龍崎國中111學年度 技藝課程 安全守則及教室使用規則

一、課程重點安全事項：

1. 刀櫃由指定之負責同學，專人管理，非負責的同學不可自刀櫃取用刀具。
2. 工作台、地面、流理台及任課老師指定區域應隨時保持整潔。
3. 課程進行中，非經老師許可，不得擅離教學教室，下課時間由老師安排，離開前，應確認危險器具及火源等，務必做到安全事項要求。
4. 技藝教室內，應謹慎以對，教室內危險物品多，瓦斯、火源、熱油、地板溼滑、機具鋒利等等，操作前務必詢問老師並遵守安全事項，並留意自身及四周同學安全，動作務必仔細確實，刀具拿取、使用時，刀鋒不得朝向任何人。課程結束後，各組應負責將工具一一清潔完畢，並放回指定位置。
5. 課程進行中，應謹慎言行，不得說髒話、推擠、吵鬧等影響秩序行為。
6. 技藝課程應依教師指示，確實完成作品，不可惡意破壞他人作品、惡作劇或影響他人課程進行等行為，如有發現此類行為，將以校規加重嚴懲，並立即召開會議重新檢核該生選讀本技藝課程之權利。

二、技藝課程進行前

技藝課程『當日早自修』，請『班級導師』利用班級時間或上課前一節的下課時間，『檢查學生服儀及整潔』

1. 著廚衣、戴廚帽、戴口罩，服裝乾淨整齊無異味。
2. 不得配帶手錶、手鍊…等飾品，不得塗抹指甲油或貼有異物等，頭髮綁束整齊並包入廚帽，指甲依規定進行修剪。
3. 進技藝教室前，用肥皂或清潔劑等確實洗手，洗手後不再碰觸其他物品。
4. 由班長整隊，將同學帶往上課教室集合。
5. 未能及時在上課時間之前完成以上規範，該生將不予參與技藝課程操作僅能在旁聽講，並依次扣除該生課程分數。

三、技藝課程進行中

1. 學生進入技藝教室後，不喧嘩、不推擠、不交談，依老師指示，站好定位，並聽取老師宣達安全事項及課程內容等。
2. 課堂中須在指定位置上學習，不得在教室內追逐嬉戲，以維護安全。
3. 烹調工作務必時時保持各項用具清洗乾淨以及食材衛生。
4. 如果離開烹煮位子，一定要確認是否已經熄火。烹煮時，不得離開位子。
5. 課堂中禁止擅離教室，亦不可未經許可就將教室內烹飪器具帶出教室之外。
6. 依老師指導領用各項器具，並正常使用，用後歸還。若因使用不慎而造成教室內器具損壞，由使用學生負責賠償。
7. 學生應仔細觀察老師示範教學，並遵照老師講授方法進行實作。
8. 實作過程中若有問題，均應請示任課老師處理。

9. 使用過程中生食與熟食所用的刀具與砧板.碗盤應分開放置，不宜混合使用。使用刀具需注意安全。

10. 拿取熱燙物質或剛出爐的成品時，請做好隔熱措施，避免燙傷。

11. 各種用具使用完畢後，應清洗乾淨並拭乾，後放回原處。

12. 烹調後水槽應清除乾淨，廚餘與垃圾需分類處理。

13. 廢油務必先放置桌面內側或較安全位置，放涼後，再倒入廢油集中桶。

四、技藝課程結束後

1、 確認火源關閉、瓦斯關閉、抽油煙機關閉、風扇關閉。

2、 確認刀具返還刀櫃。

3、 確認電動器具已歸還（如：果汁機、攪拌機、電子秤等等）

4、 確認鍋具、湯勺、盤子等食器清洗+擦拭完畢並歸位。

5、 確認流理台整潔，濾網無殘渣。

6、 確認桌面整潔，無油漬、無水漬，物品歸位。

7、 確認地面整潔，無垃圾、無雜物。

8、 確認老師指示事項均已達成之後，向老師回報，經老師許可，集合組員一同帶回班級教室。

9、 帶回教室，書寫技藝課程日誌。

10、 組長將今日的任務檢核表，「一一勾選+簽名」完成後，立即交回輔導室。

11、 放學前，寫聯絡簿：「今天清洗廚衣廚帽等服裝」。

我看完了，有意見請舉手詢問或發表。已知道並能遵守，

如有違規，將會扣除技藝課程成績影響未來升學報名，

最重違規者，將開會討論是否移出技藝課程名單，將無法取得技藝課程時數。

111 年 9 月 1 日已聽取 安全告知及使用規範說明

到場者簽名

01	02	03	04	05
06	07	08	09	10
11	12	13	14	15
16	17	18		

臺南市立龍崎國中技藝課程☑食品學程☐餐旅學程
學生學習自我評估表及回饋單

日　期	111 年 11 月 10 日	組別	4	姓名	黃纖倢
單元名稱	蒸烤布丁　　炸蛋蔥油餅.				

