

~實習課注意事項~

親愛的同學們，上實習課是很有趣的課程，我相信大家一定很期待能夠親手操作，但是要提醒大家實習課也是相當危險的，上課時你有被割傷，燙傷及跌倒撞傷的可能，甚至瓦斯氣爆!為了大家的安全著想，請大家務必遵守以下的規定，讓我們擁有一個安全的實習環境!

1. 實習課要穿著整套實習服，並注意實習服的乾淨。
2. 上課嚴禁嘻鬧追逐，由於地板濕滑，又有刀具及火源，相當危險。
3. 上實習課時，不可在外遊蕩抽煙，抽煙被老師抓到者，遣返回國中。
4. 上實習課期間沒有下課，因此若有事或要上洗手間，請報告任課老師，經過老師允許才可離開，並儘速回來。
5. 刀具要小心正確使用，勿使用於它途。
6. 瓦斯開關要隨時注意是否漏氣，以免造成氣爆。
7. 若和同學有衝突，要冷靜勿用暴力解決，請老師處理。
8. 不可坐爐台上，若不舒服可跟老師報備，由老師處理。
9. 請不要浪費食物，烹煮完畢請一定要吃完，所以烹煮時更要用心留意衛生、調味及火候，禁止倒掉食物。》》》請攜帶保鮮盒盛裝。

***若有同學違反以上規定者，由老師處罰，請同學務必遵守!**

李承修 老師叮嚀

★基礎烹飪實習課前注意事項

1. 遴選課程小老師、實習股長
2. 講解上課規定 (實習服裝、餐具、剪指甲、保鮮盒)
3. 分組 (*6組 = 24人)
4. 工作分配：善後整理確實
 - (1)清借點器具並歸還
 - (2)廚餘+清潔垃圾(需做好分類)
 - (3)水溝B+截油槽
 - (4)水溝A+公共桌整理
 - (5)調味籃借+還
 - (6)善後整理

任課老師：李承修 0920800307

LINE ID: blue72127

***實習股長填寫實習日誌+協助點器具

永平工商 107 學年度第 1 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 |
|------|-----------|-------------------|-------|------|
| 南崁國中 | | 餐旅職群 | 3 節/週 | 李承修 |
| 週次 | 日期 | 教學綱要 | | 頁次 |
| 1 | 107/09/10 | 職群概論介紹、分組、麵包棒、仙草蜜 | | |
| 2 | 107/09/17 | 蛋黃酥 | | |
| 3 | 107/10/01 | 大阪燒 | | |
| 4 | 107/10/08 | 壽司、味噌湯 | | |
| 5 | 107/10/15 | 韭菜盒 | | |
| 6 | 107/10/22 | 蟹殼黃、梅子綠茶 | | |
| 7 | 107/10/29 | 蘿蔔糕 | | |
| 8 | 107/11/05 | 菊花酥、綠豆湯 | | |
| 9 | 107/11/12 | 方塊酥 | | |
| 10 | 107/11/19 | 花捲、冬瓜檸檬 | | |
| 11 | 107/11/26 | 雙色饅頭 | | |
| 12 | 107/12/10 | 鳳梨酥、紅豆湯 | | |
| 13 | 107/12/17 | 芋粿巧 | | |
| 14 | 107/12/24 | 丹麥小西餅、檸檬愛玉 | | |
| 15 | 108/01/07 | 蔥油餅 | | |
| 16 | 108/01/14 | 披薩 | | |
| 17 | | | | |
| 18 | | | | |
| 18 | | | | |
| 19 | | | | |
| | | | | |

職群概論介紹

高職餐旅群科介紹

一、餐旅群中包含的科別包括餐飲管理科、觀光事業科。

二、就讀餐旅群科要具備的特質

適合就讀本群科者，具備下列特徵：

(一)個人特質

1. 具有語文推理、數學推理、空間、觀察、美感、創意等性向者；
2. 具有個人服務、銷售製作物品等興趣者。

(二)學習表現

對國中學習階段以下課程之相關知識較具有興趣或學習表現較優良者：

1. 「社會學習領域」課程中之人際互動、多元的社會群體、認識臺灣各種生態環境的特色等。
2. 「語文學習領域」課程中以簡易的英語描述日常生活中相關的人、事、時、地、物等。
3. 「健康與體育學習領域」課程中之辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點、瞭解食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、外觀及口味等。

