106學年度第一學期技藝教育課程 餐旅職群 學期進度表

學校名稱：海佃國中	開設職群：餐旅職群　（上學期）
辦理模式：(合作式)	合作學校：南英商工
導師名稱：(國中：	高職：高珮如-星期一　(33人)

週 次	節 數	職 群 主 題 與 進 度	備 註
一	3	理論課(職群概論)	09/04
二	3	糖醋荔枝肉、什錦炒麵	09/11
三	3	五彩杏菇丁、涼拌佛手黃瓜	09/18
四	3	冰蜜桃比妮、藍色珊瑚礁、柳橙玉兔盤	09/25
五	3	鹹蛋黃炒薯條、紅燒雞翅	09/30
六	3	南瓜子薄片	10/02
七	3	宮保雞丁、蔥燒豆腐	10/16
八	3	馬鈴薯炒雞絲、炒三色肉丁	10/23
九	3	食材剪貼	10/30
十	3	技藝競賽(炒三色肉丁)	11/06
十一	3	冰椰果奶茶、冰柚子金桔茶、冰蘋果紅茶	11/13
十二	3	油飯、餛飩湯	11/27
十三	3	酸辣湯、珍珠丸子	12/11
十四	3	房務課程	12/18
十五	3	醬爆雞丁、培根蛋炒飯	12/25
十六	3	高麗菜水餃、玉米濃湯	01/08
十七	3	成果展	01/15

106學年度第一學期技藝教育課程 餐旅職群 課程材料單

◎第二週　糖醋荔枝肉(脆溜荔枝肉)

材料	每組數量	製作方法
青椒	1/2個	1.青椒切菱形切片、大里肌肉十字刀花切片、鳳梨切塊備用。 2.大里肌肉清洗、切丁放入盆中，加入醃料醃漬。 3.青椒菱形片入沸水滾7秒撈起泡冷水冷卻、瀝乾。 4.起油鍋，炒香番茄醬，調味加水，小火煮開，勾包芡，加入所有材料拌合，表面皆裹上芡汁起鍋盛盤。
鳳梨	1片	
大里肌肉	200克	
辣椒	1條	
雞蛋	1粒	
醃料		
鹽	1/2t	
米酒	2t	
沾粉		
麵粉/太白粉	各3T	
調味料		
番茄醬	5T	
醬油	1t	
米酒/香油	各2t	
白醋	4T	
胡椒粉	1/4t	
糖	3T	
鹽/水	各1/3t	
太白粉	少許	

◎第二週　什錦炒麵

材料	每組數量	製作方法
熟油麵	300克	1.高麗菜、紅蘿蔔、木耳切絲，花枝刻花切片，蔥切段備用。 2.取一炒鍋放入蔥白爆香，在加入高麗菜、紅蘿蔔、木耳炒軟。 3.加入調味料及適量水煮滾，放入油麵及蔥綠拌炒均勻即可。
高麗菜	1/8粒	
紅蘿蔔	1/3條	
木耳	1片	
花枝	1隻	
里肌肉	2兩	
蔥	3支	
鹽/醬油/糖	少許	
胡椒粉	少許	

◎第三週　五彩杏菇丁

材料	每組數量	製作方法
乾香菇	2 朵	1. 乾香菇、桶筍、杏鮑菇、紅蘿蔔、小黃瓜切丁，蒜切片備用。 2. 大里肌肉清洗、切丁放入盆中，加入醃料醃漬後上漿。 3. 小黃瓜丁川燙 10 秒泡冷水冷卻，桶筍丁川燙 60 秒泡冷水去酸味，杏鮑菇與紅蘿蔔丁川燙 60 秒撈起備用。 4. 大里肌肉丁入沸水拌散小火滾至熟後撈起。 5. 集中所有丁料並撒上調味料。 6. 起油鍋，蒜片爆香後撈棄，入材料，以中火快速拌炒均勻即起鍋盛盤。
桶筍	半支	
杏鮑菇	1 支	
紅蘿蔔	40 公克	
小黃瓜	2/3 條	
紅辣椒	1 條	
蒜	4-5 瓣	
大里肌肉	80 公克	
醃料		
鹽/酒	少許	
調味料		
鹽/糖/胡椒粉/香油	少許	
上漿		
太白粉	2/3t	

◎第三週　涼拌佛手黃瓜

材料	每組數量	製作方法
小黃瓜	3 條	1. 小黃瓜與胡蘿蔔切長 2 吋後橫剖，再切四刀(不切斷)成五條像手指狀後，川燙 20 秒撈起泡冷水冷卻。 2. 將紅辣椒、嫩薑切絲後川燙。 3. 將所有食材放入盆中，加入調味料攪拌盛盤。
嫩薑	1/2 兩	
紅辣椒	1 支	
紅蘿蔔	1/2 條	
調味料		
鹽	1/2t	
味精	1t	
糖/白醋	各 2T	
香油	1t	