材料	數量(單位)	作法說明	備註
蒸烤布丁			
全蛋	6 粒	蒸烤布丁：全蛋＋蛋黃＋細砂糖攪拌，加入牛奶，再加水和一小匙香草精，攪置一會。煮熱水，用小火煮細砂糖，聞到臭味把熱水倒進去，再繼續煮，煮到沒有糖顆粒為止。把布丁液過篩兩次，再把焦糖倒進杯子，布丁液再分倒進杯子，放進烤箱烤就好了。	
蛋黃	3 粒		
細砂糖	200g		
水	300g		
牛奶	1000g		
香草精	適量.		
焦糖：		炸蛋蔥油餅：把高粉.低粉.鹽.細砂糖和酵母加在一起，水分一次加入，再加入油，等它發酵。秤總重，分成5份。把它揉平，捏薄，再拿下去炸。蛋失打下鍋裡，再把炸完的皮放上去，炸的差不多後，拿上來，加入生菜.肉.沙拉醬就完成了。 (補充：肉放進鍋裡炒，炒完後切成小塊的。洋蔥放入鍋裡炒，再把切完的肉加下去一起炒。)	
細砂糖	200g		
熱水	100g		
炸蛋蔥油餅			
高粉	600g		
低粉	300g		
鹽 12g			
酵母 10g			
沙拉油 45g			
細砂糖 20g			
水 500g			

我今天負責的部份

☐洗菜　☐切菜　☐削皮　☐刨絲
☑揉麵團　☐炒菜　☑油炸　☐蒸煮食物
☑清洗器皿　☐整理垃圾　☑將器具歸位　☑擦拭桌面
☐其他：

學習心得

今天做了蒸烤布丁和炸蛋蔥油餅。我覺得在炸蔥油餅的時候，要把蛋跟皮一起翻過來好的喔！而且蒸烤布丁也好吃。

是用鍋來煮吧?! 要很有技巧吧！

導師簽章：

輔導室：



臺南市立龍崎國中技藝課程☑食品學程☐餐旅學程
學生學習自我評估表及回饋單

日　期	111 年 11 月 18 日	組別	4	姓名	黃纖倢.
單元名稱	雞蛋仔				

	材料	數量(單位)	作法說明	備註
③	鬆餅粉	150g	先將牛奶和水加在一起攪拌，再將細砂糖和蛋加在一起，攪到沒有糖顆粒；再將鬆餅粉加進去攪拌，然後加入鮮奶油攪拌，最後把油加進去，攪至油完全融合，放在旁邊靜至一會。 雞蛋仔機加熱到150°，把雞蛋仔液倒進去，計時4min。煎到好後，把雞子插進去第二排把它翻起來，就完成了。	
①	牛奶	500g		
①	水	500g		
⑤	無奶油	100g		
⑥	沙拉油	100g		
③'	細砂糖	250g		
④	蛋	5粒.		

我今天負責的部份

☐洗菜　☐切菜　☐削皮　☐刨絲
☐揉麵團　☐炒菜　☐油炸　☐蒸煮食物
☑清洗器皿　☐整理垃圾　☑將器具歸位　☑擦拭桌面
☐其他:

學習心得

今天我們做雞蛋仔，前面秉材料的時候感覺挺簡單的，可等到要雞蛋仔液倒進去機器，還要倒的差不多，不然把果倒太多會流很多出來，很浪費，而倒太少的話，每顆只有一點點，不然就是會少幾顆。不過好好吃喔！

妳能細心的體驗這過程good！

導師簽章：

輔導室：



臺南市立龍崎國中技藝課程☑食品學程☐餐旅學程
學生學習自我評估表及回饋單

日　期	111年 10月 20日	組別	2	姓名	卓庭瑄
單元名稱	鹹戒 蛋糕				

材料	數量(單位)	作法說明	備註
蛋	7粒	先把蛋黃跟蛋白分開，然後把沙拉油冰糖攪到沒有顆粒，然後把低粉，跟蛋黃，攪到無顆粒，下步先打發蛋白，分三次加糖，然後分三次加進前面的面糊，裡面的餡，是先用紅蔥頭然後加豬絞肉，調味料：冰糖．塩．胡椒塩．高鮮，醬油，五香粉．米酒（以上適量）然後炒到收汁即可．要加芝麻，下步先蒸一半糕体，然後加肉，在加面糊，再蒸一次就好了	
塩	2克		
細砂糖	200克		
沙拉油	46g		
水	100g		
低粉	230g		
泡打粉	2g		

