

## 鳳霞國小公開授課教案格式

單元名稱	午餐大探索		
設計者	江昭德		
教學對象	一年級	教學時間	40 分鐘
教材來源	自編		
教學資源	<ul style="list-style-type: none"> <li>●營養午餐的圖片、PPT、電子書。</li> <li>●學習單。</li> </ul>		
學生條件分析	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生們對於校園的事物充滿了好奇感。</li> <li>2. 能享用廚媽親手烹煮的午餐，是小朋友相當期待的一件事情。</li> <li>3. 學生會經過廚房，但對於廚媽準備、烹煮、分裝到配送的過程並不熟悉。</li> </ol>		
教學準備	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 事先拍攝好食材準備，洗菜、炒菜、分裝、配送等照片的簡報檔。</li> <li>2. 請學生觀看本週的營養午餐菜單。</li> </ol>		
總綱 核心素養	<ul style="list-style-type: none"> <li>●A1 身心素質與自我精進</li> <li>●B1 符號運用與溝通表達</li> <li>●C1 道德實踐與公民意識</li> </ul>		
學習重點	學習表現	<ol style="list-style-type: none"> <li>1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。</li> <li>2-I-2 觀察生活中人、事、物的變化，覺知變化的可能因素。</li> <li>2-I-4 在發現及解決問題的歷程中，學習探索與探究人、事、物的方法。</li> <li>3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。</li> <li>3-I-3 體會學習的樂趣和成就感，主動學習新的事物。</li> </ol>	領綱核心素養
	學習內容	<ol style="list-style-type: none"> <li>A-I-2 事物變化現象的觀察。</li> <li>B-I-3 環境的探索與愛護。</li> <li>C-I-1 事物特性與現象的探究。</li> <li>C-I-3 探究生活事物的方法與技能。</li> <li>F-I-2 不同解決問題方法或策略的提出與嘗試。</li> </ol>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>●A1 身心素質與自我精進 生活-E-A1 透過自己與外界的連結，產生自我感知並能對自己有正向的看法，進而愛惜自己，同時透過對生活事物的探索與探究，體會與感受學習的樂趣，並能主動發現問題及解決問題，持續學習。</li> <li>●B1 符號運用與溝通表達 生活-E-B1 使用適切且多元的表徵符號，表達自己的想法、與人溝通，並能同理與尊重他人想法。</li> <li>●C1 道德實踐與公民意識 生活-E-C1 覺察自己、他人和環境的關係，體會生活禮儀與團體規範的意義，學習尊重他人、愛護生活環境及關懷生命，並於生活中實踐，同時能省思自己在團體中所應扮演的角色，在能力所及或與他人合作的情況下，為改善事情而努力或採取改進行動。</li> </ul>	



白<sup>ク</sup>米<sup>コ</sup>飯<sup>ヒ</sup>  
(主<sup>シ</sup>食<sup>ク</sup>)



# 1. 匈<sup>トロ</sup>牙<sup>ノ</sup>利<sup>カ</sup>燉<sup>カ</sup>雞<sup>リ</sup> (主<sup>出</sup>菜<sup>チ</sup>)



2. 塔<sub>去</sub>香<sub>下</sub>海<sub>厂</sub>茸<sub>日</sub>  
(主<sub>出</sub>菜<sub>ち</sub>)