◎第四週　水蜜桃比妮

材料	每組數量	製作方法
水蜜桃果露	30ml	1. 可林杯加冰塊至 3 分滿 2. 依序倒入水蜜桃果露、新鮮檸檬汁，加入新鮮柳橙汁至 8 分滿，攪拌。 3. 放置裝飾物和吸管。
新鮮檸檬汁	15ml	
新鮮柳橙汁	8 分滿	
冰塊	少許	

◎第四週　藍色珊瑚礁

材料	每組數量	製作方法
藍柑橘果露	30ml	1.可林杯加冰塊至 8 分滿 2.依序倒入藍柑橘果露、新鮮萊姆汁，以及無色汽水至 8 分滿，攪拌。 3.放置裝飾物和吸管。
新鮮萊姆汁	15ml	
無色汽水	8 分滿	
檸檬片	1 片	
冰塊	適量	

◎第四週　柳橙玉兔盤

材料	每組數量	製作方法
柳橙	2 顆	1. 柳橙先平分共 8 等份，但底部不可切斷放入圓盤中。 2. 另一個柳橙也切 8 等份但底部切斷。 3. 水果刀自柳橙尖端切入再將皮肉分開。 4. 刀尖自柳橙皮肉分開處劃入，劃至距柳橙皮尖端 0.3 公分處。 5. 將柳橙皮尖端捲進皮肉分開處抓出一隻兔耳做 8 隻單耳兔子。 6. 將兔子插入第一個柳橙 8 等份縫隙中後再放入紅櫻桃。
紅櫻桃	1 顆	

◎第五週　鹹蛋黃炒薯條

材料	每組數量	製作方法
鹹蛋黃	3 個	1.熟鹹蛋黃、蒜拍壓為末、蔥切斜段、備用。 2.脆漿粉加水、沙拉油混勻靜置 15 分鐘備用。 2.馬鈴薯切條，放入脆漿盆內，稍拌勻。 3.起 120℃油鍋，小火持溫，將薯條一條條放入，拿筷子翻轉至淡金黃色，夾入漏勺內。 4.油鍋加溫至 200℃，將薯條回鍋，拌炸成稍深金黃色即起鍋。 5.起油鍋，小火將鹹蛋黃末炒散至起泡後，加入所有材料煮開，再勾芡，待一滾加香油稍拌即起鍋裝盤。
馬鈴薯	1 個	
蔥	2 支	
蒜	4-5 瓣	
調味料		
鹽/糖	1/4t 2/3t	
酒/香油	1t	
脆漿		
麵粉/太白粉	1/2C	
泡達粉	1T	
沙拉油	4T	

◎第五週　紅燒雞翅

材料	每組數量	製作方法
二節翅	6 支	1. 蔥洗淨切段、雞翅切好水吸乾備用。 2. 先爆香蔥段，再加入雞翅加入翻炒至變色，加入醬料翻炒，等醬汁收乾後盛盤，還有少量醬汁可淋在肉上即可盛盤。
八角	1 顆	
蔥	2 支	
沙拉油/香油/麻油	適量	

鹽/糖/醬油/米酒	適量	
胡椒粉	適量	

◎第六週　南瓜籽薄片(杏仁薄片)

材料	每組數量	製作方法
蛋白	200 公克	1.蛋白、細砂糖及沙拉油混合攪拌至細砂糖溶解。 2.低筋麵粉過篩加入拌勻，最後加入南瓜子輕拌。 3.取適量於烤盤上壓平，烤焙溫度 180/150℃，烤焙至金黃色即可。
細砂糖	180 公克	
沙拉油	80 公克	
低筋麵粉	60 公克	
杏仁片(南瓜子)	400 公克	

◎第七週　宮保雞丁

材料	每組數量	製作方法
雞胸肉	300 克	1.將雞胸肉切丁加入醃料醃漬入味。 2.將蔥、乾辣椒切好備用。 3.炒鍋加入沙拉油，加入乾辣椒、蔥爆香。 4.加入雞肉丁拌炒，加入調味料繼續拌炒至 9 分熟，加入花生拌炒後起鍋盛盤。
蔥	3 支	
乾辣椒	5 條	
花生/沙拉油	適量	
醃料		
酒	1/2T	
醬油/太白粉	1T	
調味料		
酒	1/2T	
醬油	2T	
水	3T	
冰糖/醋	2t	
太白粉	1t	

