

永平工商 107 學年度第二學期國中技藝教育課程**抽離班**教學進度表

授課國中		授課課程	授課時數	授課教師
平興		餐旅	4 小時	王佳文
週次	日期	教學綱要		頁次
1		職群介紹、課程介紹、環境認識、 迷你蜜糖磚、芬蘭汁		
2		葡萄乾炸彈、冰蜂蜜紅茶		
3		麻油雞麵線、蘿蔔貢丸湯		
4		葡萄奶酥餅乾、冰奶茶		
5		杏仁瓦片、檸檬愛玉		
6		什錦炒米粉、藍色珊瑚礁		
7		花型西餅、仙草蜜		
8		水餃佐蒜蓉醬、豆腐味噌湯		
9		巧克力豆瑪芬蛋糕、蜂蜜檸檬西米露		
10		肉絲炒麵、冰珍珠奶茶		
11		夏威夷披薩、蜜糖土司條、中式玉米濃湯		
12		大阪燒、泰式奶茶		
13		蔥油餅、冬瓜檸檬		
14		義大利肉醬麵、南瓜濃湯		
15		蔥爆里肌、麻婆豆腐、冰梅子綠茶		
16		日式銅鑼燒、抹茶拿鐵		
17		日式壽喜鍋、紫蘇梅冰沙、大掃除		



【授課須知】

1. 上課時務必攜帶書寫用具，自備【餐盒、碗筷、湯匙、環保杯】，每節課後講義請 繳回評分。
2. 乾淨的『短指甲』，不要忘記小廚師是很注重衛生的。
3. 上課需著完整的實習服裝【帽子及圍裙】，上課時務必安靜並專心聆聽。
4. 操作器具時切勿嬉戲，並嚴禁不當使用或揮舞器具，以免發生危險。
5. 不坐爐台上、地板，不舒服一定要先跟老師說。
6. 上課時務必安靜並專心聆聽。上課務必遵守老師指示及學長姐的指揮。
7. 課堂操作結束後，各組請清潔自己的工作檯及附近環境。
8. 課堂操作結束後，需確實完成公共區域之工作。
9. 上課時請勿使用手機。
10. 我已詳閱並瞭解以上說明，為了自身安全會承諾並加以配合。

簽名：_____

【分組名單】

第 組	組長	
	組員	
	組員	
	組員	
	組員	

107 學年度第二學期 平興國中技藝班 餐飲課程講義
【評分規準】

週別	日期	出席 20%	態度 20%	工作服 20%	打掃 20%	作業 20%	總分
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							

授課教師：王佳文老師

高職職群簡介/高職特色

1. 高職類科：高職包含了工業、商業、農業、家事、海事、水產、藝術等類科。
2. 專業技能：高職以教導專業知能、涵養職業道德、培育實用技術人才，並奠定其生涯發展之基礎為目的。學生可以具備基礎專業知能，在畢業後直接進入就業市場。
3. 升學進路：除了就業之外，若想進一步深造，高職畢業生可以繼續攻讀科技大學、技術學院、二專或一般大學，以開拓個人前程。
4. 課程特色：在課程設計上，除了一般學科及專業科目之外，更著重實用技術方面的實作實習課程，學生可依自己的興趣與專長選擇就讀各類科(組)，並可參加技能檢定，取得技術士及職業證照，增加就業機會與升學優勢。

※高職目前的課程設計共分 15 學群，你可以在以下各群科中，找出符合個人興趣的科別就讀。

群別	科 別
機械群	機械科、模具科、製圖科、鑄造科、板金科、配管科、機械木模科、機電科、生物產業機電科、電腦機械製圖科
動力機械群	汽車科、重機科、農業機械科、飛機修護科、動力機械科
電機電子群	電機科、電子科、資訊科、控制科、冷凍空調科、航空電子科
化工群	化工科、染整科、紡織科
土木建築群	土木科、建築科、消防工程科
商業管理群	商業經營科、國際貿易科、會計事務科、資料處理科、農產行銷科、航運管理科、流通管理科、電子商務科
外語群	應用外語科(英文組)、應用外語科(日文組)
設計群	金屬工藝科、室內空間設計科、美工科、廣告設計科、室內設計科、圖文傳播科、陶瓷工程科、家具設計科、多媒體設計科
農業群	農場經營科、畜產保健科、森林科、園藝科、造園科、野生動物保育科
食品群	食品科、食品加工科、水產食品科
家政群	家政科、服裝科、美容科、幼兒保育科、時尚模特兒科、流行服飾科、照顧服務科、時尚造型科

