

國民中學技藝教育課程計畫--單元教學活動

合作高職：育德工家

職群：餐旅職群

實作單

編號:11-1-2

單元名稱

職群概論

上課日期

9/10

【實作內容】

- 1-1. 餐旅職群實習科目介紹
- 1-2. 餐旅職群未來升學進路介紹
- 1-3. 安全的工作態度
- 1-4. 敬業合作之職業道德

【機具設備】

項次	名稱	規格	數量	備考
1	電腦			以上工具、設備為每組配置。
2	板書			

【材料】

項次	名稱	規格	數量	備考
				以上工具、設備為每組配置。

【操作步驟】中餐廚房器具的認識與安全使用方法

（一）廚房設備的認識

1. 爐灶：常見的爐灶種類:鼓風爐、快速爐、梅花爐、爐台、工作臺、
2. 排煙設備：（1）前處理設備 a. 油煙檔板、濾網 b. 水幕式煙罩
（2）後處理設備 a. 靜電集塵機 b. 濕式洗滌塔(水洗機)

（二）烹飪器具的認識鍋具、刀、砧板、蒸籠、炒鍋、量匙、量杯、漏勺、油網、鍋鏟、馬口碗、配菜盤、瓷盤、削皮刀、刮鱗氣

【注意事項】工場不可嘻戲、器具要歸位、刀具不可玩

【參考文獻】1. 宥宸出版社 2. 文野出版社 3. 龍騰出版社 4. 旗立出版社

學習心得:_____

國民中學技藝教育課程計畫---單元教學活動

合作高職：育德工家

職群：餐旅職群

實作單

編號:11-1-2/實 1

單元名稱	中餐基本烹調法實習 (中餐廚房器具的認識.衛生安全)	上課日期	9/24
------	-------------------------------	------	------

【實作內容】一、題目：紅蘿蔔刀工

【機具設備】

項次	名稱	規格	數量	備考	項次	名稱	規格	數量	備考
1	刀具		1						
2	砧板		1						
3									
4									
5									
6									

【材料】

項次	名稱	規格	數量	備考	項次	名稱	規格	數量	備考
1	紅蘿蔔		4 條						
2									
3									
4									

【操作步驟】

1. 紅蘿蔔先取塊
2. 切成片
3. 切成絲

【注意事項】

1. 刀工要一致、厚薄一致

【參考文獻】

學習心得:_____

國民中學技藝教育課程計畫---單元教學活動

合作高職：育德工家

職群：餐旅職群

實作單

編號:11-1-3/實 1

單元名稱	中餐基本烹調法實習 (中餐廚房器具的認識.衛生安全)	上課日期	10/1
------	-------------------------------	------	------

【實作內容】一、題目：紅蘿蔔刀工 紅蘿蔔炒蛋

【機具設備】

項次	名稱	規格	數量	備考	項次	名稱	規格	數量	備考
1	刀具		1		4	量杯		1	
2	砧板		1		5	炒菜鍋		1	
3	量匙		1		6	鏟子		1	

【材料】

項次	名稱	規格	數量	備考	項次	名稱	規格	數量	備考
1	紅蘿蔔		4 條		7	蒜頭		3 個	
2	蛋		4 個		8				
3	糖		適量		9				
4	鹽		適量		10				
5	蔥		1 支		11				
6	香油		少許		12				

【操作步驟】

1. 紅蘿蔔切絲
2. 熱油炒蛋備用
3. 熱油炒香蒜頭→紅蘿蔔炒軟加水半杯→調味拌炒均勻→最後加入蔥花香油拌炒

【注意事項】

1. 刀工要一致、食材要熟、不可焦黑、火候控制

【參考文獻】

學習心得:_____

國民中學技藝教育課程計畫——單元教學活動

合作高職：育德工家

職群：餐旅職群

實作單

編號:11-3-2/實 1

單元名稱

基本烹調法實習

上課日期

10/15

【實作內容】一、題目：茶碗蒸

【機具設備】

項次	名稱	規格	數量	備考	項次	名稱	規格	數量	備考
1	鋼盆		1					1	
2	鏟子		1					1	
3	砧板		1						
4	量匙		1						
5	量杯		1						
6	漏杓		1						