我今天負責的部份				
☐洗菜	☐切菜	☐削皮	☐刨絲
☐揉麵團	☐炒菜	☐油炸	☐蒸煮食物
☑清洗器皿	☐整理垃圾	☐將器具歸位	☐擦拭桌面
☑其他：抄重點			

學習心得

成就感很有．

好吃的秘訣是肉燥阿！

導師簽章：明玲　　輔導室：輔導室 111.12.12 查閱

臺南市立龍崎國中技藝課程☑食品學程☐餐旅學程
學生學習自我評估表及回饋單

日期	111 年 10 月 13 日	組別	2	姓名	卓庭瑄
單元名稱	指形小西餅				

材料	數量(單位)	作法說明
雞蛋	8粒	分離蛋黃，將塩、細砂糖攪平均，蛋白打發 分次加入砂糖，當攪拌頭提起蛋白霜不掉落就可以了。把剛剛蛋黃加入蛋白霜混合一起，全部裝進錶花袋，烤盤鋪紙，擠成一條一條一樣大小，送進烤箱就可以了。烤出來後，用刮板用起來，然後兩个兩个疊中間夾奶油就完成了
塩	1g	
細砂糖	80g	
細砂糖	130g	
低粉	227g	

我今天負責的部份				
	☐洗菜	☐切菜	☐削皮	☐刨絲
	☐揉麵團	☐炒菜	☐油炸	☐蒸煮食物
	☑清洗器皿	☑整理垃圾	☐將器具歸位	☐擦拭桌面
	☐其他：			

學習心得	餅乾很好吃 配菜吃才不會太甜膩：

導師簽章：明 10/20

輔導室：輔導室 111.12.12 查閱

臺南市立龍崎國中技藝課程☑食品學程☐餐旅學程
學生學習自我評估表及回饋單

日　期	111 年 11 月 10 日	組別	1	姓名	吳伊閔
單元名稱	蒸烤布丁 、炸蛋蔥油餅				

材料	數量(單位)	作法說明		備註
布丁液		蒸烤布丁	炸蛋蔥油餅	
全蛋	10 粒	全蛋+蛋黃+細砂糖攪拌，加入牛奶，再加入水和一小匙香草精，靜置一會，煮熱水用小火煮細砂糖，之後水倒進去再繼續煮，煮到無糖顆粒。把布丁液過篩2次把焦糖液倒進杯子，布丁液再平分倒在焦糖液上面，之後煮水，煮到熱倒一些在烤盤里放上布丁拿進去烤箱烤。ok了	把高粉+低粉過篩加在一起再加塩、酵母、細砂糖用手攪水分次加進去用手揉成團加入沙拉油再用手揉用到不黏手靜放置等它發酵~~分15~~發酵完分成15份，捍成薄薄的。蛋打下去鍋裡再把炸完的皮放上去，炸的差不多後，放上生菜再放上炒好的肉加上美乃滋包起來完成。	
蛋黃	3粒			
細砂糖	20g			
水	300g			
牛奶	1000g			
香草精	適量			
焦糖液				
細砂糖	200g			
熱水	100g			
高粉	600g			
低粉	300g			
塩	12g			
酵母	10g			
細砂糖	20g			
水	500g			
沙拉油	45g			

我今天負責的部份				
	☐洗菜	☐切菜	☐削皮	☐刨絲
	☐揉麵團	☐炒菜	☐油炸	☐蒸煮食物
	☐清洗器皿	☐整理垃圾	☐將器具歸位	☐擦拭桌面
	☐其他:			

學習心得	布丁好吃，蔥油餅還好 餅干式的蔥油餅也是很爽口呵！

導師簽章：明 11/28　　輔導室：輔導室 111.12.9 查閱

臺南市立龍崎國中技藝課程☑食品學程☐餐旅學程
學生學習自我評估表及回饋單

日　期	111 年 11 月 17 日	組別	1	姓名	邱閔
單元名稱	雞蛋仔				

材料	數量(單位)	作法說明	備註
③ 鬆餅粉	750g	牛奶跟水加在一起攪拌，再將細砂糖和蛋加在一起，攪到沒有顆粒，再將鬆餅粉加進去攪拌，然後加入鮮奶油攪拌，最後把油加進去，攪至油完全融合，放在旁邊靜至一會。 雞蛋仔機加熱到175°，把雞蛋仔液倒進去，計時器轉到底。煎到好後，把雞蛋仔插進第二排把它翻起來，就完成了。	
② 牛奶	500g		
① 水	500g		
⑤ 鮮奶油	100g		
⑥ 沙拉油	100g		
④ 蛋	5粒		
⑦ 細砂糖	250g		