◎第八週　蔥燒豆腐

材料	每組數量	製作方法
板豆腐	1 塊	1.板豆腐切三角片、蔥切斷、蒜切片備用。 2.起 180℃油鍋，以中火將豆腐炸上色撈起。 3.起油鍋，小火炒香蒜片後撈棄。 4.嗆香醬油及水，大火轉小火，調味燒開，加入所有材料，小火燒至稍軟而汁稍收即可起鍋盛盤。
蒜頭	1 顆	
蔥	2 支	
醬油/水	適量	
糖/味精	適量	
胡椒粉/沙拉油	適量	
米酒	適量	

◎第八週　馬鈴薯炒雞絲

材料	每組數量	製作方法
馬鈴薯	100 公克	1.馬鈴薯切絲後入盆泡洗、瀝水備用。 2.雞胸肉絲上漿備用。 3.將青椒、紅辣椒切絲，蒜切片備用。 4.將所有絲料集中並撒入調味料。 5.起油鍋，中火炒香蒜片撈棄。 6.熱油鍋中，放入材料快速拌炒均勻起鍋盛盤。
青椒	1/2 個	
紅辣椒	1 條	
蒜	4-5 瓣	
雞胸肉	120 公克	
太白粉	1t	
鹽/白醋	1/4t	
香油	2t	

◎第八、十週　炒三色肉丁

材料	每組數量	製作方法
五香大豆干	1/2 塊	1.大里肌肉清洗、切丁放入盆中，加入醃料醃漬後上漿。 2.五香豆干、青椒、紅蘿蔔、紅辣椒切丁備用。 3.青椒丁、紅椒丁放入沸水 5 秒，再迅速撈起放入冰水冷卻、瀝乾。 4.紅蘿蔔丁放入沸水滾 30 秒後，續入五香豆干丁 30 秒撈起。 5.起油鍋，小火爆香蒜片撈除，再倒入所有材料及調味料，中火快速拌炒均勻起鍋盛盤。
青椒	1/2 個	
紅蘿蔔	40 公克	
紅辣椒	1 條	
蒜	4-5 瓣	
大里肌肉	140 公克	
醃料		
鹽/酒	1/3t　1/2T	
上漿		
太白粉	1t	
調味料		
鹽/糖	2/3t　1/2t	
胡椒粉/味精	1/4t	
香油	2t	

◎第十一週　冰椰果奶茶

材料	每組數量	製作方法
伯爵紅茶葉	6 公克	1.沖茶器溫壺後，放入伯爵紅茶葉沖泡熱水。 2.將茶液倒入、加入奶精粉攪拌均勻，並將搖酒器隔冰攪拌冷卻。 3.冰鎮後，搖酒器依序加入冰塊、果糖搖勻。 5.將椰果倒入可林杯，再將飲料倒入。 6.放置裝飾物和吸管。
奶精粉	25 公克	
果糖	25ml	
椰果	2 咖啡匙	
冰塊	少許	

◎第十一週　冰柚子金桔汁

材料	每組數量	製作方法
柚子醬	2 匙	1. 將酒器加入冰塊至 8 分滿，並依序加入柚子醬、柑桔汁、蜂蜜，以及涼開水，並搖蕩均勻。 2. 倒入杯中，加入冰塊至 8 分滿。 3. 放置裝飾物和吸管。
柑桔汁	4 粒	
蜂蜜	15ml	
涼開水	120ml	
檸檬片	1 片	
紅櫻桃	1 顆	
冰塊	適量	

◎第十一週　冰蘋果紅茶

材料	每組數量	製作方法
阿薩姆紅茶葉	6g	1. 沖茶器溫壺後，放入茶葉沖泡熱水。 2. 將茶液倒入搖酒器隔冰冷卻。 3. 冰鎮後，搖酒器依序加入冰塊、蘋果果露搖勻倒入可林杯中。 4. 放置裝飾物(紅櫻桃)、吸管。
蘋果果露	45ml	
紅櫻桃	1 顆	

◎第十二週　油飯

材料	每組數量	製作方法
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	

◎第十二週　餛飩湯

材料	每組數量	製作方法
餛飩皮	30 張	1. 將豬腳肉加入鹽、醬油、香油、蔥、薑、水，以及白胡椒粉攪拌均勻成餛飩內餡。 2. 將<作法 1>包進餛飩皮中。 3. 起水鍋將<作法 2>包好之餛飩放入煮熟，加入台灣芹菜珠、蒜頭酥、鹽。 4. 起鍋後，加入胡椒粉與香油即可。
餡料		
豬絞肉	310 克	
鹽	3 克	
醬油	6 克	
香油	6 克	
蔥	16 克	
薑	16 克	
水	16 克	
白胡椒粉	3 克	
湯		
台灣芹菜珠	10 克	
蒜頭酥	10 克	
胡椒粉	適量	
鹽	適量	
香油	適量	