【材料】

項次	名稱	規格	數量	備考	項次	名稱	規格	數量	備考
1	雞蛋		4 顆		8	醬油		適量	
2	雞肉		100g		9	蝦仁		12 尾	
3	乾香菇		3 朵		10	蛤蠣		12 顆	
4	鹽		適量		11	米酒		適量	
5	味咻		適量		12				
6	柴魚粉		適量		13				
7	毛豆		20g		14				

【操作步驟】

- 1 雞蛋加入水 500g 拌勻再加入柴魚粉、醬油、味咻、米酒與鹽巴調味備用
- 2 碗中依序放入蝦仁、蛤蠣、毛豆、乾香菇、雞肉後加入步驟 1 的蛋液至碗的 8 分滿
- 3 中火蒸 12 分鐘即可

【注意事項】

學習心得：_____

國民中學技藝教育課程計畫——單元教學活動

合作高職：育德工家

職群：餐旅職群

實作單

編號:11-3-3/實 1

單元名稱	中餐基本烹調法實習(炒)	上課日期	10/22
------	--------------	------	-------

【實作內容】一、題目：什錦炒麵

【機具設備】

項次	名稱	規格	數量	備考	項次	名稱	規格	數量	備考
1	刀具		1		7				
2	砧板		1						
3	量匙		1						
4	量杯		1						
5	炒菜鍋		1						
6	鏟子		1						

【材料】

項次	名稱	規格	數量	備考	項次	名稱	規格	數量	備考
1	油麵		半斤		7	蝦仁		5 支	
2	洋蔥		1/4		8	胡椒粉		適量	
3	蔥		1 支		9	醬油		適量	
4	蛤仔		5 顆		10	糖		適量	
5	蒜頭		3 顆		11	鹽		適量	
6	豬肉		50g		12	香油		適量	

【操作步驟】

1. 洋蔥切絲，蔥切段備用 豬肉切絲
2. 先爆香蒜頭、洋蔥、蔥→加入豬肉絲、蛤蜊、蝦仁爆炒→加入調味料及一碗水
3. 放入油麵蓋上鍋蓋悶至麵條入味再加入香油拌炒即可

【注意事項】

1. 麵條一定要蓋鍋蓋悶才會入味

學習心得:_____

國民中學技藝教育課程計畫——單元教學活動

合作高職：育德工家

職群：餐旅職群

實作單

編號:11-3-3/實 2

單元名稱	中餐基本烹調法實習 (炒)	上課日期	10/29
------	------------------	------	-------

【實作內容】一、題目：蛋炒飯

【機具設備】

項次	名稱	規格	數量	備考	項次	名稱	規格	數量	備考
1	刀具		1		7	漏勺		1	
2	砧板		1		8				
3	量匙		1		9				
4	量杯		1						
5	炒菜鍋		1						
6	鏟子		1						

【材料】

項次	名稱	規格	數量	備考	項次	名稱	規格	數量	備考
1	馬鈴薯		1 顆		7	糖		適量	
2	雞胸肉		半付		8	香油		適量	
3	蒜頭		3 顆		9	胡椒粉		適量	
4	青椒		半條			白醋		適量	
5	辣椒		1 條			鹽巴		適量	
6	酒		適量						

【操作步驟】

1. 馬鈴薯、雞胸肉、辣椒、青椒切絲過水川燙 蒜頭切末。
2. 爆香蒜頭→加入川燙好的材料及調味料開火爆炒即可。

【注意事項】

1. 刀工要一致、食材要熟、不可焦黑、火候控制、有醋味

【參考文獻】

學習心得:_____

國民中學技藝教育課程計畫--單元教學活動

合作高職：育德工家

職群：餐旅職群

實作單

編號:11-3-4/實 1

單元名稱

複合烹調法實習

上課日期

11/05

【實作內容】一、題目：乾煎吳郭魚、紅燒魚

【機具設備】

項次	名稱	規格	數量	備考	項次	名稱	規格	數量	備考
1	刀具		1		7				
2	砧板		1						
3	量匙		1						
4	量杯		1						
5	炒菜鍋		1						
6	鏟子		1						

