|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 次數 | 上課日期 | 課程進度 | 備註 |
| 1 | 10月06日  早上  中餐 | **鳳梨蝦球** |  |
| 2 | **金瓜米粉** |  |
| 3 | **三杯杏鮑菇** |  |
| 4 | **炸三絲春捲** |  |
| 5 | **酸辣湯** |  |
|  | 下午  中式點心 | **米穀三Q餅** |  |
| 1 | 10月20日  早上中餐 | **鹹酥雞** |  |
| 2 | **芋頭排骨湯** |  |
| 3 | **台式泡菜** |  |
| 4 | **金沙薯條** |  |
| 5 | **筒仔米糕** |  |
|  | 下午  西式點心 | **蒸烤雞蛋牛奶布丁** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **鳳梨蝦球** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 日期：107年10月6日 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 材料 | | | | 數量(克) | | 材料 | | | | 數量 | 調味料 | | | | | 重量 | |
|  | 蝦仁 | | | 800 | | 1 | | 鳳梨罐 | | 1罐(小) | 1 | | 鹽 | | | 1t | |
|  | 沙拉醬 | | | 100 | | 2 | |  | |  | 2 | | 胡椒粉 | | | 1/2t | |
|  |  | | |  | | 3 | |  | |  | 3 | | 米酒 | | | 1t | |
|  |  | | |  | | 4 | |  | |  | 4 | | 炸油 | | | 6C | |
|  |  | | |  | | 5 | |  | |  | 5 | | 地瓜粉 | | | 6T | |
|  |  | | |  | | 6 | |  | |  | 6 | | 太白粉 | | | 2T | |
|  |  | | |  | | 7 | |  | |  |  | |  | | |  | |
|  |  | | |  | | 8 | |  | |  |  | |  | | |  | |
|  |  | | |  | | 9 | |  | |  |  | |  | | |  | |
|  |  | | |  | | 10 | |  | |  |  | | |  | |
|  | 合計 | | |  | |  | | 合計 | |  |  | |  | | |  | |
| 作 法 | | | | | | | | | | | | | 注意事項 | | | | |
| 1.鳳梨用衛生手法切小片 | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| 2.蝦仁由背部剖開去腸泥，加入調味料醃製 | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| 3.蝦仁沾粉 | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| 4.熱油鍋，七分熱油炸至上色 | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| 5.炸好的蝦仁，加入鳳梨片，以沙拉醬裝飾 | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| 6.完成 | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| 學習心得 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **金瓜米粉** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 日期：107年10月6日 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 材料 | | | 重量 | | 材料 | | | | 數量 | | | 調味料 | | | 重量 | |
| 1 | | 綠皮金瓜 | 200克 | | 1 | | 里肌肉 | | 100克 | | | 1 | | 糖 | 1T | |
| 2 | | 乾細米粉 | 100克 | | 2 | | 蔥 | | 2支 | | | 2 | | 米酒 | 1T | |
| 3 | | 高麗菜 | 100克 | | 3 | | 中芹 | | 5克 | | | 3 | | 醬油 | 1T | |
| 4 | |  |  | | 4 | | 香菜 | | 5克 | | | 4 | | 香油 | 1t | |
| 5 | |  |  | | 5 | | 金勾蝦 | | 10克 | | |  | | 胡椒粉 | 1t | |
