，別忘了細細品嚐每一道菜的味道與特色，也要記得珍惜食物不浪費喔！

小主播 B：讓我們一起從餐桌出發，用美食認識世界！

小主播 A：我是今天的健康飲食小主播〇〇〇！

小主播 B：我是〇〇〇！

小主播 A、小主播 B：感謝大家的收聽！11 月 26 日，讓我們一起享用美味的韓式營養午餐！下個月見！

新北市立金山高級中學｜金中好食光

在餐桌上與世界交朋友！