餐旅群	觀光事業科、餐飲管理科
水產群	漁業科、水產養殖科
海事群	航海科、輪機科
藝術群	音樂科、西樂科、國樂科、舞蹈科、美術科、影劇科、電影電視科、表演藝術科、戲劇科、多媒體動畫科、時尚工藝科、劇場藝術科

➤ 永平工商科別學習內容、升學及就業

科別	學習內容	升學方向	就業發展
汽車科	使用機具設備、機械製圖、電腦繪圖或檢測與量測設備之能力。	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 機械工程系 ➤ 機械與電腦輔助工程系 ➤ 模具工程系 ➤ 機械設計工程系 ➤ 自動化工程系 ➤ 生物機電工程系 ➤ 材料科學系 工業管理等 	<p>主要在汽機車製造公司、汽機車修理廠、汽車保養廠擔任技術員。車輛相關產業研發工程師。高科技產業研發工程師。</p> <p>自行創業。</p>
資料處理科	主要學習電腦硬體、網路原理、軟體操作、多媒體製作、程式設計、商業知識、會計實務等相關知能。	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 企業管理系 ➤ 國際貿易系 ➤ 財務金融系 ➤ 會計系 ➤ 行銷與流通管理系 ➤ 保險金融管理系 ➤ 財政稅務系 ➤ 亦可跨類報考外語群英、日語類校系等。 	<p>主要在各公司行號擔任電子商店程式設計助理、網頁設計助理或電子商務設計助理。電子商務管理師、資訊系統管理工程師、專案管理師或網站管理師。</p>
幼兒保育科	主要學習嬰幼兒保育實用技能、幼兒活動設計、樂器學習、幼兒教具製作等基本知識能力。	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 幼兒保育系 ➤ 嬰幼兒保育系 ➤ 兒童與家庭服務系等 	<p>保母、居家護理員、安親班教師、課後輔導班教師、幼兒園保育員、教養院保育員、特教中心保育員、童書編撰。</p>
觀光事業科	主要學習餐旅日語會話、遊程設計、解說教育、旅館管理、餐飲實務、客房實務、生態保育實務、世界旅遊資源、觀光概論等培養旅遊觀光基層	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 餐飲管理類：餐飲管理系、中西餐廚藝系、烘焙管理系、食品科技系等。 ➤ 觀光休閒類：觀光與休閒事業管理系、旅運管理系、旅館管理系、餐旅管理系旅館管理組等。 	<p>主要工作場所為旅行業基層人員、票務人員、服務人員、行銷人員、領隊、導遊人員、解說員以及各大航空公司空勤、地勤人員。</p>

	之專業之專業人員且 提昇觀光旅遊實務知 能。	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 服務管理類：航空暨運輸服務管理系、餐旅暨會展行銷管理系、會議展覽服務業學位學程等。 ➢ 運動保健類：休閒運動保健系、海洋運動與遊憩系、休閒運動管理系、運動健康與休閒系等。 	
餐飲管理科	主要學習餐旅管理、餐飲衛生安全、採購學、食物學、餐飲實務、餐旅服務技術、中餐烹調、中式點心、烘焙、西餐烹調等全球化餐飲經營管理知能。		主要工作場所為各大飯店、旅館、餐廳、糕餅店、麵包店的內場或外場工作人員、接待員、客房服務人員。（飯店、餐廳、旅館、酒吧等）從事餐飲製備及管理、旅館櫃檯及房務管理、餐旅業市場行銷企劃、餐旅資訊管理等中階實務管理工作人員、相關採購人員。
表演藝術科	主要學習舞蹈、歌唱、戲劇等舞台表演，例如肢體展現、流行街舞、樂器演奏、武功身段、主持表演、歌唱創作、流行舞蹈、幕後製作實務操作、藝術行政管理、化妝造型等。	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 影視類畢業學生可選擇傳播藝術系、視訊傳播設計系、資訊傳播系、數位媒體系等系科就讀。 ➢ 表演藝術類畢業學生可選擇表演藝術系、京劇學系、歌仔戲學系、客家戲學系、民俗技藝學系等系科就讀。 ➢ 音樂類畢業學生可選擇音樂學系及表演藝術系音樂類專長系科就讀。 ➢ 舞蹈類畢業學生可選擇舞蹈學系及表演藝術系舞蹈類專長系科就讀。 	舞蹈表演、編導設計助理、國內外團體舞者、表演藝術相關行政企劃執行、造型彩妝設計人員、表演服飾、道具製作人員。國內外團體專業舞者、舞蹈編導設計師、表演教師、藝術經紀人、表演治療師、肢體開發教師、美姿美儀教師、造型彩妝設計師、表演藝術相關行政企劃與管理師。