(三)生活經驗

1. 喜歡動手製作中餐烹飪、西餐烹飪、烘焙食品、飲料調製、點心製作等。
2. 喜歡參觀美食展、旅遊展等。

三、餐旅群各科別主要學習內容與目標及未來發展

(一)各科別學習內容與目標

| 科別 | 主要學習內容 | 證照 |
|-------|---|--|
| 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。 | 中華民國技術士證： 1. 中餐烹調 2. 西餐烹調 3. 烘焙食品 4. 餐旅服務 5. 飲料調製 6. 中式米食加工 7. 中式麵食加工 其他證照： 1. 全民英檢(GEPT) 2. 中、英文書處理證照 |
| 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之專業之專業人員且提昇觀光旅遊實務知能。 | 中華民國技術士證： 1. 餐旅服務 2. 飲料調製 其他證照： 1. 領隊人員 |

| | | |
|--|--|--|
| | | 2. 導遊人員 3. 全民英檢(GEPT) 4. 中、英文書處理證照 5. 多益(TOEIC) 6. 日本語能力試驗(JLPT) |
|--|--|--|

(二) 各科別進路

1. 就業發展


| 科別 | 高職畢業 | 科技大學畢業 | 研究所畢業 |
|-------|---|--|-----------------------------|
| 餐飲管理科 | 在各大飯店、旅館、餐廳、糕餅店、麵包店的內場或外場擔任工作人員、接待員、客房服務人員。 | 在餐旅服務相關行業職場（飯店、餐廳、旅館、酒吧等）擔任餐飲製備及管理、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。 | 餐旅、觀光服務相關行業之管理人員、相關學科研究人員等。 |
| 觀光事業科 | 在各大飯店擔任接待員、訂房員、總機、客房服務員，或在旅行社擔任內勤助理人員。 | 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。 | |

2. 進修升學

| 升學科技大學系所 |
|---|
| <p>高職畢業後可繼續進修之大學校院相關科系，包括餐飲管理系、中餐廚藝系、西餐廚藝系、餐飲廚藝系、烘焙管理系、食品科技系、觀光與休閒事業管理系、休閒暨遊憩管理系、旅運管理系、旅館管理系、餐旅管理系旅館組、旅遊事務管理系、休閒事業經營系、航空暨運輸服務管理系、餐旅暨會展行銷管理系、航空服務管理系、會議展覽服務業學位學程、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。</p> |



名稱：麵包棒

| 原料名稱 | 重量(g) | 作法： |
|------|-------|--|
| 高筋麵粉 | 280 |  作法： 1. 將材料放入攪拌缸中攪拌至光滑麵糰延展 2. 加入酥油再攪拌至筋性延展 3. 將麵糰鬆弛 10 分鐘分割條狀整形 4. 放入烤箱中上火 180 下火 180 烤 15 分鐘 |
| 低筋麵粉 | 120 | |
| 奶粉 | 24 | |
| 細砂糖 | 96 | |
| 鹽 | 4 | |
| 水 | 100 | |
| 蛋 | 48 | |
| 酵母 | 8 | |
| 酥油 | 32 | |
| 黑芝麻 | 8 | |




名稱：仙草蜜

| 原料名稱 | 重量(g) | 作法： |
|------------|-------|-----|
| 仙草 | | |
| 糖 | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| 實習心得與補充資料： | | |
| | | |




名稱：蛋黃酥

| 原料名稱 | | 重量(g) |  作法： |
|------|-------|-------|---|
| 皮 | 中筋麵粉 | 182 | 1. 油皮：所有材料攪拌光滑→鬆弛→分割 15g/個。 2. 油酥：所有材料攪拌均勻→分割 10g/個。 3. 擀捲：油皮包油酥→擀捲二次。 4. 分餡：25g/個。 5. 包餡、整型。 6. 烤焙：200°C/180°C，共約 20-25 分鐘。 |
| | 糖粉 | 36 | |
| | 豬油 | 73 | |
| | 水 | 87 | |
| 酥 | 低筋麵粉 | 174 | |
| | 豬油 | 78 | |
| 餡 | 含油豆沙餡 | 600 | |
| | 鹹蛋黃 | 12 | |
| | 蛋黃液 | 適量 | |
| | 生黑芝麻 | 適量 | |
| | | | |
| | | | |