我今天負責的部份	☐洗菜　☐切菜　☐削皮　☐刨絲 ☐揉麵團　☐炒菜　☐油炸　☐蒸煮食物 ☐清洗器皿　☐整理垃圾　☐將器具歸位　☐擦拭桌面 ☐其他:
學習心得	還不錯吃吧 比起外面賣的那個好吃很多

導師簽章：

輔導室：

輔導室 111.12.9 查閱

透

撈

臺南市立龍崎國中技藝課程☑食品學程☐餐旅學程
學生學習自我評估表及回饋單

日　期	年11月6日	組別	2	姓名	鄭智祥
單元名稱	油飯				

材料	數量(單位)	作法說明	備註
糯米	700g	①先把鍋子倒油加熱 ②紅蔥頭倒進炒到微黃 ③把蝦倒進去接著炒 ④把蝦米倒進去炒到沒腥味 ⑤肉下去炒，翻炒一下後，醬油、糖、鹽、高鮮、胡椒，依序加入，翻炒之後，加水淹蓋過材料，然後把水收到剩一點，把煮熟的糯米下去，然後翻炒起鍋。	
香菇	8朵		
蝦米	適量		
紅蔥頭	80g		
肥豬肉	1條		

我今天負責的部份				
	☐洗菜	☑切菜	☐削皮	☐刨絲
	☐揉麵團	☑炒菜	☐油炸	☑蒸煮食物
	☐清洗器皿	☐整理垃圾	☐將器具歸位	☑擦拭桌面
	☐其他：			

學習心得	簡單明瞭，而且做法簡單。 這是最搞剛的料理阿！

導師簽章：明 10/20　　輔導室：

輔導室 111.12.12 查閱

臺南市立龍崎國中技藝課程☑食品學程☐餐旅學程
學生學習自我評估表及回饋單

日　期	年10月6日	組別	2	姓名	鄭智祥
單元名稱	核桃肉桂捲				

材料	數量(單位)	作法說明	備註
高粉	1000g	① 把前五項材料拌在一起 ② 把①倒進攪拌機，用一檔拌的時候，加入水、牛奶，大概成形之後，奶油進去，轉二檔，繼續拌 ③ 把麵團置一旁發酵 ④ 把發酵好的麵團撒開成長方形，然後均勻撒上肉桂粉，用水塗抹開來，撒上核桃，最後送進烤箱。	
低粉	600g		
酵母	16g		
糖	150g		
塩	12g		
牛奶	500g		
水	450g		
奶油	50g		

我今天負責的部份				
	☐洗菜	☐切菜	☐削皮	☐刨絲
	☑揉麵團	☐炒菜	☐油炸	☐蒸煮食物
	☑清洗器皿	☐整理垃圾	☐將器具歸位	☑擦拭桌面
	☐其他:			

學習心得	拌攪拌機很好玩。 除了好玩，還有其它收穫嗎？

導師簽章：明 10/20.　　輔導室：

輔導室 111.12.12 本閱

臺南市立龍崎國中技藝課程☑食品學程☐餐旅學程
學生學習自我評估表及回饋單

日　期	111 年 11 月　日	組別	3	姓名	zheng jia jie
單元名稱	蒸烤布丁，炸蛋蔥油餅				

材料	數量(單位)	作法說明	備註
全蛋	10粒	蒸烤布丁：全蛋+蛋黃+細砂糖攪拌，加入牛奶，再加水和一小匙香草精，靜置一会。煮熱水，用小火煮細砂糖，聞到臭味把熱水倒進去，再繼續煮，煮到沒有糖顆粒為止。把布丁液過節兩次，再把焦糖倒進杯子，布丁液再倒小入杯子，放進烤箱烤就好了。	
蛋黃	3粒		
細砂糖	200g		
水	300g	把高粉、低粉、塩、細砂糖和酵母加在一起，水分次加入，再加入油，等它發酵。秤總重，分成15份。把它揉手，揉薄，再拿下去炸。蛋毛打下鍋裡，再把炸完的皮放上去，炸的差不多後，拿上來，加入生菜、肉、沙拉醬就完成了	
牛奶	1000g		
香草精	適量		
細砂糖	200g		
熱水	100g		
高粉	600g		
低粉	300g		

