

附件二

課程材料單

課程內容拍照記錄

學生學習狀況

9/11 課程：五彩杏菇丁、涼拌佛手黃瓜

| 菜餚名稱 | 五彩杏菇丁 | |
|------|-------|--|
| 材料 | 份量 | 作法 |
| 乾香菇 | 15g | 1、將所有材料切成丁後川燙至熟。 2、鍋中燒熱油後即可下鍋拌炒、調味即可。 |
| 桶筍 | 半支 | |
| 杏鮑菇 | 1 支 | |
| 紅蘿蔔 | 40g | |
| 小黃瓜 | 2/3 條 | |
| 紅辣椒 | 1 條 | |
| 蒜頭 | 4~5 瓣 | |
| 里肌肉 | 80g | |

| 菜餚名稱 | 涼拌佛手黃瓜 | |
|------|--------|---|
| 材料 | 份量 | 作法 |
| 小黃瓜 | 2 條 | 1、將小黃瓜、紅蘿蔔切成梳子片，紅辣椒、薑切成細絲。 2、材料醃鹽後用 RO 水沖去多餘的鹽巴，再用醋、糖、香油調味即完成。 |
| 嫩薑 | 1/2 兩 | |
| 紅辣椒 | 1 支 | |
| 紅蘿蔔 | 1/2 條 | |



9/24 課程：宮保雞丁、蔥燒豆腐

| 菜餚名稱 | 宮保雞丁 | |
|------|------|--|
| 材料 | 份量 | 作法 |
| 雞胸肉 | 1 副 | 1、雞肉切丁，醃醬油、米酒、少許太白粉、胡椒粉後炸至熟透備用。 2、起油鍋炒香乾辣椒，加入花生、蔥段、雞胸肉後調味。 3、成品。 |
| 乾辣椒 | 5 條 | |
| 蔥 | 2 支 | |
| 熟鹹花生 | 適量 | |

| 菜餚名稱 | 蔥燒豆腐 | |
|------|------|---|
| 材料 | 份量 | 作法 |
| 板豆腐 | 1 塊 | 1、將豆腐以 180 度熱油，中火炸至上色。 2、起油鍋將蒜片、蔥段爆香後加入豆腐。 3、調味後拌燒入味，最後勾薄芡收汁即可。 |
| 蒜頭 | 1 顆 | |
| 蔥 | 2 支 | |



9/30 課程：酸辣湯、珍珠丸子

| 菜餚名稱 | | 酸辣湯 | |
|------|-------|--|--|
| 材料 | 份量 | 作法 | |
| 桶筍 | 1/4 支 | 1、所有材料切成絲狀，豬肉醃鹽、胡椒、醬油備用。 2、桶筍先川燙去酸味後備用。 3、煮一鍋水後加入紅蘿蔔、筍絲、木耳、豬血、豬肉後調味（鹽、糖、胡椒、白醋、醬油） 4、煮滾後關小火勾芡。 5、加入豆腐、雞蛋、蔥花後淋香油即完成。 | |
| 紅蘿蔔 | 1/4 支 | | |
| 木耳 | 1 片 | | |
| 里肌肉 | 75g | | |
| 豆腐 | 1/2 盒 | | |
| 豬血 | 1 小塊 | | |
| 雞蛋 | 2 個 | | |
| 蔥 | 1 支 | | |
| 菜餚名稱 | | 珍珠丸子 | |
| 材料 | 份量 | 作法 | |
| 絞肉 | 300g | 1、絞肉中加入鹽、胡椒、醬油、香油、薑末、蔥花後放冰箱備用。 2、長糯米、紫米泡水十分鐘，將肉捏成球狀後沾太白水後沾上米。 3、蒸十五分鐘即完成。 | |
| 蔥 | 1 支 | | |
| 薑 | 1 塊 | | |
| 長糯米 | 2/3 杯 | | |
| 紅蘿蔔 | 1/5 條 | | |



10/2 課程：水蜜桃比妮、藍色珊瑚礁、玉兔柳橙盤

| 菜餚名稱 | | 水蜜桃比妮 | |
|-------|-------|---|--|
| 材料 | 份量 | 作法 | |
| 水蜜桃果露 | 30ml | 1、加入冰塊 3 分滿，依序加入水蜜桃果露、檸檬汁、柳橙汁。 2、放上裝飾即可。 | |
| 新鮮檸檬 | 30ml | | |
| 新鮮柳橙 | 15ml | | |
| 紅櫻桃 | 250ml | | |

| 菜餚名稱 | | 藍色珊瑚礁 | |
|-------|------|--|--|
| 材料 | 份量 | 作法 | |
| 藍柑橘果露 | 30ml | 1、加入冰塊 3 分滿，依序加入藍柑橘果露、萊姆汁、無色汽水。 2、放上裝飾即可。 | |
| 萊姆汁 | 15ml | | |
| 無色汽水 | 8 分滿 | | |

| 菜餚名稱 | | 玉兔柳橙盤 | |
|------|-----|--|--|
| 材料 | 份量 | 作法 | |
| 柳橙 | 2 顆 | 1、1 顆柳橙切成 8 等份，中欣不切斷。 2、另一棵柳橙 1 開 8 後切成單耳兔擺盤即可。 | |
| 紅櫻桃 | 1 顆 | | |