◎第十三週　酸辣湯

材料	每組數量	製作方法
桶筍	1/2 支	1. 所有配料切絲，川燙備用。 2. 雞蛋打散備用。 3. 煮一鍋水放入所有絲料（豆腐、蔥絲除外），煮滾加入所有調味料，以太白粉水勾芡，加入蛋液攪開成蛋花狀，最後放入豆腐及蔥絲即可。
紅蘿蔔	1/3 條	
木耳	1 片	
肉絲	75 克	
豆腐	1/2 盒	
雞蛋	2 個	
蔥	1 支	
醬油/香油	適量	
鹽/白胡椒粉	適量	
辣椒醬/太白粉	適量	
白醋/烏醋	適量	

◎第十四週　珍珠丸子

材料	每組數量	製作方法
絞肉	300 公克	1. 蔥、薑切末，蝦米泡水切末，荸薺切末擠掉水份備用。 2. 糯米泡水約 40 分鐘以上，瀝乾與太白粉拌勻。 3. 絞肉加入調味料，並用手甩打出黏性，續加入作法（1）之材料攪拌均勻。 4. 將肉餡做成直徑約 3 公分的小丸子分別放入糯米內沾滾均勻，以紅蘿蔔屑點綴，入蒸 5. 籠用大火蒸 20~30 分鐘即可。
荸薺	3 粒	
蝦米	10 公克	
蔥	1 支	
薑	1 塊	
長糯米	2/3 杯	
太白粉	1 大匙	
紅蘿蔔	1/4 條	
鹽	適量	
味精	適量	
香油	適量	
太白粉	適量	
胡椒粉	適量	

◎第十五週　醬爆雞丁

材料	每組數量	製作方法
雞胸肉	1 副	1. 雞胸肉切丁，加入所有醃料拌勻川燙，備用。 2. 小黃瓜、洋蔥、紅蘿蔔切丁川燙，備用。 3. 起油鍋，放入蔥段爆香，再加入所有材料，放入調味料拌勻即可。
小黃瓜	1/2 條	
洋蔥丁	1/4 粒	
紅蘿蔔丁	1/4 條	
蔥段/辣椒	1 支	
水	4T	
醬油/味霖	2T	
糖/甜麵醬	1T	
沙拉油	適量	

◎第十五週　培根蛋炒飯

材料	每組數量	製作方法
蓬萊米	200 克	1. 米洗淨瀝乾，入電鍋煮熟後，悶 10 分鐘。 2. 培根、洋蔥切丁、蛋打散備用。 3. 起油鍋，將蛋液放入鍋中，快速炒碎盛起。 4. 起油鍋放入培根丁、洋蔥丁炒香，加入白飯、調味料、蛋碎與青豆仁炒散炒勻起鍋盛盤。
培根	2 片	
洋蔥	1/2 顆	
冷凍青豆仁	30g	
雞蛋	2 顆	
調味料		
白胡椒粉	1/4t	
醬油/香油	少許	

◎第十六週　高麗菜水餃

材料	每組數量	製作方法
豬胛心絞肉	300 公克	1. 蔥、薑切末。高麗菜切細碎加入少許鹽靜置片刻，擠掉水份備用。 2. 絞肉剁細加入調味料，並用手甩打出黏性，續加入作法（1）之材料攪拌均勻。 3. 取水餃皮包入內餡，麵皮邊緣沾水，封口捏緊。 4. 取一鍋水煮滾，下水餃煮至熟透即可。 5. 依個人喜好沾醬料食用。
高麗菜	150 公克	
水餃皮	300 公克	
蔥	1 支	
薑	1 小塊	
鹽/糖	適量	
香油/胡椒粉	適量	
醬油膏/辣椒醬	適量	

◎第十六週　玉米濃湯

材料	每組數量	製作方法
奶油	60 公克	1. 取 30 公克奶油、月桂葉、麵粉小火炒勻，加入高湯打勻成奶油糊。 2. 取 30 公克奶油，將調味蔬菜炒香，倒入奶油糊、玉米醬，以小火煮滾，取出月桂葉。 3. 以鮮奶油、鹽、胡椒粉調味即可。
中筋麵粉	50 公克	
高湯	800 cc	
玉米醬	200 公克	
洋蔥	30 公克	
紅蘿蔔/西芹/蒜苗	20 公克	
月桂葉	2 片	
巴西利	適量	
動物性鮮奶油	100 公克	
鹽、白胡椒	適量	