你最有興趣的是哪一群? 哪一科 _____。

你希望你以後的職業是當 _____。

人因夢想而偉大~~築夢踏實，你喜歡職業的最欣賞誰 _____

為什麼 _____



本週課程重點：

1. 校園環境介紹

- (1). 校車停放位置、教官室、保健室、實習輔導處。
- (2). 參觀校園：勤毅大樓、嚐津閣(小福)、餐飲觀光大樓、示範教室、調酒實習吧台、西餐實習餐廳、日式料理實習餐廳、鐵板燒實習餐廳…前後操場、垃圾場(廚餘垃圾需分類)。
- (3). 領取食材：大福利社(領取實習服)、九龍壁、食材庫。
- (4). 我們的實習教室：弘道二樓餐飲實習教室。

2. 分組、遴選班長(填寫實習日誌)、實習股長(工場日誌)、安排公共區域之工作

1. 講解上課規定 (實習服裝、餐具、剪指甲、保鮮盒)
2. 分組(6組 共 30人)
3. 工作分配：繕後整理確實
 - (1) 材料領取(包括調味籃+刀具)+協助發材料
 - (2) 材料籃抬回(包括刀具、調味籃)+公共桌整理
 - (3) 水溝+截油槽
 - (4) 清潔垃圾(需做好分類)+廚餘
 - (5) 公共地板+掃除工具櫃
 - (6) 協助清點器具+協助刀具收發+協助發材料

3. 職群介紹、課程介紹

4. 器具及設備認識

5. 實習課程安全解說

實習前：

- A 每組務必選出組長一人負責老師交待事項。
- B 攜帶完整的衣帽實習服，並留意實習服裝的清潔乾淨。
- C 謹慎清點器具，若有短缺有該組負責賠償。

實習中：

- A 禁止嘻鬧喧嘩，老師的操作示範要安靜。
- B 留意地板是否濕滑、刀具、火源的危險。
- C 瓦斯開關要隨時注意是否漏氣，以免發生氣爆危險。
- D 紅色砧板為切生食使用、白色砧板為切熟食使用。
- E 切勿浪費烹調的食材，並請攜帶環保盒、碗食用。

實習完： 所有物品、鋼刷、菜瓜布，都必須瀝乾放置回原位。

- A.通知老師：使用前或使用中若發現設備有異狀或損壞情形切忌自行動手，以免造成傷害。
- B.嚴格禁止：勿將沙拉油、調味料置於爐台旁，以免受熱產生變形，導致危險發生。
- C.一定遵守：使用教室相關設備(如：烤箱、發酵箱、爐台…)，應有老師在旁指導，切勿自行動手操作機具。
- D.安全知識：請正確的使用點火器來點火，正確的開關瓦斯爐(平行為開，垂直為關)。
- E.善後打掃：各組請預留時間做清掃工作。刷洗不鏽鋼操作台、爐圈、爐台、水槽及四周，確實無菜渣殘留。
- F.完成檢查單上所有項目後請各組小組長、佳文老師檢查通過後，簽名才准離開教室。



➤  迷你蜜糖磚

使用材料	重量	配料	重量	使用器具
吐司	半個	水蜜桃	半顆	西餐刀、砧板、擠花袋、電子秤、量匙、小湯匙、花嘴
奶油	100	草莓醬	適量	
砂糖	適量	巧克力醬	適量	
奇異果	1顆	棉花糖	適量	
鳳梨	1片	鮮奶油	適量	
小蘋果	1顆	杯子		

作法

1. 吐司的四邊各留約 1 公分,用刀將吐司從上往下直切到底部繞一圈，取出切小塊。
2. 將吐司殼內抹奶油沾砂糖，烤箱 200 度 7 分鐘。
3. 小塊吐司沾融化奶油再沾砂糖，烤箱 200 度 5 分鐘。
4. 將吐司組合，加入水果小丁、淋醬裝飾即可。