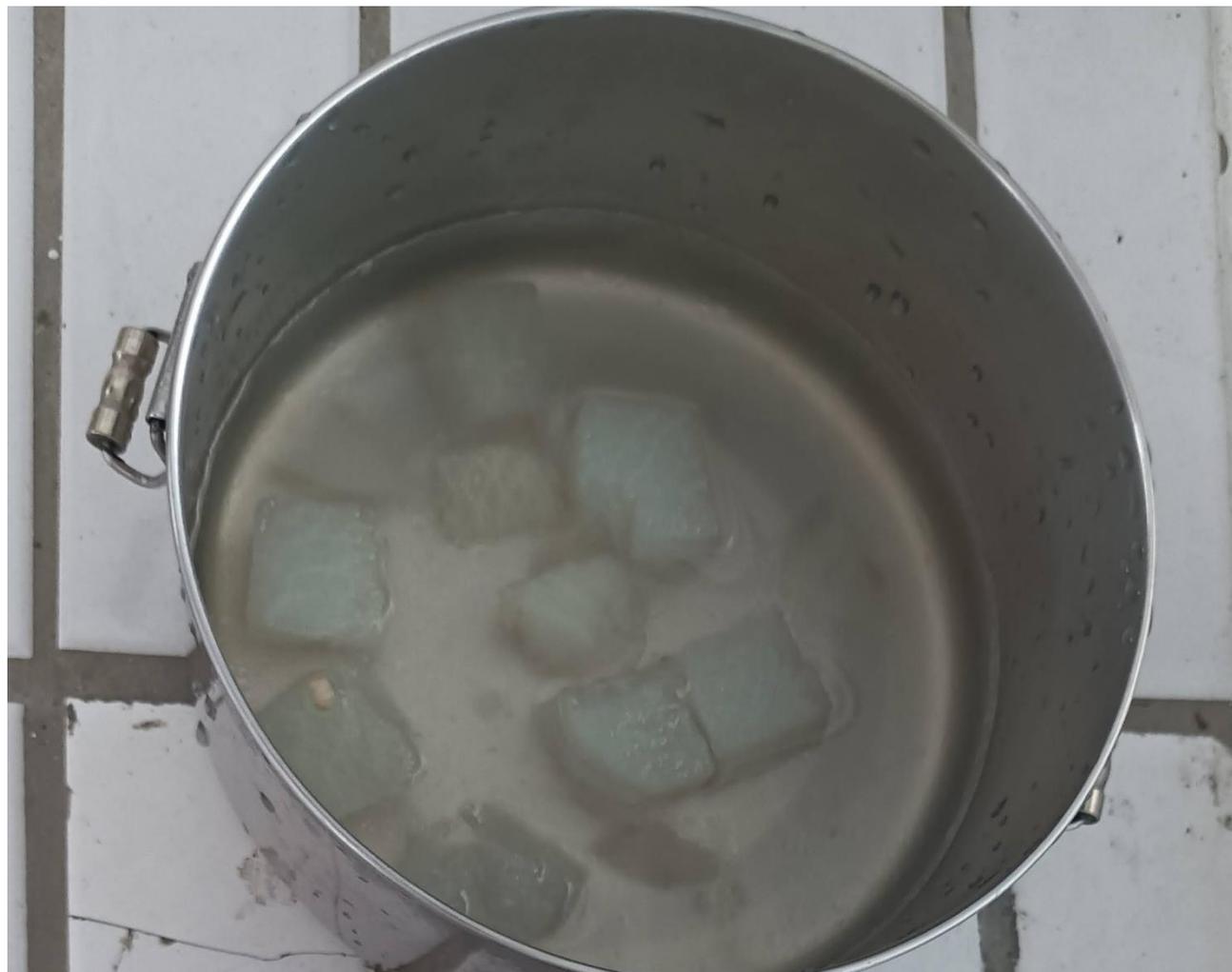
3. 洋蔥炒蛋  
(副菜)



# 4. 油一ノ又菜チヤ(青ク菜チヤ)



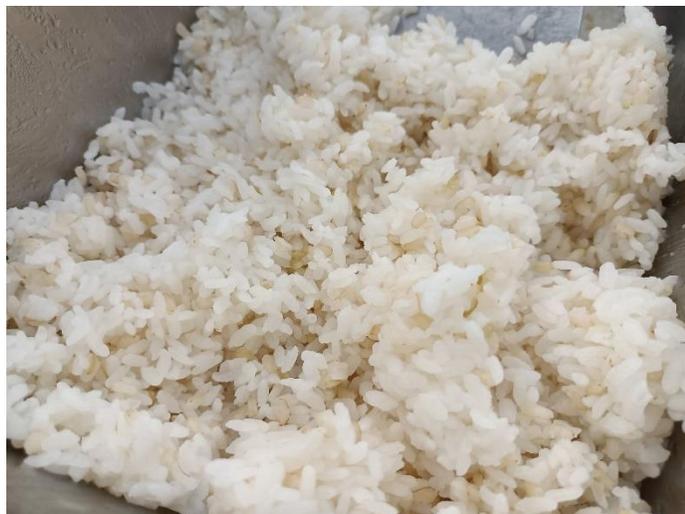
5. 蘿 カメ 蔔 カ 排 カ 骨 カ 湯 カ  
(湯 カ 類 カ)