名稱：

| 原料名稱 | | 重量(g) |  作法： |
|------|--|-------|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

實習心得與補充資料：




名稱：大阪燒

| 原料名稱 | 重量(g) |  作法： |
|------|-------|--|
| 中筋麵粉 | 600 | 製作過程： 1. 將中筋麵粉加玉米粉與水和蛋混合攪拌均勻 2. 加入玉米粒和高麗菜絲混合均勻 3. 放入煎鍋中煎成餅皮 4. 醬油加醬油膏、糖、柴魚片、水混合均勻芎芡備用 5. 刷上醬汁擠上沙拉醬加入海苔粉和柴魚粉即可 |
| 玉米粉 | 150 | |
| 蛋 | 2 個 | |
| 水 | 1100 | |
| 玉米粒 | 100 | |
| 高麗菜 | 600 | |
| 紅蘿蔔 | 50 | |
| 沙拉油 | 100 | |
| 烤肉醬 | 20 | |
| 沙拉醬 | 10 | |
| 海苔粉 | 5 | |
| 柴魚片 | 10 | |
| | | |




名稱：

| 原料名稱 | 重量(g) |  作法： |
|------|-------|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

實習心得與補充資料：




名稱：海苔壽司

| 原料名稱 | 重量(g) |  作法： |
|------|-------|---|
| 壽司米 | 2 杯 | 1. 將壽司米煮熟備用，拌入壽司醋 2. 將海苔攤開放入適量的壽司飯 3. 依序放入餡料 4. 捲起切片即可 |
| 壽司海苔 | 12 片 | |
| 小黃瓜 | 2 條 | |
| 豆支 | 20 | |
| 肉鬆 | 80 | |
| 壽司蛋 | 3 個 | |
| 紅蘿蔔 | 1/3 | |
| 醃蘿蔔 | 100 | |
| 醋 | 150 | |
| 米酒 | 20 | |
| 糖 | 90 | |
| 鹽 | 10 | |



名稱：味噌湯

| 原料名稱 | 重量(g) |  作法： |
|------|-------|---|
| 味噌 | | |
| 蛋 | | |
| 柴魚 | | |
| 紫菜 | | |

實習心得與補充資料：



名稱：韭菜盒

| 原料名稱 | 重量(g) | 作法： |
|------|-------|---|
| 中筋麵粉 | 400 | A. 餡料制法 1. 酒菜洗淨切末；蔥 薑洗淨 切末；冬粉絲泡軟，切小段與香油水先拌勻。 2. 將碎豬肉與調味料鹽 味精 醬油放入攪拌缸內混合拌攪勻志呈黏稠性，再加入切末料末調拌勻。 B. 整型 制法 1. 麵粉過篩後放入攪拌缸內，先以沸水沖入攪拌勻，再續加冷水拌攪至麵糰光滑。 2. 鬆弛約 10 分，分切成 60 克的小麵糰，滾圓，再鬆弛約 30 分後，分別扞製成圓型薄皮。 3. 取麵皮舀置餡料於上，再對摺捏合(捏合緣處可摺花紋狀)；排列於已撒粉的平盤內。 【半月型示範】 4. 煎鍋燒熱入油，排放入韭菜盒子，以中小火煎製，待熱 兩面呈金黃色即可。 |
| 沸水 | 160 | |
| 冷水 | 100 | |
| 豬絞肉 | 309 | |
| 韭菜 | 216 | |
| 蔥花 | 9 | |
| 薑末 | 6 | |
| 香油 | 12 | |
| 醬油 | 9 | |
| 鹽 | 6 | |
| 味精 | 3 | |
| 水 | 31 | |
| 冬粉 | 15 | |
| | | |