➤  芬蘭汁

原料名稱	重量(g)	作法
紅石榴糖漿	0.5oz	1. 杯子+八分滿冰塊。 2. 依序加入材料即可。
檸檬汁	1oz	
柳橙汁	8 分滿	




實習心得與補充資料：



有沒有好好的把上課重點記下來了呢？

➤  葡萄乾炸彈

原料名稱	重量(g)	 作法：
低筋麵粉	250	1. 將奶油加熱溶化備用。 2. 低粉+泡打粉(B.P)過篩。 3. 依序加入細砂糖、蛋、奶水、奶油拌勻。 4. 將麵糊裝入擠花袋內，再擠入朝顏杯內。 5. 表面放上 5-6 粒葡萄乾。 6. 烤焙溫度：200/180℃，烤約 15~18 分鐘 ☆ (小朝顏杯 30 個)
泡打粉(B.P)	8	
細砂糖	200	
蛋	250	
奶水	100	
奶油	200	
葡萄乾	--	
小朝顏杯	30 個	

➤  冰蜂蜜紅茶

原料名稱	重量(g)	製作程序及條件
熱水	3000	1. 將 3000c. c. 水煮沸後熄火，倒入紅茶葉浸泡 12 分鐘後過濾茶葉。 2. 將上述放涼後才加入蜂蜜及果糖調整糖度。
阿薩姆紅茶葉	60	
蜂蜜	60	
果糖	60	

➤ 實習心得與補充資料：

 有沒有好好的把上課重點記下來了呢？

➤  麻油雞麵線


原料名稱	重量(g)	製作程序及條件
雞腿肉	1 隻	作法： 1. 準備所有材料，老薑切片備用，雞肉切塊，並用水稍微川燙，當歸枸杞用少許米酒浸泡。 2. 鍋裡放入麻油及老薑，用小火慢慢煸香，依序放入切塊的雞肉翻炒上色。 3. 放入冰糖和倒入浸泡的當歸枸杞及紅棗。 4. 倒入米酒，開中大火煮滾(煮至酒精揮發)，轉小火蓋上鍋蓋燉煮 20~25 分鐘。 1. 經過燉煮後，可加入少許的鹽調味。 2. 準備另一鍋熱水汆燙麵線，同時將高麗菜放入麻油雞湯裡煮熟即可。 3. 煮好的麵線可搭配麻油雞湯一起享用。
老薑	1 大塊	
高麗菜	1/4 顆	
麵線	1 把	
米酒	半瓶 (可依個人口味調配)	
當歸	2 片	
枸杞	少許	
紅棗	8-10 顆	
冰糖	1 小匙	
鹽	適量	
麻酒		

➤  蘿蔔貢丸湯

原料名稱	重量(g)	製作程序及條件
白蘿蔔	半顆	作法： 1. 白蘿蔔去皮洗淨切小丁備用，將水煮滾後加入白蘿蔔，煮至白蘿蔔軟加入貢丸煮滾後調味即可。
貢丸	5 個	
水	3000	
調味料:雞粉適量、鹽、胡椒粉適量		

➤ 實習心得與補充資料：

 有沒有好好的把上課重點記下來了呢？

➤  葡萄奶酥餅乾

	原料名稱	重量(g)	 作法：
A	無鹽奶油	160	1. 將奶油+糖粉打發。 2. 分次加入蛋黃拌勻。 3. 低粉、泡打粉(B.P)、蘇打粉、奶粉過篩加入拌勻。 4. 葡萄乾泡水，加入葡萄乾拌勻。 5. 麵團揉成長型，分割一個 25-30g，搓成圓球狀再壓扁放入烤盤，表面可刷上蛋黃液。 6. 烤焙溫度：180/180°C，烤約 15~18 分鐘中心點按下稍硬即可。
	糖粉	120	
	鹽	2	
B	蛋黃	4 個	
C	泡打粉(B.P)	2	
	蘇打粉	2	
	低筋麵粉	350	
	奶粉	25	
D	葡萄乾	100	
	蛋黃	1	表面刷上蛋黃液。

➤  冰奶茶


原料名稱	重量(g)	製作程序及條件
伯爵紅茶葉	60 公克	作法： 1. 將 3000c.c. 水煮沸後熄火，倒入紅茶葉浸泡 12 分鐘後過濾茶葉。 2. 將奶精粉倒入作法 1 後攪拌均勻，靜置放涼。(可用果糖調整糖度)
果糖	適量	
熱水	3000	
奶精粉	200	