| 6 | |  |  | | 6 | | 油蔥酥 | | 10克 | | |  | | 沙拉油 | 適量 | |
| 7 | |  |  | | 7 | |  | |  | | |  | | 鹽 | 1t | |
| 8 | |  |  | | 8 | |  | |  | | |  | |  |  | |
| 9 | |  |  | | 9 | |  | |  | | |  | |  |  | |
| 10 | |  |  | | 10 | |  | |  | | |  | |  |  | |
|  | | 合計 |  | |  | | 合計 | |  | | |  | | 合計 |  | |
| 作 法 | | | | | | | | | | | | | | 注意事項 | | |
| 1.里肌肉切絲，過油備用 | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 2.南瓜去皮刨絲、高麗菜切絲 | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 3.乾米粉泡水瀝乾備用 | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 4.起油鍋，爆香蝦米、蔥、油蔥酥 | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 5.再放高麗菜、金瓜拌炒，加入肉絲、調味料，炒至收汁，悶3分鐘 | | | | | | | | | | | | | |  | | |
|  | | |
|  | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 學習心得 | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **三杯杏鮑菇** | | | | | | | | |
| 日期：107年10月6日 | | | | | | | | |
| 材料 | | 重量 | 材料 | | 數量 | 調味料 | | 重量 |
| 1 | 杏鮑菇 | 1支 | 1 | 蒜頭 | 5顆 | 1 | 糖 | 1T |
| 2 | 紅辣椒 | 1支 | 2 | 九層塔 | 2兩 | 2 | 米酒 | 1T |
| 3 | 濕香菇 | 6朵 | 3 | 薑 | 2兩 | 3 | 醬油 | 1T |
| 4 |  |  | 4 | 蔥 | 2兩 | 4 | 香油 | 1t |
| 5 |  |  | 5 |  |  |  | 胡椒粉 | 1t |
| 6 |  |  | 6 |  |  |  | 沙拉油 | 適量 |
| 7 |  |  | 7 |  |  |  | 鹽 | 1t |
| 8 |  |  | 8 |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  | 9 |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  | 10 |  |  |  |  |  |
|  | 合計 |  |  | 合計 |  |  | 合計 |  |
| 作 法 | | | | | | | 注意事項 | |
| 1.蔥切段、薑切片 | | | | | | |  | |
| 2.蒜頭，九層塔洗淨 | | | | | | |  | |
| 3.杏鮑菇切塊 | | | | | | |  | |
| 4.起油鍋，炸香蒜頭、杏鮑菇 | | | | | | |  | |
| 5.起油鍋，爆香蔥、蒜頭、薑片，放入杏鮑菇、調味料，炒製收支，完成 | | | | | | |  | |
|  | |
|  | | | | | | |  | |
| 學習心得 | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **炸三絲春捲** | | | | | | | | |
| 日期：107年10月6日 | | | | | | | | |
| 材料 | | 重量 | 材料 | | 數量 | 調味料 | | 重量 |
| 1 | 春捲皮 | 半斤 | 1 | 韭菜 | 100克 | 1 | 醬油 | 1T |
| 2 | 里肌肉 | 200克 | 2 | 紅蘿蔔 | 100克 | 2 | 香油 | 1t |
| 3 |  |  | 3 | 豆芽菜 | 100克 | 3 | 胡椒粉 | 1t |
| 4 |  |  | 4 | 蔥 | 2支 | 4 | 沙拉油 | 適量 |
| 5 |  |  | 5 |  |  |  | 鹽 | 1t |
| 6 |  |  | 6 |  |  |  | 醬油膏 | 1t |
| 7 |  |  | 7 |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  | 8 |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  | 9 |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  | 10 |  |  |  |  |  |
