龍崎國中 112 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. 如果離開烹煮位置，一定要確認是否已經熄火。烹煮時，不得離開位置。
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，

嚴重違規者，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。

112年9月7日已聽取 安全告知及使用規範說明

到場者簽名

01	02	03	04 陳佑任	05
06 楊志坤	07	08	09	10
11	12	13 鄭伊真	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

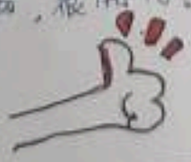
日期	112年9月7日	組別	1	姓名	黃品蓮
單元名稱	小布利				

材料	數量(單位)	作法說明	備註
中粉	1000g	1. 先將除了水-蛋-奶油的材料全部拌均勻	
塩	5g	2. 將蛋打均勻，再加入水	
奶粉	100g	3. 將蛋液加入麵粉中	
酵母	10g	4. 攪拌成團，加入奶油揉至融化，麵團醒+五分鐘，再揉光過	
蛋	3粒	5. 接下來要切一塊一塊30g~31g的麵團，全部揉成團後在揉成水滴狀，後用擀麵棍，用平後加入肉桌，把它捲起來塗抹蛋液，加醒五分鐘一些黑芝麻，放入烤箱，即可完成	
細砂糖	150g		
水	350g		
奶油	170g		

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

第一次做，感覺麵包師傅非常厲害，對我來說很有挑戰性，且要有耐心，要和同學分工合作，雖然站了一上午，但很值得。過程真的很重要，只要做錯了很難挽救，所以做的每一步驟都讓我很緊張，但全部完成之後成就感滿滿，很開心。



good!!

導師簽章：代理導師呂錦梅 9/11

輔導室：輔導室 2023.9.28 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11月16日	組別	1	姓名	王紹
單元名稱	蔬菜烙餃				

材料	數量(單位)	作法說明	備註
高/低粉	400g	先把紅白蘿蔔和高麗菜切成碎切絲把紅白蘿蔔加鹽等鹽。高粉+低粉+泡打粉+細砂糖+鹽+溫水倒進揉成麵團。後把豬肉剁成絲肉，然把菜+肉揉一揉。麵團400顆也醃色，然後放鍋上壓一壓烙一下	豬肉調味 鹽 胡椒 高粉 高油 一點
泡打粉	6g		
細砂糖	20g		
鹽	6g		
溫水(1/2)	500g		
豬油	50g		
豬肉	500g		
紅白蘿蔔	一節		
高麗菜	1/2顆		

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
☑其他剁肉			

學習心得	
	今天在停電的狀態下上課，很有氛圍感。然後剁肉的時後每組都在咯咯咯，阿組都剁的剁肉剁的很大聲，超級好笑。然後老師今天突然發表風，我真的嚇到

Why？發生什麼事，誰說了什麼？你學到了什麼呢？

導師簽章：代理導師呂錦梅　　輔導室：教師兼代輔導主任蔡明秀

輔導室 2023.11.30 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	113年1月11日	組別	三	姓名	康恩蓋
單元名稱	銅鑼燒				

材料	數量(單位)	作法說明
蛋	6粒	1.低粉+泡打粉+小蘇打一起過篩
低粉	600g	2.(牛奶+麥芽糖)加熱,再加入蛋液+醬油+米酒+細砂糖
米酒	35g	3.將[2]加入[1]拌勻
麥芽糖	50g	4.適量倒在平底鍋,煎至冒泡翻面關火。
泡打粉	5g	5.包餡
細砂糖	400g	
醬油	30g	
牛奶	225g	
小蘇打	5g	

將蛋

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

我們做了銅鑼燒在煎的時候我煎的不是很好,看老師煎的時候很簡單但自己煎起來很難但煎到一半老師聞到了燒焦味但是其他老師沒有聞到味道老師大傻眼

讓老師大傻眼的是哪件事?

煎到燒焦有那個味道但這節課的老師沒聞到

導師簽章: 1/12 代理導師呂錦梅

輔導室: 輔導室 113.1.15 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	112年10月26日	組別	二	姓名	康恩慈
單元名稱	筍香胡椒餅				

材料	數量(單位)	作法說明
中粉	500g	1.先秤中粉，細砂糖、塩，酵母再拌均勻
塩	3g	2.加豬油抓勻，再加水揉成團.
細砂糖	15g	(3)放旁边醒麵
酵母	5g	(4)切蔥，把筍、蔥、絞肉拌勻
水	260g	(5)麵團分成100g一團，醒麵
豬油	50g	(6)把肉餡包進麵團裡
筍	500g	(7)沾糖水，再沾白芝麻
青蔥	1把	(8)送入烤箱
絞肉	500g	
紅糖	20g	

高250g 低250g

內餡

糖水

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	我今天包的時候，包不好因為我包的時候下面開掉了，我真的不擅長做菜，因為我包不是下面破就是上面破掉，我真的跟其他人不一樣，別人都會包就我不會包是怎樣。 我也不會包啊!! 找到可以跟你配合的人，有人會切菜 有人會包麵團，學習團隊合作!!