➤ 實習心得與補充資料：

 有沒有好好的把上課重點記下來了呢？

➤  杏仁瓦片


原料名稱	重量(g)	製作程序及條件
蛋白或全蛋	200 (約四顆)	作法： 1. 奶油融化，分次加入蛋拌勻。 2. 低粉、糖粉及玉米粉過篩加入拌勻。 3. 利用湯匙一匙一匙舀在烤盤上，用湯匙底部劃圓抹平，把麵糊推成極薄的圓片(杏仁片勿重疊，越薄越脆)。 4. 以上火 150 下火 150 烤約 12-15 分鐘，10 分鐘轉盤且刮起，中途烤盤要掉頭，烤至金黃色即可，趁熱將餅刮下冷卻。 ◇ 烤箱可先預熱，烤盤可預先放上烤盤紙
糖粉	130	
無鹽奶油	40	
低粉	50	
杏仁片	200	
玉米粉	20	

➤  檸檬愛玉

原料名稱	重量(g)	製作程序及條件
愛玉	600	作法： 1. 愛玉切丁，檸檬壓汁備用。 2. 糖先溶於水，加入所有材料拌勻即可。
二砂	適量	
檸檬	2 顆	
冷開水	適量	
冰塊	適量	

➤ 實習心得與補充資料：

 有沒有好好的把上課重點記下來了呢？


 什錦炒米粉

原料名稱	重量(g)	製作程序及條件
米粉	600	作法： 1. 配料切絲，肉絲醃醬油及太白粉後過油備用。 2. 米粉泡水備用。 3. 香菇、洋蔥爆香後，加入胡蘿蔔炒軟，加入其他配料及調味料拌勻，最後加入米粉拌炒均勻即可。
肉絲	150	
乾香菇	15	
洋蔥	100	
紅蘿蔔	50	
蔥	2 枝	
高麗菜	200	
鹽	2t	器具
醬油	2T	
香油	適量	
香菇水	1 杯	


 藍色珊瑚礁

原料名稱	重量(g)	製作程序及條件
藍柑桔果露	30ml	作法： 1. 杯子冰塊八分。 2. 依序加入藍柑桔果露、檸檬汁，最後加入汽水八分滿，攪拌均勻即可。
檸檬汁	15ml	
汽水	8 分滿	

➤ 實習心得與補充資料：


 有沒有好好的把上課重點記下來了呢？

➤  花型西餅

原料名稱	重量(g)	製作程序及條件
奶油	200	作法： 1. 將奶油、糖與鹽一起放入盆中拌至糖融解。 2. 牛奶與蛋拌勻，分次加入 1 繼續攪拌至打發(乳白色)。 3. 粉類過篩後拌入打發的奶油拌勻即可。 4. 用擠花袋擠花型，入烤盤烤至金黃色即可。 5. 爐溫 170 度烤約 12-15 分
糖粉	120	
鹽	1	
牛奶	30	
蛋	30	
低筋麵粉	250	器具 擠花袋、花嘴、長柄刮刀、白鐵切刀、烤盤

➤  仙草蜜

原料名稱	重量(g)	製作程序及條件
仙草	300	作法： 1. 將水煮滾後加入砂糖(糖量請依口味酌量增減)拌勻至糖融化，冷卻備用。 2. 仙草用冰開水洗淨切小丁備用。 3. 糖水與仙草拌合即可食用。
二號砂糖	250	
水	2000	

➤ 實習心得與補充資料：



有沒有好好的把上課重點記下來了呢？



手工水餃佐蒜蓉醬

原料名稱	重量(g)	製作程序及條件
水餃皮	半包	作法： 1. 將高麗菜切丁，並加入少許鹽，去高麗菜水。 2. 絞肉添加適量的調味料，蔥薑末，摔打出黏性後，添加高麗菜備用。 3. 韭菜去泥沙洗淨，切小片並與絞肉拌勻靜置。 4. 取水餃皮包入餡料收邊。 5. 準備一鍋水，煮滾後將水餃入，待水餃浮起後加入一碗水，再煮滾，反覆三次。
絞肉	600	
高麗菜	600	
蔥	1 枝	
薑	1 枝	
蒜頭	10 瓣	
醬油膏		
調味料		器具
鹽	適量	
胡椒	適量	
香油	適量	




豆腐味噌湯

原料名稱	重量(g)	製作程序及條件
板豆腐	1 塊	作法： 1. 蔥切花，豆腐切小塊備用。 2. 湯鍋半鍋煮水，水滾下所有材料除了柴魚片。 3. 加酌量的鹽調味，最後撒上柴魚片即可。
味噌	1 小包	
高湯塊	1 小塊	
蔥	2 支	
柴魚片	1 小包	
調味料 鹽、糖、白胡椒 香油、烏醋		


