

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