10/16 課程：醬爆雞丁、培根蛋炒飯

| 醬爆雞丁 | | |
|-------|---------|--|
| 材料 | 份量 | 作法 |
| 帶骨雞胸肉 | 1 副 | 1、肉切丁醃鹽、胡椒、米酒、太白粉。 2、蔬菜切菱形、肉川燙備用。 3、起油鍋先爆香蒜頭、青蔥、辣椒再加入雞丁。 4、稍微炒過後加入甜麵醬、鹽、胡椒、米酒、香油即可完成。 |
| 小黃瓜 | 1/2 條 | |
| 青蔥 | 1 支(切段) | |
| 紅辣椒 | 1 支 | |

| 培根蛋炒飯 | | |
|-------|-------|--|
| 材料 | 份量 | 作法 |
| 白米 | 240g | 1、洗米後將米放入蒸籠鍋蒸熟。 2、培根、美生菜切絲。 3、先將蛋炒熟後撈起備用。 4、起鍋炒香蒜頭，加入培根炒一下後加入飯、蛋、美生菜。 5、調味後加入蔥花即可盛盤。 |
| 培根 | 2 片 | |
| 雞蛋 | 2 顆 | |
| 蒜頭 | 2 粒 | |
| 美生菜 | 1/3 顆 | |



10/30 課程：房務－單人床

| 備品 | 數量 | 操作步驟 |
|-----------|-----|---|
| 保潔墊 | 1 張 | 1、先將單人床拉出。 2、鋪上保潔墊後鋪上一張正面朝上的床單並塞好。 3、再鋪上一張反面朝上的床單(先不塞)，鋪上毛毯後在鋪上一張床單(對齊床頭)，三張一起塞好。 4、放上套好枕頭套的兩顆枕頭，硬枕下，軟枕上。 5、鋪上床單，放上足布、拖鞋即可將床推回原位。 |
| 床單 | 3 張 | |
| 毛毯 | 1 張 | |
| 軟枕(700g) | 1 個 | |
| 硬枕(1000g) | 1 個 | |
| 枕頭套 | 2 張 | |
| 床單 | 1 套 | |
| 足布 | 1 個 | |
| 拖鞋 | 1 雙 | |

12/18 課程：油飯、餛飩湯

| 菜餚名稱 | | 油飯 |
|------|-------|---|
| 材料 | 份量 | 作法 |
| 長糯米 | 300 克 | 1、米洗淨瀝去水分，加入預量好的水 210 公克浸泡，入蒸籠蒸至米粒熟透備用。 2、豬後腿肉切丁，香菇泡水切丁，蝦米泡水備用。 3、紅蔥頭去外膜，切片備用。 4、取適量香油及沙拉油小火爆香紅蔥頭，續加入香菇丁及蝦米炒香，加入豬後腿炒至熟透。 5、加入適量調味料及水稍收汁，到入蒸熟的糯米飯拌炒均勻即可。 |
| 香菇 | 5 朵 | |
| 蝦米 | 15 克 | |
| 紅蔥頭 | 5 瓣 | |
| 豬後腿肉 | 3 兩 | |
| 醬油 | 適量 | |
| 味精 | 適量 | |
| 鹽 | 適量 | |
| 香油 | 適量 | |
| 沙拉油 | 適量 | |
| 太白粉 | 適量 | |
| 菜餚名稱 | | 餛飩湯 |
| 材料 | 份量 | 作法 |
| 餛飩皮 | 20 張 | 1、芹菜切末、紅蔥頭切片、小白菜切段、薑切末、蒜切末、蔥切末備用。 2、將豬絞肉、芹菜、薑、蒜、蔥末及鹽、胡椒、太白粉、米酒攪拌均勻後反覆摔打至有黏性。 3、將適量肉餡放上餛飩皮，用虎口捏緊收口即完成。 4、將雞骨、豬骨川燙洗淨後加水熬高湯。 5、將餛飩放入滾水中燙至半熟後再放入高湯。 6、加入油蔥酥、小白菜即可。 |
| 豬絞肉 | 300g | |
| 蒜仁 | 10g | |
| 薑 | 10g | |
| 蔥 | 20g | |
| 豬大骨 | 500g | |
| 紅蔥頭 | 20g | |
| 小白菜 | 50g | |
| 雞骨 | 200g | |
| 芹菜 | 10g | |