實習心得與補充資料：



有沒有好好的把上課重點記下來了呢？


 巧克力豆瑪芬蛋糕(5人一組)


原料名稱	重量(g)	製作程序及條件
奶油	190	作法： 5. 將奶油、糖粉(過篩)一起放入盆中拌至糖融解。 6. 將蛋分次加入 1 繼續攪拌至打發(乳白色)。 7. 粉類過篩後用慢速拌入打發的奶油拌勻，水分次加入拌勻後，加入 2/3 的巧克力豆拌勻成麵糊即可。 8. 將麵糊裝入紙杯中約八分滿，撒上利餘的巧克力豆，放入預熱好的烤箱 190/170 度，烘烤約 20-30 分鐘後取出即可。約 20 個
糖粉	180	
蛋	300	
低筋麵粉	360	
泡打粉	10	
水	90	
巧克力豆	100	
		器具
		烤盤、蛋糕杯(小小哈雷)、長柄刮刀


 蜂蜜檸檬西米露


原料名稱	重量(g)	製作程序及條件
蜂蜜	30	作法： 3. 將蜂蜜、檸檬加入冷水備用 4. 取一滾水倒入西谷米煮 10-20 分鐘，要不斷的攪拌變透明色，再加入果糖攪拌均勻。 5. 杯子加入與西米露，再加入蜂蜜檸檬水。
檸檬	30	
果糖	少許	
水	3000	
西谷米	160	

實習心得與補充資料：


 有沒有好好的把上課重點記下來了呢？

➤  肉絲炒麵 (3 人份)

原料名稱	份量	製作程序及條件
蔥	1 支	作法： 1. 蔥切段，並分蔥白與蔥綠備用 2. 香菇、洋蔥、紅蘿蔔及里肌肉切絲 3. 里肌肉上漿後燙熟 4. 炒鍋加熱，鍋熱後放入 2T 的油，油燒熱後放入蔥白段及洋蔥絲爆香 5. 依序放入香菇絲、紅蘿蔔絲炒香 6. 加入調味料煮開，放入油麵條拌炒至熟
洋蔥	半顆	
紅蘿蔔	1/3 顆	
豆芽菜	1 兩	
香菇	3 朵	
里肌肉	2 兩	
油麵條	6 兩	
調味料		器具
鹽	適量	
白胡椒	1/2t	
		片刀、炒鍋

➤  菜名：冰珍珠奶茶

原料名稱	重量(g)	原料名稱	重量(g)
熱水	3000	熱水	2400
阿薩姆紅茶葉	60	乾粉圓	300
奶精粉	200	果糖	30
果糖	適量	蜂蜜	20

製作程序及條件


煮珍珠：煮熱水，待水滾後緩緩放入粉圓，需邊攪拌防黏鍋底，待再次煮沸後，轉中小火煮 20 分鐘，每 5 分鐘攪拌一次，熄火蓋鍋悶熟至 25 分鐘，將粉圓撈起拌入蜂蜜、果糖備用。

奶茶：1. 將 3000c. c. 水煮沸後熄火，倒入紅茶葉浸泡 12 分鐘後過濾茶葉。
 2. 將奶精粉倒入作法 1 後攪拌均勻，靜置放涼。(可用果糖調整糖度)

➤ 實習心得與補充資料：



有沒有好好的把上課重點記下來了呢？


 夏威夷披薩 (1 人份)

原料名稱	份量	製作程序及條件
吐司	1 片	作法： 1. 烤箱預熱 上火 180 °C 下火 120 °C 2. 將火腿及鳳梨切小塊；番茄切丁 3. 將吐司均勻塗上番茄糊 4. 火腿丁、鳳梨丁及番切丁均勻鋪於吐司上 5. 撒上拔絲起司，放入烤箱烤至表面成金黃色
鳳梨片	1 片	
火腿	1 片	
番茄	半顆	
拔絲起司	適量	
番茄醬	適量	
		器具
		片刀、烤箱


 蜜糖土司條

原料名稱	份量	製作程序及條件
土司條	10 條	作法： 1. 無鹽奶油融化 2. 塗上奶油及糖 3. 230°C，10 分鐘
奶油	1 條	
砂糖		



 中式玉米濃湯 (4 人份)

原料名稱	份量	製作程序及條件
蛋	4 顆	作法： 1. 蛋以衛生分蛋法放入大碗內打勻備用 2. 水煮滾放入玉米粒、玉米醬及蛋 3. 以鹽、胡椒粉調味
玉米醬	2 罐	
玉米粒	1 罐	
雞湯塊	1 塊	
水	1000c.c.	