名稱：

| 原料名稱 | 重量(g) | 作法： |
|------|-------|-----|
| | | |
| | | |
| | | |

實習心得與補充資料：



名稱：蟹殼黃

| 原料名稱 | | 重量(g) | 作法： |
|------|------|-------|--|
| 皮 | 中筋麵粉 | 200 | 1. 將麵皮料放入攪拌機中攪拌均勻至光滑 2. 將麵糰鬆弛 20 分鐘分割 12 個即可 3. 將油酥拌至光滑分割 12 個 4. 將餡料拌勻加入調味料備用 5. 以油酥包油皮方式製作 2 次擀捲 6. 將麵皮桿圓包入餡料整形以常溫下發酵 10 分鐘 7. 入烤箱烤以上火 220 下火 200 約 18~20 分鐘出爐冷卻即可 |
| | 酵母 | 4 | |
| | 水 | 120 | |
| | 鹽 | 2 | |
| | 細砂糖 | 6 | |
| | 豬油 | 40 | |
| 酥 | 豬油 | 65 | |
| | 低粉 | 130 | |
| 餡 | 細砂糖 | 8 | |
| | 鹽 | 3 | |
| | 味素 | 3 | |
| | 蔥花 | 300 | |
| | 黑胡椒 | 6 | |
| | 豬油 | 30 | |
| | | | |



名稱：梅子綠茶

| 原料名稱 | | 重量(g) | 作法： |
|------------|----|-------|-----|
| | 綠茶 | | |
| | 梅子 | | |
| | 糖 | | |
| 實習心得與補充資料： | | | |
| | | | |



名稱：蘿蔔糕

| 原料名稱 | | 重量(g) | 作法： |
|------|------|-------|--|
| 粉漿 | 在來米粉 | 500 | 1. 將蘿蔔絲加入鹽巴脫水備用 2. 粉漿加水備用 3. 將香菇絲炒蝦米蘿蔔絲再倒入水和調味料 4. 炒香配料倒入粉漿內 5. 以小火伴煮糊化煮至溫度約 62 度，有點黏稠狀即可離火 6. 倒入鋁模約 600 克 7. 以大火蒸 30 分鐘 |
| | 水 | 1450 | |
| 餡料 | 白蘿蔔 | 525 | |
| | 蝦米 | 25 | |
| | 香菇 | 15 | |
| | 糖 | 40 | |
| | 鹽 | 15 | |
| | 味素 | 5 | |
| | 香油 | 15 | |
| | 沙拉油 | 25 | |
| | 水 | 250 | |
| | 胡椒 | 5 | |
| | | | |
| | | | |



名稱：

| 原料名稱 | | 重量(g) | 作法： |
|------|--|-------|-----|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

實習心得與補充資料：



名稱：菊花酥 20個

| 原料名稱 | | 重量(g) | 作法： |
|------|------|-------|---|
| 皮 | 中筋麵粉 | 255 | 1. 皮:酥:餡=24:12:24 2. 製作油皮將材料攪拌均勻光滑鬆弛 15 分鐘後再分割 24 公克 3. 製作油酥將材料拌至光滑分割 12 克 4. 以酥油皮油皮包油酥擀捲二次製作 5. 將餡料分割 24 公克 6. 將酥油皮桿開包入餡料整形 7. 壓扁剪開 12 個花瓣 中間擦蛋液入烤箱烤上火 160 下火 180 烤約 25 分鐘即可 |
| | 糖粉 | 26 | |
| | 豬油 | 102 | |
| | 水 | 122 | |
| 酥 | 低粉 | 174 | |
| | 豬油 | 78 | |
| 餡 | 豆沙餡 | 480 | |
| | 蛋 | 1 | |
| | | | |



名稱：綠豆湯

| 原料名稱 | | 重量(g) | 作法： |
|------------|----|-------|-----|
| | 綠豆 | | |
| | 糖 | | |
| | | | |
| 實習心得與補充資料： | | | |
| | | | |



名稱：方塊酥

| 原料名稱 | | 重量(g) | 作法： |
|------|------|-------|---|
| 皮 | 中筋麵粉 | 200 | 1. 將油皮材料放入攪拌缸中拌至光滑鬆弛 15 分鐘 2. 將油酥材料攪拌均勻備用 3. 將油酥擀開成長方狀包入油酥 4. 以大包酥方式 3 摺 3 次方式延壓擀捲 5. 最後一次擀開灑上芝麻切成方形約 0.6 厚度放入烤箱中 200/200 烤金黃上色 |
| | 細砂糖 | 20 | |
| | 鹽 | 1 | |
| | 冷水 | 130 | |
| | 豬油 | 20 | |
| 酥 | 低粉 | 400 | |
| | 白油 | 280 | |
| | 細砂糖 | 200 | |
| | 鹽 | 3 | |
| | 黑芝麻 | 適量 | |
| | 白芝麻 | 適量 | |
| | | | |