9/18 課程：糖醋荔枝肉、什錦炒麵

| 菜餚名稱 | | 糖醋荔枝肉 | |
|-------------|-------|--|--|
| 材料 | 份量 | 作法 | |
| 青椒片 | 1/2 個 | 1、醬汁：2T 水、3T 番茄醬、2T 糖、3T 醋、1t 鹽巴。 2、青椒去白膜，對半再改 3 切菱形片、切薑末。 3、里肌肉切十字刀、斜刀，紅麴加入里肌肉放入鹽巴太白粉，改刀的那一面下油鍋，荸薺下去稍炸後撈起。 4、醬料煮開勾芡，放入炸好的料及青椒下去炒，起鍋完成。 | |
| 荸薺塊 | 6 個 | | |
| 蒜片 | 10g | | |
| 十字花刀 里肌肉 | 7 片 | | |
| 紅糟 | 1/2T | | |
| 番茄醬 | 3T | | |
| 米酒 | 2t | | |
| 白醋 | 3T | | |

| 菜餚名稱 | | 什錦炒麵 | |
|------|-------|---|--|
| 材料 | 份量 | 作法 | |
| 麵 | 300 克 | 1、所有材料切絲後川燙備用。 2、鍋中放入蒜末、蔥白爆香，薑入所有材料炒過後再加入麵、少許水煮一下。 3、以鹽、糖、醬油、胡椒粉調味，最後加入香油、蔥綠即可。 | |
| 高麗菜 | 1/4 粒 | | |
| 紅蘿蔔 | 1/2 條 | | |
| 香菇 | 2 朵 | | |
| 花枝 | 1 隻 | | |
| 里肌肉 | 2 兩 | | |
| 蔥 | 3 支 | | |
| 鹽 | 少許 | | |
| 醬油 | 少許 | | |
| 糖 | 少許 | | |
| 胡椒粉 | 少許 | | |
| 太白粉 | 適量 | | |



1/22 課程：蚵仔煎

| 菜餚名稱 | | 蚵仔煎 |
|------|------|---|
| 材料 | 份量 | 作法 |
| 鮮蚵 | 60g | 1、將鮮蚵洗淨、瀝乾水分備用，小白菜切段備用。 2、將太白粉、番薯粉、水攪拌均勻為粉漿水備用。 3、鍋內放入少許油，將鮮蚵微煎，倒入粉漿水微煎。 4、加小白菜加入並打入蛋。 5、翻面煎至微焦黃即可起鍋。 6、醬料部分微另起一炒鍋將番茄醬、味噌、二砂、甜辣醬、水煮滾後勾芡即可。 |
| 小白菜 | 40g | |
| 蛋 | 1顆 | |
| 番薯粉 | 2T | |
| 太白粉 | 1T | |
| 水 | 300g | |
| 番茄醬 | 2T | |
| 味噌 | 1T | |
| 二砂糖 | 1T | |
| 甜辣醬 | 2t | |
| 香油 | 1t | |
| 水 | 250g | |



11/27 課程：冰檸檬綠茶、冰紫羅蘭花茶、冰奶蓋紅茶

| 菜餚名稱 | | 冰檸檬綠茶 | |
|-------|------|---|--|
| 材料 | 份量 | 作法 | |
| 綠茶茶葉 | 6g | 1、取綠茶茶葉放入沖茶器後沖泡。 2、倒入雪克杯中，放在雪平鍋中隔冰降溫。 3、雪克杯中加入冰塊至八分滿。 4、依序加入新鮮檸檬汁、果糖。 5、搖盪至起霜後即可到入杯中。 | |
| 新鮮檸檬汁 | 15ml | | |
| 果糖 | 30ml | | |
| 檸檬片 | 1片 | | |
| 紅櫻桃 | 1顆 | | |
| 吸管 | 1支 | | |

| 菜餚名稱 | | 冰紫羅蘭花茶 | |
|-------|------|--|--|
| 材料 | 份量 | 作法 | |
| 紫羅蘭花茶 | 2g | 1、取紫羅蘭花茶放入沖茶器後沖泡。 2、倒入雪克杯中，放在雪平鍋中隔冰降溫。 3、雪克杯中加入冰塊至八分滿。 4、依序加入新鮮檸檬汁、果糖。 5、搖盪至起霜後即可到入杯中。 | |
| 新鮮檸檬汁 | 15ml | | |
| 果糖 | 25ml | | |
| 檸檬片 | 1片 | | |
| 紅櫻桃 | 1顆 | | |
| 吸管 | 1支 | | |

| 菜餚名稱 | | 冰奶蓋紅茶 | |
|-------|--------|--|--|
| 材料 | 份量 | 作法 | |
| 紅茶葉 | 6公克 | 1. 取熱水沖泡茶葉，靜置2分鐘。 2. 雪平鍋加入少許冰塊及水冰鎮，將紅茶倒入雪克杯，放入 3、雪平鍋冰鎮茶湯。 4. 雪克杯放入八分滿冰塊及糖水，快速將飲料搖盪均勻。 5、擠上適量泡末鮮奶油即可。 | |
| 糖水 | 3/4 盎司 | | |
| 泡末鮮奶油 | 適量 | | |
| 冰塊 | 適量 | | |
| 吸管 | 1支 | | |

10/23 課程：餐旅服務



1/15 課程：成果展