實習心得與補充資料：


 有沒有好好的把上課重點記下來了呢？

➤  大阪燒

使用材料	重量	配料	重量	使用器具
1> 高麗菜	1/4 顆	鹽、胡椒	適量	萬能的雙手 精準的眼力 
2> 紅蘿蔔	1/3 條	香油	適量	
3> 培根	6 片	美奶滋	適量	
4> 蟹肉棒	3 支	柴魚片	適量	
5> 雞蛋	2 粒	海苔粉	適量	
6> 中粉	適量	照燒醬	適量	
7> 沙拉油				

製作過程

1. 先將高麗菜去老葉，一片片撥下葉子洗淨，切成細絲
2. 紅蘿蔔，洗淨、削皮、切細絲，配色就會很漂亮，再燙軟備用。
3. 蟹肉棒切 1/3 大小再用手撕開成散狀。
4. 先將雞蛋打散，加入麵粉、水倒入碗裡攪拌汁濃稠，再將所有材料、鹽、胡椒粉、香油拌勻。鍋入油稍熱，將麵糊倒入煎至雙面金黃至熟。
5. 趁熱淋上醬油、美奶滋、灑上海苔粉、柴魚片，然後看著柴魚片的舞動吧!

➤  泰式奶茶

使用材料	重量	配料	重量	使用器具
1> 泰式茶葉	80 克	3> 砂糖	230 克	塑膠杯(含蓋)、吸管、濾布
2> 水	2000ml	4> 煉乳	280 克	

製作過程

將水煮滾後放度茶包，浸泡 5-10 分鐘後取出
先加入細砂糖，放涼後再加入煉乳，裝杯

➤ 實習心得與補充資料：

 有沒有好好的把上課重點記下來了呢？

 蔥油餅


原料名稱	重量(g)	原料名稱	重量(g)
中粉	500	蔥	300
鹽	5	鹽	10
沸水	240	胡椒	10
冷水	適量	沙拉油	10
蛋		沙拉油(煎)	適量

使用器具

電子秤、桿麵棍、保鮮模、鋼盆、片刀、砧板、叉子、圓湯匙、平底鍋、鍋鏟

製作程序及條件

1. 麵粉+鹽後加入沸水拌勻，用冷水調節軟硬度，揉至光滑，鬆弛 20 分鐘。
2. 將蔥洗淨擦乾切成 0.1~0.2 公分的蔥花+鹽、胡椒、沙拉油拌勻備用。
3. 將麵團分割成 16 等分，搓圓球整形鬆弛 10 分鐘。
4. 將麵糰桿成長方形薄片，抹上蔥油，先捲成長條狀，開口向內再捲成蝸牛狀，鬆弛 10 分鐘。
5. 將蔥油麵糰壓扁後桿成圓形薄片。
6. 熱鍋，加入少許油，將從油餅煎至熟並且兩面金黃即可。

 菜名：冬瓜檸檬

原料名稱	重量(g)	製作程序及條件
冬瓜磚	600g (1/2)	作法： 1. 將水煮開。 2. 放入冬瓜磚煮 15 分鐘。 3. 關火加入檸檬攪拌。
檸檬	30cc	
水	1000g	


實習心得與補充資料：



有沒有好好的把上課重點記下來了呢？

 義大利麵

原料名稱	重量(g)	製作程序及條件
義大利麵	400	作法： 1. 蕃茄畫十字刀放到滾水川燙，皮會很快分離，去皮切碎。 2. 熱鍋加入少許油把洋蔥炒到透明，加入絞肉培根一起拌炒，香味炒出後，加入蕃茄，最後加入 300 克的水滾 20 分鐘調味即可。 (可自製高湯:蘋果、洋蔥、蕃茄加入 300 克的水煮滾 20 分) 3. 水滾後加入少許鹽，通心麵加入煮至軟透即可
豬絞肉	100	
牛蕃茄	3 顆	
洋蔥	半顆	
培根	3 條	
雞粉 (或高湯)	適量	
鹽	適量	器具
		菜刀、果汁機