【材料】

項次	名稱	規格	數量	備考	項次	名稱	規格	數量	備考
1	蔥		1 支		7	鹽		適量	
2	蒜頭		3 顆		8	香油		適量	
3	吳郭魚		1 尾		9	辣椒		1 根	
4	胡椒粉		適量		10				
5	醬油		適量		11				
6	糖		適量		12				

【操作步驟】

1. 辣椒切菱形、蔥切斜段、吳郭魚劃刀、蒜頭切片備用
2. 用米酒+鹽+胡椒醃吳郭魚
3. 用熱油煎吳郭魚至兩面金黃色
4. 先爆香蒜頭、蔥、辣椒→加入調味料與水煮開→加入煎好的吳郭魚燒開即可

【注意事項】

學習心得:_____

國民中學技藝教育課程計畫——單元教學活動

合作高職：育德工家

職群：餐旅職群

實作單

編號:11-2-1/實 1

單元名稱

地方小吃米食產品認識

上課日期

11/12

【實作內容】一、題目：客家炒米粉

【機具設備】

項次	名稱	規格	數量	備考	項次	名稱	規格	數量	備考
1	刀具		1		4	量杯		1	
2	砧板		1		5	湯鍋		1	
3	量匙		1						

【材料】

項次	名稱	規格	數量	備考	項次	名稱	規格	數量	備考
1	米粉		1 包		7	鹽		1t	
2	肉絲		100g		8	糖		2t	
3	蔥		1 支		9	雞粉		1t	
4	油蔥酥				10	胡椒粉		1/2t	
5	蒜頭				11	醬油		適量	
6	韭菜								

【操作步驟】

1. 米粉剪半泡水泡軟
2. 材料切割肉-絲、蒜頭-碎、蔥-段、韭菜-段
3. 熱鍋加入沙拉油後炒香蒜頭、肉絲後加入醬油與調味料炒香後加入 1000cc 水煮開
4. 加入米粉拌炒勻蓋鍋蓋悶煮至稍微收汁即可盛盤

【注意事項】

1. 刀工要一致、食材要熟、不可焦黑、火候控制、調味適中

學習心得:_____

國民中學技藝教育課程計畫--單元教學活動

合作高職：育德工家

職群：餐旅職群

實作單

編號:11-2-3/實 1

單元名稱

地方小吃米食產品 燙麵食

上課日期

11/19

【實作內容】一、題目：蔥油餅

【機具設備】

項次	名稱	規格	數量	備考	項次	名稱	規格	數量	備考
1	刀具		1		7	擀麵棍		1	
2	砧板		1						
3	量匙		1						
4	量杯		1						
5	平底鍋		1						
6	鏟子		1						

【材料】

項次	名稱	規格	數量	備考	項次	名稱	規格	數量	備考
1	麵粉		500						
2	蔥		適量						
3	沙拉油		適量						
4	鹽		適量						
5	胡椒粉		適量						
6	水		300						

【操作步驟】

- (一) 蔥切蔥花 麵粉跟水混合用成麵團後放入容器保鮮膜鬆弛
- (二) 將麵團分成小麵團 小麵團用擀麵棍擀平放入適量的蔥花調味料
- (三) 平底鍋熱鍋將蔥油餅放入煎香 兩面焦黃即可起鍋

【注意事項】

控制火焰 食材要熟 不可焦黑

學習心得:_____

國民中學技藝教育課程計畫——單元教學活動

合作高職：育德工家

職群：餐旅職群

實作單

編號:11-2-2/實 1

單元名稱	西餐食材的認識與烹調法介紹	上課日期	11/26
------	---------------	------	-------

【實作內容】一、題目：玉米濃湯 /主廚沙拉佐千島醬

【機具設備】

項次	名稱	規格	數量	備考	項次	名稱	規格	數量	備考
1	湯匙		1						
2	刀子		1						
3	砧板		1						
4	鋼盆		1						

【材料】

項次	名稱	規格	數量	備考	項次	名稱	規格	數量	備考
1	玉米醬		100		7	洋蔥		1/4	
2	玉米粒		50		8	德式香腸		2	
3	麵粉		3t		9	萵苣		1/4 顆	
4	奶油		100		10	油醋醬		適量	
5	牛奶		500		11	雞胸肉		半付	
6	鮮奶油		50		12	火焰生菜		50	