|  | 合計 |  |  | 合計 |  |  | 合計 |  |
| 作 法 | | | | | | | 注意事項 | |
| 1.材料切絲備用 | | | | | | |  | |
| 2.爆香蔥，里肌肉，炒料 | | | | | | |  | |
| 3.將配料包入春捲皮中 | | | | | | |  | |
| 4.起油鍋，放入春捲炸至上色 | | | | | | |  | |
|  | | | | | | |  | |
|  | |
|  | | | | | | |  | |
| 學習心得 | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **酸辣湯** | | | | | | | | |
| 日期：107年10月6日 | | | | | | | | |
| 材料 | | 數量 | 材料 | | 數量 | 調味料 | | 重量 |
| 1 | 里肌肉 | 200克 | 1 | 雞蛋 | 2顆 | 1 | 鹽 | 1T |
| 2 | 鴨血 | 半塊 | 2 | 蔥 | 適量 | 2 | 香油 | 1T |
| 3 | 中華豆腐 | 半盒 | 3 |  |  | 3 | 胡椒粉 | 1T |
| 4 | 紅蘿蔔 | 半條 | 4 |  |  | 4 | 烏醋 | 3T |
| 5 | 沙拉筍 | 一塊 | 5 |  |  |  | 醬油 | 1t |
| 6 | 乾木耳 | 適量 | 6 |  |  |  | 糖 | 1T |
| 7 |  |  | 7 |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  | 8 |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  | 9 |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  | 10 |  |  |  |  |  |
|  | 合計 |  |  | 合計 |  |  | 合計 |  |
| 作 法 | | | | | | | 注意事項 | |
| 1. 鴨血豆腐切絲、副材料切絲，蔥切蔥花，辣椒切   斜片備用 | | | | | | |  | |
|  | | | | | | |  | |
| 2.煮滾水，先放入紅蘿蔔、木耳、沙拉筍煮熟，再加  入金針菇、辣椒、豆腐、鴨血，並加以調味 | | | | | | |  | |
|  | | | | | | |  | |
| 3.加入太白粉水勾芡，加入香油、烏醋及蔥花  4.完成 | | | | | | |  | |
|  | |
|  | | | | | | |  | |
| 學習心得 | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |

|  |  |
| --- | --- |
| 米穀三Q餅  (日期：107年10月6日) | |
| 材料 | 製作流程 |
| 一.油皮  中筋麵粉 273 g  蓬萊米粉 117 g  水 195 g  鹽 4 g  糖粉 51 g  奶油 156 g -----------------------------------  合計 796 g    二.油酥  蓬萊米粉 130 g  低筋麵粉 130 g  奶油 117 g ----------------------------------  合計 377 g  三.內餡  紅豆餡 600 g  Q心麻糬 450 g  肉鬆 150 g  四.表面  蛋黃液 50 g | 1.預溫200/160。C , 秤料  2.將油皮材料攪拌成糰，鬆弛分30-60分鐘  3.油酥材料攪拌均勻成糰  4.將油皮、油酥、內餡材料各分割成30等分備用  5.皮：酥：餡比率為2：1：2=  25g：12g：40g  6.將油皮包油酥擀捲二次，鬆弛，擀成圓形後，包入三種餡（20g：15g：5g），再以虎口捏緊收口，將包餡麵糰壓扁，擀成直徑約8公分之圓形  7.入爐前麵糰表面刷蛋黃液，用竹籤戳洞  8.烤溫：210/160。C，烤約 : 22-25 分 |
| 筆記欄 | |
|  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **鹹酥雞** | | | | | | | | |
| 日期：107年10月20日 | | | | | | | | |
| 材料 | | 數量 | 材料 | | 數量 | 調味料 | | 重量 |
| 1 | 雞胸肉 | 1副 | 1 | 蒜頭 | 5顆 | 1 | 地瓜粉 | 適量 |
| 2 |  |  | 2 | 九層塔 | 2兩 | 2 | 米酒 | 1T |
| 3 |  |  | 3 | 雞蛋 | 1顆 | 3 | 醬油 | 1T |
| 4 |  |  | 4 |  |  | 4 | 香油 | 1t |
| 5 |  |  | 5 |  |  |  | 胡椒粉 | 1t |
| 6 |  |  | 6 |  |  |  | 沙拉油 | 適量 |
| 7 |  |  | 7 |  |  |  | 鹽 | 1t |