 南瓜濃湯


原料名稱	重量(g)	製作程序及條件
南瓜	250	作法： 1. 南瓜去皮將籽挖出切小塊備用，洋蔥及馬鈴薯亦切小塊備用。 2. 將南瓜、洋蔥放入鍋中蒸熟。 3. 用果汁機加入 1:1 的水(可用冷開水)打成濃湯，小火煮滾後調味即可。
洋蔥	200	
鮮奶	1	
調味料		
鹽 適量		
白胡椒 1/4t 香油 1t		

➤ 實習心得與補充資料：


 有沒有好好的把上課重點記下來了呢？




蔥爆里肌

原料名稱	重量(g)	 作法：
蒜片	2-3 粒	1. 里肌肉切絲，醃醬油、太白粉，過油備用。 2. 蒜片爆香，入蔥白爆香，再加入蔥綠及肉絲，調味即可
里肌肉	150	
蔥段	50	
調味料	--	



麻婆豆腐

原料名稱	重量(g)	 作法：
花椒粒	1t	1. 將花椒粒、辣椒、蒜片爆香 2. 加入絞肉炒香 3. 再加入辣豆瓣醬拌炒 4. 最後加入豆腐丁，小火煮入味(可加少量高湯) 5. 起鍋前加蔥花即可食用。 ◎調味料：醬油、糖、太白粉水
辣椒	1 支	
蒜片	3-4 粒	
絞肉	100	
豆腐	1/4 板	
辣豆瓣醬	2-3T	
蔥花	--	



冰梅子綠茶

原料名稱	重量(g)	製作程序及條件
綠茶葉	6 公克	作法： 1. 將水煮開。 2. 關火放 6 公克綠茶葉泡 10 分。 3. 拿雪克杯加入綠茶、2 粒話梅、果糖。
話梅	2 粒	
水	1000g	
糖水	20ml	

➤ 實習心得與補充資料：



有沒有好好的把上課重點記下來了呢？



菜名：日式銅鑼燒

原料名稱	重量(g)	原料名稱	重量(g)
雞蛋	2 個	烏豆沙	200
細砂糖	60		
牛奶	150	其他	
低粉	200	沙拉油	20
發粉	10		
奶油	60		

製作程序及條件

1. 將麵粉與發粉過篩、奶油融化備用。
2. 全蛋+糖用打蛋器打勻後，再+牛奶拌勻+篩好的粉類+融化奶油拌勻。
3. 平底鍋燒熱，刷入沙拉油，舀入麵糊成小圓餅，表面著色後再翻面煎黃。
4. 將豆沙(約 15 克)平均抹在煎餅上，組合即為銅鑼燒。




菜名：抹茶拿鐵

原料名稱	份量	製作程序及條件
抹茶糖漿	30ml	作法： 1. 杯子內加入 30ml 抹茶糖漿、250ml 牛奶攪拌即可。
牛奶	250ml	
器具		
吧叉匙/量酒器		

實習心得與補充資料：



有沒有好好的把上課重點記下來了呢？


 日式壽喜鍋

原料名稱	重量(g)	製作程序及條件
高湯塊	1 小塊	(其餘火鍋配料可自行攜帶) 作法： 1. 將所有材料洗淨後切成好入口的大小。 2. 水滾後放入高湯塊及所有材料煮至再次水 (高麗菜、冬粉及豆腐等易熟的食材可最後 放)。 3. 最後，可搭配沙茶醬做調味食用。
貢丸	150	
高麗菜	1/4 顆	
冬粉	2 小束	
米血	1/4 條	
火鍋肉片	150	
金針菇	1 包	
板豆腐	半盒	
沙茶醬	1/3 罐	
甜不辣	3	
魚板	1	


 紫蘇梅冰沙

原料名稱	份量	製作程序及條件
紫蘇梅汁	60ml	作法： 1. 果汁機內加入 60ml 紫蘇梅汁、10ml 糖水、 水 90 ml 冰塊、1 杯攪拌即可。
糖水	10ml	
水	90ml	
器具		
冰沙吸管/果汁機組/ 吧叉匙/量酒器		

實習心得與補充資料：


 有沒有好好的把上課重點記下來了呢？

【期末回饋】

☆ 目前為止我學到了... ..

☆ 回顧過去，我最喜歡的課程內容是... ..，為什麼？

☆ 我希望未來有機會的話，課程內容可以增加... ..

☆ 未來的我…對未來有何規劃，想要就讀高中?還是技術型高職？

☆ 未來的您想就讀哪一科？

