

日期	課程名稱	值日組
9/5	打掃、課程簡介、小老師確認	1
9/12	健康體態測量 (家 1a-V-1)	2
9/19	健康體態測量 (家 1a-V-1)	3
9/26	高中生營養飲食需求 (家 1a-V-1)	4
10/3	高中生營養飲食需求 (家 1a-V-1)	5
10/10	國慶日	1
10/17	便當熱量計算練習 (作業) (家 1a-V-1)	2
10/24	調整放假	3
10/31	個人膳食計畫撰寫 (作業) (家 1a-V-1)	4
11/7	烹飪設備的使用與安全	5
11/14	Pizza (家 1b-V-1、家 1b-V-2)	
11/21	期末考	全
11/28	杯子蛋糕 (家 1b-V-1、家 1b-V-2)	
12/5	曲奇 (家 1b-V-1、家 1b-V-2)	
12/12	永續飲食與創意料理討論 (家 1a-V-2)	
12/19	創意料理考試 (家 1a-V-2)	
12/26	校慶補假	

分組名單：

組別	座號
一	
二	
三	
四	
五	

學期成績評量：筆記、作業 30%

烹飪課分組成績 10%

烹飪課互評成績 10%

期末考 30%

上課態度 20% (缺曠 遲到 上廁所 玩手機 睡覺皆列入量)

比薩(pizza)

比薩麵皮（二個厚片，十二吋圓）			
材料	%	克	操作程序
高筋麵粉	70	420	高粉、低粉、水（1 又 3/8 杯）、鹽（1t）、酵母粉（1T）放入鋼盆內揉成糰，再加入沙拉油揉勻，等分成二等分，桿成十二吋的圓，放入抹油模具中，包芝心，底部抹上比薩專用蕃茄醬。
低筋麵粉	30	180	
☆水	55	330	
☆鹽	2	12	
☆沙拉油	12	70	
☆速溶酵母粉	2	12	
合計	171	1024	
比薩用蕃茄醬			
請購買「可果美」義式披薩醬			
配料			
材料	份量	處理方法	
鮭魚	一罐	去油漬，用湯匙擣碎	
火腿	200 克	切成 2 公分的片狀	
青椒	一粒	切丁	
洋蔥	一粒	切丁	
洋菇	6 朵	切片	
蝦仁	2 兩	洗淨瀝乾	
鳳梨	一罐	一輪片切八等分	
拉絲乳酪	500 克		

注意事項：

1、所有配料瀝得越乾越好！

2、配料灑完後，需先烤至麵包邊上色，再加拉司乳酪！

沙拉麵包

(1)馬鈴薯沙拉麵包：

馬鈴薯中型 3 個，胡蘿蔔一條，火腿片 10 片，雞蛋 5 個，小黃瓜一條，玉米粒 1 罐。吐司一條。

(2)蛋黃醬：

蛋黃 1 個，沙拉油 1/2 杯(學校有)，糖 1T(學校有)，白醋 1t，鹽 1/2t(學校有)。