名稱：

| 原料名稱 | | 重量(g) | 作法： |
|------|--|-------|-----|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

實習心得與補充資料：



名稱：花捲

| 原料名稱 | | 重量(g) | 作法： |
|------|------|-------|---|
| 麵皮 | 中筋麵粉 | 980 | 1. 將麵團攪拌至光滑，發酵 30 分鐘， 2. 延押桿開 100*21 公分 3. 撒上鹽和沙拉油，再撒上蔥花，由上往下折三折，底部需密合 4. 均等分切割成 40 份(不可補) 5. 兩份重疊竹筷從中間壓到底，拉長 25-30 公分，如麵團不易拉長時需鬆弛 6. 筷子放中間兩邊對折壓緊，筷子 360 度轉一圈，再翻向重疊處緊壓重疊 7. 放在蒸籠紙上發酵 30 分鐘入蒸籠大火 18 分鐘悶 2 分鐘 |
| | 細砂糖 | 118 | |
| | 鹽 | 5 | |
| | 酵母 | 15 | |
| | 水 | 461 | |
| | 白油 | 20 | |
| | 蔥花 | 78 | |
| | 鹽 | 2 | |
| | 沙拉油 | 8 | |
| | | | |




名稱：冬瓜檸檬

| 原料名稱 | 重量(g) | 作法： |
|------------|-------|-----|
| 冬瓜露 | | |
| 檸檬汁 | | |
| 糖 | | |
| | | |
| 實習心得與補充資料： | | |
| | | |




名稱： 雙色饅頭

| 原料名稱 | 重量(g) |  作法： |
|------|-------|---|
| 中筋麵粉 | 500 | 1. 將材料放入攪拌機中攪拌均勻製麵糰光滑細緻 2. 取一半的麵糰約 412 克出來 3. 攪拌缸內的麵團加入糖色製作焦糖色麵糰 4. 將兩種麵糰鬆弛 15 分鐘 5. 將麵糰桿成長方形兩種麵團大小一制 6. 麵皮刷上一層水將麵皮重疊 7. 下緣超出 2 公分蓋上白麵糰 8. 將麵團從上至下捲起成圓柱形 9. 分割切 16 個每個約 51 克重 10. 放入蒸籠紙上放入發酵室約 25 分鐘 11. 以中大火放入蒸籠鍋中蒸 20 分鐘 12. 起鍋前 3 分鐘開大火蒸，最後關火悶 3 分鐘，可以防止收縮。 |
| 酵母 | 10 | |
| 水 | 250 | |
| 細砂糖 | 50 | |
| 泡打粉 | 5 | |
| 白油 | 10 | |
| 糖色 | 5 | |
| | | |



名稱：

| 原料名稱 | 重量(g) |  作法： |
|------|-------|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

實習心得與補充資料：

| |
|--|
| |
|--|



名稱：鳳梨酥 (30 個)

| 原料名稱 | 重量(g) | 作法： |
|------|-------|---|
| 低粉 | 241 | 1. 將糖奶油鹽放入攪拌缸中以中速攪拌打發 2. 在加入雞蛋攪拌均勻要常刮鋼 3. 加入奶粉低粉中速攪拌成糰 4. 鬆弛 20 分鐘 5. 皮：分割 18 克 6. 鳳梨餡：分割 12 公克 7. 糕皮搓圓包入內餡搓圓 8. 放入烤模中壓平 9. 以上火 190 下火 210 烤 10 分鐘翻面 190/210 烤 6 分鐘冷卻及可脫模 |
| 奶油 | 157 | |
| 糖粉 | 96 | |
| 鹽 | 1 | |
| 奶粉 | 19 | |
| 全蛋 | 53 | |
| 低粉手粉 | 50 | |
| 鳳梨醬 | 360 | |



名稱：紅豆湯

| 原料名稱 | 重量(g) | 作法： |
|------|-------|-----|
| 紅豆 | | |
| 糖 | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