【操作步驟】

1. 麵粉與奶油炒成油糊後加入牛奶慢慢拌開至濃稠
2. 加入剩餘牛奶與玉米醬與玉米粒煮開後調味加入鮮奶油即可
3. 將生菜分別洗淨泡冰水取擦乾放置盤子後鋪上煮好的雞胸肉片淋油醋汁即可

【參考文獻】

學習心得:_____

國民中學技藝教育課程計畫——單元教學活動

合作高職：育德工家

職群：餐旅職群

實作單

編號:11-3-1/實 1

單元名稱

基本烹調法實習

上課日期

12/03

【實作內容】一、題目：蛤蠣義大利麵

【機具設備】

項次	名稱	規格	數量	備考	項次	名稱	規格	數量	備考
1	刀具		1						
2	鏟子		1						
3	砧板		1						
4	平底鍋		1						

【材料】

項次	名稱	規格	數量	備考	項次	名稱	規格	數量	備考
1	蛤蠣		20 顆		6	九層塔		10g	
2	義大利麵		半包		7	鹽巴		適量	
3	蒜頭		5 顆		8	奶油		30g	
4	洋蔥		1/4 顆		9	義式香料		適量	
5	白酒		50ml		10	胡椒		適量	

【操作步驟】

1. 蒜頭-片、洋蔥-切碎
2. 煮一鍋水，水滾後加入鹽巴與橄欖油，加入義大利麵煮 8 分鐘
3. 奶油炒香蒜片後加入洋蔥炒香，加入蛤蠣、白酒煮至酒精揮發後再加入水 150cc，加入煮好的義大利麵調味再煮至湯汁微收汁
4. 加入九層塔拌炒即可。

【注意事項】

- 1 控制火焰 食材要熟

學習心得:_____

國民中學技藝教育課程計畫——單元教學活動

合作高職：育德工家

職群：餐旅職群

實作單

編號:11-3-2/實 1

單元名稱

西餐基本烹調法實習

上課日期

12/10

【實作內容】一、題目：焗烤奶醬德式香腸燉飯

【機具設備】

項次	名稱	規格	數量	備考	項次	名稱	規格	數量	備考
1	刀具		1		7	鏟子		1	
2	漏杓		1						
3	砧板		1						
4	量匙		1						
5	量杯		1						
6	平底鍋		1						

【材料】

項次	名稱	規格	數量	備考	項次	名稱	規格	數量	備考
1	德式香腸		3 條		7	鮮奶油		100	
2	米		1 杯		8	鹽		1/2t	
3	蒜頭		5		9	糖		1/2t	
4	洋蔥		1/4 顆		10	雞粉		1/2t	
5	橄欖油		少許		11	胡椒粉		1/2t	
6	奶油		少許		12	牛奶		300	

【操作步驟】

1. 平底鍋炒蒜頭放德式香腸炒香加入洋蔥炒軟
2. 加入米炒香放入高湯跟牛奶及調味料慢煮製米軟化
3. 放入模具撒上起司絲焗烤完即可

【注意事項】

學習心得:_____

國民中學技藝教育課程計畫——單元教學活動

合作高職：育德工家

職群：餐旅職群

實作單

編號:11-3-2/實 2

單元名稱

西餐基本烹調法實習

上課日期

12/17

【實作內容】一、題目：焗烤火腿乳酪三明治

【機具設備】

項次	名稱	規格	數量	備考	項次	名稱	規格	數量	備考
1	刀具		1						
2	鏟子		1						
3	砧板		1						
4	平底鍋		1						
5			1						
6			1						

【材料】

項次	名稱	規格	數量	備考	項次	名稱	規格	數量	備考
1	蛋		1 顆						
2	火腿		1 片						
3	吐司		4 片						
4	乳酪		4 片						

【操作步驟】

1. 土司切邊 雞蛋火腿煎熟
2. 吐司-雞蛋-火腿-吐司 送進烤箱烤至兩片金黃即可

【注意事項】

- 1 控制火焰 食材要熟

學習心得:_____

國民中學技藝教育課程計畫——單元教學活動

合作高職：育德工家

職群：餐旅職群

實作單

編號:11-3-2/實 3

單元名稱

西餐廚藝製作

上課日期

12/24

【實作內容】一、題目：糕點麵團與餅乾 美式巧克力豆餅

【機具設備】

項次	名稱	規格	數量	備考	項次	名稱	規格	數量	備考
1	鍋子		1						
2	橡皮刮刀		1						
3	烤盤		1						
4	擠花袋		1						
5	打蛋器		1						

