

高三甲~丁創新生活與家庭課程計劃

高三乙（創新生活與家庭）

小老師：

教師劉心儀

150828

日期	課程名稱
9/4	打掃、課程簡介、小老師確認、評量方法、分組
9/11	烹飪設備的使用與安全
9/18	珍珠丸子(創 1b-V-2、1b-V-3)
9/25	中秋節
10/2	白醬蛤蜊(雞肉)義大利麵(創 1b-V-2、1b-V-3)
10/9	國慶日
10/16	沙拉麵包(創 1b-V-2、1b-V-3)
10/23	滑蛋牛肉(雞柳條、豬肉片)燴飯(創 1b-V-2、1b-V-3)
10/30	什錦炒米粉(創 1b-V-2、1b-V-3)
11/6	曲奇(創 1b-V-2、1b-V-3)
11/13	杯子蛋糕(創 1b-V-2、1b-V-3)
11/20	pizza(創 1b-V-2、1b-V-3)
11/27	煙燻培根司康(創 1b-V-2、1b-V-3)
12/4	211 餐盤設計
12/11	211 餐盤實作
12/18	期末互評
12/22	行憲紀念日
12/29	元旦

分組名單：

組別	座號
一	
二	
三	
四	
五	
六	

學期成績評量：

- 一、小組成績(時間掌握、善後清潔、合作狀態、食材是否齊全、食材採購表詳實填寫)；25%

- 二、 互評成績(合作態度、工作分擔、貢獻度): 25%
- 三、 211 餐盤設計與實作(個人成績):25%
- 四、 上課態度 25% (未遵守實作課衛生安全作業守則、缺曠 遲到 頻繁課間上廁所 玩手機 睡覺 吃東西 戴耳機皆列入評量)。有需要請長假，須附家長及導師或醫師診斷證明，請主動告知老師。

實作課食材與花費金額分配:

1. 每周食材採買任務以輪流或均分為原則
2. 食材採買前請詳閱食譜最低需求量，買時看包裝標示，以免採買過多造成浪費。
3. 家長無義務無償提供食材，須清楚跟家長說明
4. 每周採買食材及金額，均需記錄採買人、金額、平均每人須分擔的金額表單交與老師留存。

下列食譜中紅字的調味料學校有提供，不用帶

珍珠丸子		
材料	克數	製作方法
長糯米	400	本配方製作 40 個 1、長糯米泡水泡隔夜 2、蝦米泡軟剁碎、荸薺、蔥、薑切碎 3、肉餡加鹽攪拌致有黏性，加入其他調味料拌勻，再加入蝦米、荸薺、蔥、薑混和均勻，捏成 40 個小圓球，表面裹上長糯米大火蒸熟即可。
豬絞肉	600	
蝦米	20	
蛋	一個	
鹽	1t	
醬油	1.5T	
香油	1T	
米酒	1T	
太白粉	40	
荸薺	100	
蔥花	40	
薑末	20	
白醬雞肉義大利麵：		
去骨雞腿 3 支、蒜頭一大顆、蘑菇一盒、洋蔥一顆，好侍北海道白醬塊半盒(180g/一盒，兩組合買一盒即可)、義大利直麵或筆管麵 500g		