實習心得與補充資料：



名稱：芋粿巧 製作15個

| 原料名稱 | 重量(g) | 作法： |
|------|-------|---|
| 圓糯米粉 | 120 | 1. 將圓糯米粉在來米粉混和 2. 加入水拌勻 3. 紅蔥頭爆香加入蝦米調味料和芋頭絲 4. 將餡料到入粉漿中拌勻 5. 分割 24 塊搓長條狀在整形成月牙狀 6. 放蒸籠紙上壓扁以大火蒸 30 分鐘即可 |
| 在來米粉 | 80 | |
| 水 | 140 | |
| 芋頭 | 160 | |
| 蝦米 | 10 | |
| 沙拉油 | 20 | |
| 紅蔥頭 | 10 | |
| 鹽 | 4 | |
| 味素 | 4 | |
| 香油 | 2 | |
| 胡椒粉 | 1 | |
| 五香粉 | 1 | |
| 醬油 | 5 | |
| 細砂糖 | 5 | |



名稱：

| 原料名稱 | 重量(g) | 作法： |
|------|-------|-----|
| | | |
| | | |
| | | |

實習心得與補充資料：



名稱：丹麥小西餅

| 原料名稱 | 重量(g) | 作法： |
|------|-------|--|
| 酥油 | 107 | 1. 將 A 混合拌打鬆發, 粉次加入蛋液拌打均勻, 在分次加入奶水(事先冰冷)拌打均勻 2. 高筋麵粉過篩在工作檯上, 將(1)倒於其上, 以麵刀翻拌勻成軟硬適當的麵糰 3. 把麵糰裝入擠花袋(裝上粗齒星行花嘴)中, 擠在不沾平烤盤上, 進爐烘烤 |
| 白油 | 60 | |
| 糖粉 | 107 | |
| 鹽 | 2 | |
| 蛋 | 60 | |
| 奶水 | 24 | |
| 香草粉 | 2 | |
| 高筋麵粉 | 238 | |
| | | |
| | | |



名稱：檸檬愛玉

| 原料名稱 | 重量(g) | 作法： |
|------|-------|-----|
| 愛玉 | | |
| 檸檬 | | |
| 糖 | | |
| | | |
| | | |

實習心得與補充資料：



名稱： 蔥油餅

| 原料名稱 | | 重量(g) | 作法： |
|------|------|-------|--|
| 皮 | 中筋麵粉 | 950 | 1. 製作麵皮將中粉加入滾水攪拌雪花狀細緻 2. 加入冷水攪拌均勻至光滑麵糰鬆弛 20 分鐘 3. 將麵糰分割 16 個 4. 抹油壓薄灑上蔥花和胡椒鹽 5. 捲起成柱狀再捲成蝸牛紋鬆弛 20 分鐘壓扁桿圓最後放入鍋中煎至金黃色即可 |
| | 沸水 | 428 | |
| | 冷水 | 333 | |
| | 蔥花 | 95 | |
| | 沙拉油 | 適量 | |
| | 胡椒鹽 | 適量 | |
| | 醬油膏 | 適量 | |
| | | | |



名稱：

| 原料名稱 | 重量(g) | 作法： |
|------|-------|-----|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

實習心得與補充資料：




名稱：披薩

| 原料名稱 | 重量(g) |  作法： |
|-------|-------|---|
| 高筋麵粉 | 610 | 1. 將所有材料一起攪拌至麵糰呈現光澤 2. 鬆弛 30 分鐘 3. 分割成每個 60 克 4. 桿平桿圓約 1 公分厚度 5. 鬆弛個 10 分鐘 6. 表面又洞刷上披薩醬料把餡料鋪上 7. 上面灑上起司絲入烤箱烤 8. 以上火 190 下火 200 烤 20 分鐘 |
| 鹽 | 12 | |
| 糖 | 12 | |
| 酵母 | 6 | |
| 沙拉油 | 31 | |
| 水 | 336 | |
| 起司絲 | 200 | |
| 玉米粒 | 60 | |
| 鳳梨片 | 60 | |
| 培根 | 60 | |
| 洋蔥 | 60 | |
| 番茄糊 | 50 | |
| 義大利香料 | 2 | |



名稱：

| 原料名稱 | 重量(g) |  作法： |
|------|-------|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

實習心得與補充資料：