

三年級 烹飪週期體驗規劃表  
主題:揉麵團

週次	預定體驗內容	備註
一	蔬菜煎餅與甜餅 #老師示範、介紹食材料理方式 參考做法：用中筋麵粉加入冷水調出微稠的麵糊,打顆雞蛋攪拌均勻鹹餅則加入鹽巴與切碎的蔬菜,甜餅則加入二砂調勻,平底鍋中加入少許油煎熟即可。	上課老師可依主題調整授課內容。
二	蔬菜煎餅與甜餅 #同學自己做	
三	蔥油餅 #老師示範、介紹食材料理方式 參考做法:用中筋麵粉加入冷水攪拌,200g加入130-135c.c的水,揉勻後抓成圓,醒麵約15-20分鐘,灑粉桿平抹灑鹽於麵皮上,平分四份再抹些油鋪上蔥花捲成圓,手壓扁在桿開成一個圓,下油鍋煎熟即可。	
四	蔥油餅 #同學自己做	
五	麵疙瘩 #老師示範、介紹食材料理方式 參考做法:用中筋麵粉加入冷水攪拌,200g加入130-135c.c的水,揉勻後抓成圓,醒麵約10分鐘,即可捏成小塊放入滾水中煮熟。(一組份量)	
六	麵疙瘩 #同學自己做	
七	餡餅 #老師示範、介紹食材料理方式 參考做法: 用中筋麵粉加入冷水攪拌,200g加入130-135c.c的水,揉勻後抓成圓,醒麵約15-20分鐘,灑粉桿平在分成五等分,一一桿成圓,包入甜餡或肉餡,煎熟即可。	亦可改成煎包或煎餃
八	餡餅 #同學自己做	
九	元旦放假	
十	超市採買	
十一	期末創意實作	

四年級 烹飪週期體驗規劃表

主題:米食樂

週次	預定體驗內容	備註
一	鹹粥 #老師示範、介紹食材料理方式 參考作法：用生米與高湯熬煮成粥加入調味即可。	
二	鹹粥 #同學自己做	
三	寧波年糕 #老師示範、介紹食材料理方式 參考作法：可炒可湯,自行應用	
四	寧波年糕 #同學自己做	
五	炒飯 #老師示範、介紹食材料理方式 參考作法：口味可自行調配	
六	炒飯 #同學自己做	
七	米粉 #老師示範、介紹食材料理方式 參考作法：可炒可湯,自行應用	
八	米粉 #同學自己做	
九	燴飯 #老師示範、介紹食材料理方式 參考作法：將材料炒成湯狀起鍋前微勾芡並淋於白飯中。	
十	燴飯 #同學自己做	

五年級 烹飪週期體驗規劃表

主題:中式料理

週次	預定體驗內容	備註
一	豆腐料理-紅燒豆腐 #老師示範、介紹食材料理方式	上課老師可依主題「中式料理」調整授課內容。
二	豆腐料理 #同學自己做	
三	蜜汁滷豆干 #老師示範、介紹食材料理方式	
四	蜜汁滷豆干 #同學自己做	
五	三杯雞 #老師示範、介紹食材料理方式	
六	三杯雞 #同學自己做	
七	糖醋排骨 #老師示範、介紹食材料理方式	
八	糖醋排骨 #同學自己做	
九	超市採買	小組討論要做的料理, 依預算採買。
十	期末實作測驗	

六年級 烹飪週期體驗規劃表  
主題:異國料理

週次	預定體驗內容	備註
一	義大利麵 #老師示範、介紹食材料理方式	上課老師可依主題「異國料理」調整授課內容。
二	義大利麵 #同學自己做	
三	美式漢堡 #老師示範、介紹食材料理方式	
四	美式漢堡 #同學自己做	
五	韓式煎餅 #老師示範、介紹食材料理方式	
六	韓式煎餅 #同學自己做	
七	日式酥炸雞腿咖哩飯 #老師示範、介紹食材料理方式	
八	日式酥炸雞腿咖哩飯 #同學自己做	
九	超市採買	小組討論要做的料理, 依預算採買。
十	期末實作測驗	

## 番茄肉醬義大利麵作法

材料	番茄肉醬義大利麵(4人份): 義大利麵條 - 1包 豬絞肉 - 350g 小番茄 - 10顆 番茄罐 - 1罐 洋蔥 - 1顆 蒜頭 - 10顆 月桂葉 - 3片 義大利香料 - 少許 鹽 - 一茶匙 清酒 (或米酒) - 一大匙 起司粉 - 少許 高湯 - 半碗	46元/包 98元/盒 109元/盒 93元/罐 2個39元 99元//120克包 19元/包 42元/罐 18元/包 189元/瓶 155元/罐 30元/罐
----	--	--

## 作法

<https://flyblog.cc/tomato-suace-pasta/>

## 美式漢堡做法

<https://www.youtube.com/watch?v=MmTI4QXh8nw>

材料	1. 牛胸腹, 嫩肩或牛小排薄片170g (全聯) 2. 粗或細豬絞肉320g (全聯) 3. 鹽巴4g 4. 麵包粉6g (全聯) 5. 波特紅酒或一般紅酒16g 6. 蛋液半顆 7. 蒜碎3g 8. 洋蔥碎20g 9. 黑胡椒適量 10. 自製或市售漢堡麵包 11. 美生菜, 火焰萵苣各兩片 (全聯, 含水量高的萵苣家族其他如大陸妹, 廣A, 波士頓萵苣都可以自行搭配使用)	204元/盒 98元/盒  27元/100克包 173元/瓶 63元/盒 99元//120克包 2個39元 45元/罐 6元/個  75元/盒
----	--	--

12. 牛番茄或黑葉番茄厚切一片	83元/十片
13. 白或黃的切達芝士片1-2片	

### 韓式煎餅做法

<https://maruko.tw/2020-08-19.html>

### 泡菜煎餅(2人份)

#### 【準備材料】

韓式泡菜30g	125元/600g
韓式泡菜汁20cc	同上
青蔥一根	59元/包
洋蔥1/4個	2個39元
絞肉或豬肉一份	98元/盒
煎餅粉100g	115元/1KG
水160cc	學校

### 日式酥炸雞腿咖哩飯作法

<https://www.youtube.com/watch?v=BYVGnMhd8GY>

材 料	[1人份]	
	雞腿肉 Chicken thigh—1片	115元/個
	鹽巴&黑胡椒 Salt & Pepper—適量	
	麵粉 Flour—2大匙	26元/500克包
	雞蛋 Egg—1個	63元/盒
	麵包粉 Breadcrumbs—1碗	27元/100克包
	洋蔥 Onion—1/4個	2個39元
	蘑菇 Button mushrooms—3個	95元/200克包
	鴻禧菇 Shimeji—50g	25元/個
	雞高湯 Chicken stock—300g	30元/罐
	咖喱塊 Curry cube—40g	103元/12塊盒
	紅糖 Brown sugar—1小匙	22元/400克包
	奶油 —1小匙	125元/盒
白飯 Steamed rice—180g		