導師簽章：呂錦梅

輔導室：輔導室 2023.11.16 查閱

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	112 年 11 月 30 日	組別	4	姓名	鄭[illegible]瑱
單元名稱	芝麻脆片				

材料	數量(單位)	作法說明
細砂糖	330g	1.把細砂糖、蛋白、蛋加一起攪勻 2.低粉、澄粉加一起過篩，篩完後加入①拌勻 3.在把黑白芝麻、杏仁片加進去拌勻讓他沉澱 4.沉澱完後，放適量的漿進烤盤抹圓，1個烤盤24塊 5.全部用完，放入烤箱，烤完後即可完成
蛋白	180g	
蛋	3粒	
低粉	80g	
澄粉	100g	
黑白芝麻	400g	
杏仁片	100g	

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	雖然餅乾很好吃但發生了一些小插曲就是組員在倒漿的時候倒太多跟他講他也不聽，後來拌[illegible]圓的時很難抹空格很小料又很多最後我請別的組員幫我抹，但好像抹的不是很薄最後精出來[illegible]只能自己吃也算是因禍得福 啊!! 吃的福氣嗎^^

導師簽章：代理導師呂錦梅

輔導室：輔導室 2023.12.15 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	112 年10 月 19日	組別	4	姓名	鄭伊真
單元名稱	馬鈴薯煎餅				

材料	數量(單位)	作法說明	備註
馬鈴薯	5顆	1.先洗乾靜然後削皮，泡水 2.將馬鈴薯切片，切片後切絲再泡水 3.等澱粉沈澱倒掉多餘水(不要倒掉澱粉) 4.加入調料拌一拌 5.平底鍋裡放油，等油熱放馬鈴薯絲 6.煎至兩面金黃	
鹽巴	一勺		
高鮮	一勺		
胡椒	一勺		
果糖	適量		
大白粉	一勺		

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	切片太難了一下切太厚一下又剛剛好根本沒辦法控制但切細絲時蠻簡單的但時間不夠所以只能草草了事，雖然馬鈴薯煎餅聽起來很簡單但我們花了三節課還差點做不完。 在家幫媽媽切絲，多練習就會切的好了!!

導師簽章：[signature] 錦梅

輔導室：輔導室 2023.11.16 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	113年1月11日	組別	2	姓名	陳汎翊
單元名稱	蒸烤布丁				

材料	數量(單位)	作法說明	備註
牛奶	320g	①打蛋加入細砂糖加入牛奶攪勻	
雞蛋	4粒	②細砂糖倒入鍋中加入一小部分的水等糖出現棕色時加入水攪拌冒泡等煮到金黃色時倒入布丁杯中每一杯的焦糖為5克布丁液的克放上烤盤放進烤箱加入水蒸烤30分鐘	
細砂糖	68g		
細砂糖	40g		
水	40g		

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

這次的做法與前幾次不同所以速度有變快做的布丁也有在慢慢變好只差在一些過度的控制，比賽快要到了，希望有好的成績

期待你的表現！👍

導師簽章：1/12 代理導師呂錦梅

輔導室：輔導室 113.1.15 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	113年1月11日	組別	3	姓名	林鴻傑
單元名稱	銅鑼燒				

材料	數量(單位)	作法說明	備註
蛋	6粒	先把低粉、泡打粉小蘇打用一起	
低粉	600g	把牛奶麥芽糖加熱到糖溶化加到蛋液面加醬油、麵	
麵	35g	細砂糖拌勻，加到低粉中，拌勻到沒顆粒	
麥芽糖	50g	一湯匙倒在平底鍋煎到有泡後番羽面關火	
泡打粉	5g		
泡打粉	400g		
醬油	30g		
牛奶	225g		
小蘇打	5g		

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

這次是我覺得我做的做好的一次因為我煎的每一個都很好也很好吃。

除了好吃，請寫操作過程注意到哪個環節，所以可以做出好吃的點心。

導師簽章：1/12 代理導師呂錦梅

輔導室：輔導室 113.1.15 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	112 年 9 月 17 日	組別	2	姓名	陳○珊
單元名稱	小布利				