| 8 |  |  | 8 |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  | 9 |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  | 10 |  |  |  |  |  |
|  | 合計 |  |  | 合計 |  |  | 合計 |  |
| 作 法 | | | | | | | 注意事項 | |
| 1.雞胸肉去骨切丁，醃調味料備用 | | | | | | |  | |
| 2.蒜頭切碎，九層塔洗淨 | | | | | | |  | |
| 3.雞丁裹上地瓜粉 | | | | | | |  | |
| 4.起油鍋，放入雞丁炸至上色 | | | | | | |  | |
| 5.再放入九層塔炸香，最後加入胡椒鹽拌勻，起鍋，完成。 | | | | | | |  | |
|  | |
|  | | | | | | |  | |
| 學習心得 | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
| **芋頭排骨湯** | | | | | | | | |
| 日期：107年10月6日 | | | | | | | | |
| 材料 | | 重量 | 材料 | | 數量 | 調味料 | | 重量 |
| 1 | 小排骨 | 300克 | 1 | 蒜頭 | 50克 | 1 | 五香粉 | 適量 |
| 2 | 芋頭 | 200克 | 2 |  |  | 2 | 地瓜粉 | 30克 |
| 3 |  |  | 3 |  |  | 3 | 米酒 | 15克 |
| 4 |  |  | 4 |  |  | 4 | 雞粉 | 1T |
| 5 |  |  | 5 |  |  |  | 鹽 | 適量 |
| 6 |  |  | 6 |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  | 7 |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  | 8 |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  | 9 |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  | 10 |  |  |  |  |  |
|  | 合計 |  |  | 合計 |  |  | 合計 |  |
| 作 法 | | | | | | | 注意事項 | |
| 1.芋頭切塊炸至上色 | | | | | | |  | |
| 2.排骨醃、沾地瓜粉，炸至上色 | | | | | | |  | |
| 3.蒜頭炸香 | | | | | | |  | |
| 4.芋頭、蒜頭、排骨放入湯鍋中 | | | | | | |  | |
| 5.加入調味料，放入電鍋(外鍋2杯水)，燉煮 | | | | | | |  | |
|  | |
|  | | | | | | |  | |
| 學習心得 | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **台式泡菜** | | | | | | | | |
| 日期：107年10月20日 | | | | | | | | |
| 材料 | | 數量 | 材料 | | 數量 | 材料 | | 重量 |
| 1 | 高麗菜 | 1/4粒 | 1 | 紅辣椒 | 2條 | 1 | 鹽 | 1T |
| 2 | 紅蘿蔔 | 1/2條 | 2 | 蒜頭 | 10粒 |  | 細砂糖 | 2T |
| 3 | 小黃瓜 | 2條 | 3 | 蔥 | 4支 |  | 白醋 | 2T |
| 4 |  |  | 4 |  |  |  | 香油 | 1T |
| 5 |  |  | 5 |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  | 6 |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  | 7 |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  | 8 |  |  | 3 |  |  |
| 9 |  |  | 9 |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  | 10 |  |  |  |  |  |
|  | 合計 |  |  | 合計 |  |  | 合計 |  |
| 作 法 | | | | | | | 注意事項 | |
| 1.高麗菜切片，小黃瓜切塊，紅蘿蔔切片 | | | | | | |  | |
| 2.辣椒、蒜頭、蔥切碎 | | | | | | |  | |
| 3.先將蔬菜醃鹽巴去水，再用冷開水洗去鹽水 | | | | | | |  | |
| 4.將調味料放入蔬菜中醃入味 | | | | | | |  | |
| 5.完成。 | | | | | | |  | |
|  | | | | | | |  | |