【材料】

項次	名稱	規格	數量	備考	項次	名稱	規格	數量	備考
1	奶油		150						
2	砂糖		120						
3	蛋		15						
4	泡打粉		5						
5	低粉		240						
6	巧克力豆		70						

【操作步驟】

- 1.奶油打軟 加入砂糖攪拌均勻加入蛋加入低粉跟泡打粉盒巧克力豆
- 2.放入擠花袋在烤盤上擠 5 元硬幣大小
- 3.170/170 8-5 分鐘

【注意事項】

1. 烤箱控制 不可焦黑

學習心得:_____

國民中學技藝教育課程計畫——單元教學活動

合作高職：育德工家

職群：餐旅職群

實作單

編號:11-3-2/實 4

單元名稱

西餐基本烹調法實習

上課日期

12/31

【實作內容】一、題目：深油炸-火腿馬鈴薯球

【機具設備】

項次	名稱	規格	數量	備考	項次	名稱	規格	數量	備考
1	刀具		1		4	油炸鍋		1	
2	鏟子		1		5	夾子		1	
3	砧板		1		6	漏網		1	

【材料】

項次	名稱	規格	數量	備考	項次	名稱	規格	數量	備考
1	沙拉油		適量		5	牛奶		50ml	
2	馬鈴薯		3 顆		6	鹽巴		適量	
3	火腿		4 片		7	砂糖		適量	
4	胡椒粉		適量		8				

【操作步驟】

1. 火腿切丁、馬鈴薯 3 顆蒸熟搗爛
2. 加入牛奶及調味料拌均勻
3. 分成 10 顆，裹上麵粉-雞蛋-麵包粉
4. 油炸鍋加熱，下鍋由炸至金黃色。

【注意事項】

- 1 控制火焰 食材要熟

學習心得:_____

國民中學技藝教育課程計畫--單元教學活動

合作高職：育德工家

職群：餐旅職群

實作單

編號:11-3-4/實 6

單元名稱

烘焙實務

上課日期

1/7

【實作內容】一、題目：糕點麵團與餅乾 貓舌小西餅

【機具設備】

項次	名稱	規格	數量	備考	項次	名稱	規格	數量	備考
1	打蛋器		1		5				
2	鋼盆		1		6				
3	擠花袋		1						
4	平口花嘴		1						

【材料】

項次	名稱	規格	數量	備考	項次	名稱	規格	數量	備考
1	蛋白液		90			海苔粉		適量	
2	糖粉		130						
3	奶油		165						
4	低粉		170						

【操作步驟】

1. 奶油打軟後加入糖粉拌勻
2. 加入蛋白液拌勻後加入低筋麵粉拌勻
3. 裝入擠花袋擠出一顆 5 元大小 撒上海苔粉用烤箱烤至金黃色即可

【注意事項】烤箱溫度的控制 160/140 度 12-15 分鐘

【參考文獻】1. 宥宸出版社 2. 文野出版社 3. 龍騰出版社 4. 旗立出版社

學習心得:_____

國民中學技藝教育課程計畫——單元教學活動

合作高職：育德工家

職群：餐旅職群

實作單

編號:11-3-4/實 8

單元名稱

烘焙實務

上課日期

1/14

【實作內容】一、題目：披薩

【機具設備】

項次	名稱	規格	數量	備考	項次	名稱	規格	數量	備考
1	烤箱		1						
2	刷子		1						
3	保鮮膜		1						
4	烤盤		1						

【材料】

項次	名稱	規格	數量	備考	項次	名稱	規格	數量	備考
1	高粉		240		5	橄欖油		湯匙	
2	水		140		6	鹽		3	
3	糖		6						
4	酵母		5						

【操作步驟】

1. 高粉 鹽 糖 水 油 酵母攪拌成團即可發酵 50 分鐘

將麵分 2 3 份壓平後擀呈圓形 烤箱預熱 200

擀好的披薩皮放置烤盤 放入適量的配料

【注意事項】烤箱溫度的控制

【參考文獻】

學習心得:_____