炸蛋蔥油餅
塩12g
酵母10g
沙拉油45g
細砂糖20g
水500g

我今天負責的部份			
☑洗菜	☐切菜	☑削皮	☐刨絲
☐揉麵團	☐炒菜	☐油炸	☐蒸煮食物
☑清洗器皿	☑整理垃圾	☑將器具歸位	☐擦拭桌面
☐其他:			

學習心得	布丁做法簡單又好吃，蔥油餅雖然比較難可是也很好吃 這種另類的蔥油餅口感佳又不油，又有時蔬十分爽口阿！

導師簽章：明 11/28

輔導室：輔導室 111.12.9. 查閱

臺南市立龍崎國中技藝課程☑食品學程☐餐旅學程
學生學習自我評估表及回饋單

日　期	111 年 11 月　日	組別	3	姓名	zheng jia jie
單元名稱	雞蛋仔				

材料	數量(單位)	作法說明	備註
鬆餅粉	750g	1.牛奶+水攪拌 2.在加細砂糖攪拌到沒顆粒 3.加入鬆餅粉攪拌 4.打5顆雞蛋加入攪拌 5.在加鮮奶油攪拌 6.在加沙拉油攪拌 7.雞蛋仔機器加熱，加熱好後抹油到入攪拌完的麵，蓋上等5分鐘即完成	
牛奶	500g		
水	500g		
鮮奶油	100g		
沙拉油	100g		
蛋	5粒		
細砂糖	250g		

我今天負責的部份	☐洗菜	☐切菜	☐削皮	☐刨絲
	☐揉麵團	☐炒菜	☐油炸	☐蒸煮食物
	☑清洗器皿	☐整理垃圾	☑將器具歸位	☐擦拭桌面
	☐其他:			

學習心得

做法很簡單而且很好吃

很外面賣的雞蛋糕一樣！

導師簽章：明11/28.

輔導室：

輔導室 111.12.9. 查閱

臺南市立龍崎國中技藝課程□食品學程□餐旅學程
學生學習自我評估表及回饋單

日　期	111 年 9 月 29日	組別	四	姓名	楊○○
單元名稱	滿煎糕(石頭餅)				

材料	數量(單位)	作法說明	備註
①中筋	80g	①把攪拌均勻後發酵，然後下鍋煎煎到面變咖啡色後加糖在對摺就完成了！	
細砂糖	160g		
酵母	8g		
小蘇打	3g		
②雞蛋	4粒		
奶粉	50g		
水	800g		

我今天負責的部份				
	□洗菜	□切菜	□削皮	□刨絲
	☑揉麵團	□炒菜	□油炸	□蒸煮食物
	☑清洗器皿	□整理垃圾	☑將器具歸位	☑擦拭桌面
	□其他：			

學習心得
今天做的這個點心聽老師說這是前期路遠古早味餐，我們做起來很好吃但是有部份裡面沒熟這是我們要改過的地方。 火候的掌握的確是學問；

導師簽章：明10/4　　輔導室：輔導室 111.10.17. 查閱

臺南市立龍崎國中技藝課程☒食品學程□餐旅學程
學生學習自我評估表及回饋單

日　期	111 年 9 月 29 日	組別	四	姓名	林敬倢
單元名稱	蛋黃酥				

材料	數量(單位)	作法說明	備註
油皮：	油皮一顆119	1.把中粉+糖+無水奶油+水製成油皮 2.把低粉+無水奶油混合成油酥 3.油皮/油酥秤一樣的量搓圓，蛋黃切對半包進綠豆餡/紅豆餡包上的米麻未署再包進油皮。	
中粉	300g		
細砂糖	54g		
無水奶油	90g		
水	120g		
油酥	油酥一顆159		
低粉	186g		
無水奶油	93g		

我今天負責的部份	□洗菜	□切菜	□削皮	□刨絲
	☑揉麵團	□炒菜	□油炸	□蒸煮食物
	☑清洗器皿	☑整理垃圾	☑將器具歸位	☑擦拭桌面
	□其他：			

學習心得

立后著是有點酸但是看到做出來的成品就覺得這個量不是最多.

真的，當你咬一口，吃下這勞碌後的滋味，這一切就都值得了！

導師簽章：明 9/29

輔導室：輔導室 111.10.3 查閱