| 學習心得 | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **金沙薯條** | | | | | | | | |
| 日期：107年10月20日 | | | | | | | | |
| 材料 | | 數量 | 材料 | | 數量 | 調味料 | | 重量 |
| 1 | 馬鈴薯 | 2粒 | 1 | 蒜頭 | 5顆 | 1 | 沙拉油 | 適量 |
| 2 | 鹹蛋黃 | 4粒 | 2 | 蔥 | 2兩 | 2 | 酥炸粉 | 適量 |
| 3 |  |  | 3 | 紅辣椒 | 1條 | 3 | 香油 | 1t |
| 4 |  |  | 4 |  |  | 4 | 鹽 | 1t |
| 5 |  |  | 5 |  |  |  | 胡椒粉 | 1t |
| 6 |  |  | 6 |  |  |  | 糖 | 1t |
| 7 |  |  | 7 |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  | 8 |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  | 9 |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  | 10 |  |  |  |  |  |
|  | 合計 |  |  | 合計 |  |  | 合計 |  |
| 作 法 | | | | | | | 注意事項 | |
| 1.蛋黃蒸熟，切碎 | | | | | | |  | |
| 2.馬鈴薯切條，泡水 | | | | | | |  | |
| 3.酥炸粉加水，調味 | | | | | | |  | |
| 4.起油鍋，將馬鈴薯炸上色 | | | | | | |  | |
| 5.炒香鹹蛋黃、放入爆香料，調味料，薯條拌炒，完成 | | | | | | |  | |
|  | |
|  | | | | | | |  | |
| 學習心得 | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **筒仔米糕** | | | | | | | | |
| 日期：107年10月20日 | | | | | | | | |
| 材料 | | 重量(克) | 材料(沾料) | | 重量(克) | 調味料 | | 重量 |
| 1 | 長糯米 | 400 | 1 | 海山醬 | 150 | 1 | 醬油 |  |
| 2 | 豬五花肉 | 300 | 2 |  |  | 鹽 |  |
| 3 | 蝦米 | 30 | 3 |  |  | 糖 |  |
| 4 | 鴿蛋 | 50 | 4 |  |  | 胡椒粉 |  |
| 5 | 香菇 | 50 | 5 |  |  |  |  |  |
| 6 | 紅蔥頭 | 6粒 | 6 |  |  |  |  |
| 7 | 雞蛋 | 2粒 | 7 |  |  |  |  |
| 8 | 香菜 | 少許 | 8 |  |  |  |  |
| 9 |  |  | 9 |  |  |  |  |
| 10 |  |  | 10 |  |  |  |  |
|  | 合計 |  |  | 合計 |  |  | 合計 |  |
| 作 法 | | | | | | | 注意事項 | |
| 1.長糯米泡水30分鐘，隔水蒸30分鐘 | | | | | | | 1.雞蛋炸成蛋酥 | |
| 2.五花肉煮熟切片，鴿蛋沾醬油炸上色，香菇炸香 | | | | | | | 2.糯米要蒸熟，中 間沒熟可澆熱開水再蒸 | |
| 3.起油鍋爆香紅蔥頭、蝦米、加調味料和米飯拌勻 | | | | | | |  | |
| 4.將備料排入容器中，再放入炒好的米糕壓平，入鍋  蒸30分鐘 | | | | | | |  | |
|  | |
| 5.食用時倒扣在盤中，淋上沾醬，放上香菜 | | | | | | |  | |
|  | | | | | | |  | |
|  | |
| 學習心得 | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |

|  |  |
| --- | --- |
| 蒸烤雞蛋牛奶布丁  (日期：107年10月20日) | |
| 材料 | 製作流程 |
| 一.布丁餡液  (1) 鮮奶 1870 g  細糖 467 g  水 187 g  鹽 2 g  香草粉 2 g  (2) 雞蛋 935 g  二.焦糖液  細糖 125 g  水(1) 25 g  水(2) 50 g | 一、 預溫170/170 , 秤料  二、焦糖液製作  1.將糖及水(1)入雪平鍋煮至上色，入水(2)煮製糖漿軟硬適中即可，填入耐烤杯冷卻，備用  三、布丁液製作  1.將(1)入盆小火煮至糖溶解並拌勻熄火  2.將(2)去殼入盆攪拌均勻，並倒入(1)拌均勻過濾，備用  四、填模：將布丁液倒入裝有焦糖液的耐烤杯中，110g／30杯  五、蒸烤(水浴法)：擺盤並於烤盤注入溫水蒸烤，烤溫170/170，時間 : 35〜40分 |
| 筆記欄 | |
|  | |