材料	數量(單位)	作法說明	備註
中筋粉	1000g	① 除了蛋水、奶油，剩下的拌均	
鹽	5g	② 濕粉均再加上水	
奶粉	100g	③ 將蛋液加入粉中	
酵母	10g	④ 攪拌成團加入奶油揉至	
蛋	3粒	光滑化，麵團醒十五分鐘	
細砂糖	150g	再揉光滑	
水	750g	⑤ 在分成30g每顆揉水滴狀用手加	
奶油	170g	兩端拉起來刷上蛋液再芝麻	
		送進烤箱。	

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	一開始我完全對家政沒有什麼其望，因為我完全不會用火，可是當我接觸家政，我覺得我可以試著做看看可能會成為我的工作。

讚 期待你有更多在廚藝課的發現。

導師簽章：吳錦裕

輔導室：輔導室 2023.9.28 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	112年11月16日	組別	一	姓名	林律亞.
單元名稱	蔬菜烤餅.				

材料	數量(單位)	作法說明	備註
高粉	400g	小. 白/紅蘿蔔切絲，加鹽淹至出水.	豬肉調料
低粉	400g	二. 高麗菜切絲，加入絞肉和紅/白蘿蔔	鹽
泡打粉	6g	三. 揉麵團，加入豬油，揉勻後 蓋住，醒麵	糖
細砂糖	20g	四. 分80g一個的量	高湯
鹽	6g	五. 取適量的餡，包到麵團裡	香油
溫水(45°)	500g	六. 壓扁，煎至兩面金黃	一匙
豬油	50g	七. 放入烤箱.	
豬肉	500g.		
紅蘿蔔	適量		
白蘿蔔	適量.		

麵團

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	切白蘿蔔很輕鬆，但切紅蘿蔔很難切，因為比較硬一些。還不小心切到手，還好只切到指甲。後面去揉麵團，不知道是水多了，還是粉少了，麵團超級黏，後面加粉後終於正常了。因為做包不好，所以跟去煎。 awesome!!

哇！要小心!!

導師簽章：導師呂錦梅

輔導室：輔導室 2023.11.30 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	112年9月14日	組別	4	姓名	鄭[illegible]
單元名稱	蛋黃酥				

	材料	數量(單位)	作法說明
油皮	中粉	300g	1.先和紅豆25克 2.再將中粉、無水奶油、糖粉放進盆子攪拌均勻，然後加水揉成團就變成了油皮。 3.將低粉加入無水奶油然後再揉成團就變成了油酥。 然後 4.把油皮分成16克、油酥分成15克 5.油皮包油酥桿圓，對摺再對摺桿長再捲起來然後再桿長再捲起來 6.從中間壓一下，低部沾麵粉把沾麵粉的部分向上，交錯桿平包入紅豆餡刷上蛋液點上芝麻。 7.放入烤箱烤25～40分。
	無水奶油	90g	
	糖粉	54g	
	水	120g	
油酥	低粉	186g	
	無水奶油	120g	

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	在包紅豆的時候一開始包得不錯但收尾卻收的一塌糊塗，雖然表面看上去很圓但收口的地方就有點難看，因為我們包太慢來不及盛飯，所以大家都沒有吃飽，幸好下午有吃蛋黃酥和大家都要餓肚子上課了。 下午 good!! 下次再有這種情形，先跟老師尋問是否能先去盛飯，再來做成品。

導師簽章：呂錦梅　　輔導室：輔導室 2023.9.28 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	112 年 11 月 30 日	組別	2	姓名	陳弘翊
單元名稱	芝麻脆餅				

材料	數量(單位)	作法說明	備註
細砂糖	350g	細砂糖加蛋白加蛋拌一拌	
蛋白	180g	低粉加澄粉過篩	
蛋	3粒	黑白芝麻加杏仁片	
低粉	80g	把蛋液加低粉跟澄粉拌一拌加入芝麻跟杏仁片	
澄粉	100g	放上烤盤烤一烤。	
黑白芝麻	400g		
杏仁片	100g		

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

今天才知道有義賣活動但不知道有誰所以大家都直互相爭搶製義賣活動，喔老師心裡已經有了人選了那時我的心已經開始緊張了這是最害怕的一次了。

害怕沒被選中義賣嗎？

導師簽章： 12/1 代理導師呂錦梅　**輔導室：** 2023.12.15 查閱