( ) 樣 一、尤 主 出、メ 食 戸、 ，  
總 メ、△ 共 △、△ ( ) 菜 チ、所、 ( ) 湯 去、尤 。



主<sup>出メ</sup>食<sup>戸</sup>



胚<sup>タメ</sup>芽<sup>一ノ</sup>飯<sup>ヒク</sup>



白<sup>ウソ</sup>米<sup>一ノ</sup>飯<sup>ヒク</sup>

紫<sup>ム</sup>米<sup>一ノ</sup>飯<sup>ヒク</sup>

麵<sup>一ノ</sup>

# 主<sub>出メ</sub>菜<sub>チリ</sub>、副<sub>ヒメ</sub>菜<sub>チリ</sub>



主<sup>出メ</sup>菜<sup>チリ</sup>、副<sup>ヒメ</sup>菜<sup>チリ</sup>



主<sub>出メ</sub>菜<sub>チリ</sub>、副<sub>出メ</sub>菜<sub>チリ</sub>



# 青菜 くわい ちん



# 湯たぐ類るい



營一ノム 養一尤 午メ 餐チマ 怎トセ 麼トセ 來カレ 的カセ ？

# 設計菜單

17	飯	洋蔥(中丁) 1.5Kg 油蔥酥(300g) 1包 青蔥(珠) 0.1Kg 乾香菇絲(Kg) 0.1Kg	沙茶醬(127g*玻*牛) 1罐 木耳絲 0.5Kg 非基改豆皮角 0.3Kg 青蔥(切段) 0.1Kg 蒜末 0.1Kg 蝦米(冬蝦) 0.1Kg	玉米粒(Q) 1.5Kg 毛豆仁(CAS) 0.5Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.5Kg 青蔥(珠) 0.1Kg 蒜末 0.1Kg	蒜末 0.1Kg	中骨*陸輝 1Kg 枸杞(兩) 1兩 薑片 0.1Kg	脂肪： 25 g 蛋白質： 30 g 熱量： 705大卡	蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 乳品類
10	麵	義大利肉醬 白油麵 8Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 3Kg 洋蔥(中丁) 1.5Kg 蕃茄醬(700g*罐) 1罐 蘑菇醬(850g*罐) 1罐 三色豆(CAS) 0.6Kg	玉米餅 65個 玉米奶酥	紅豆饅頭 紅豆短板條(南山) 65個	炒蚵仔白菜 蚵仔白菜(切段) 4.5Kg 薑絲 0.1Kg	羅宋湯 高麗菜(切片) 1.5Kg 大骨*米迪M 1Kg 牛蕃茄(大丁) 0.5Kg 洋蔥(大丁) 0.5Kg 馬鈴薯(中丁) 0.3Kg 芹菜(珠) 0.2Kg	醣類： 85 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 29.5 g 熱量： 705.5大卡	全穀雜糧類 5 豆魚蛋肉類 2.5 蔬菜類 2 油脂類 3 水果類 乳品類
10	胚芽飯	香酥魚排 即配凍魚排(100片*CAS)60g 65片	蔥燒豬柳 豆干片*榮洲 2Kg 前腿豬柳*米迪M 2Kg 洋蔥(粗絲) 1Kg 青蔥(切段) 0.1Kg	鮮炒春雨 豆芽菜 2Kg 冬粉(Kg*小捆) 1Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 0.5Kg 木耳絲 0.3Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3Kg	炒有機高麗菜 有機高麗菜(片)*桃園 4.5Kg 蝦皮(兩) 1兩 蒜末 0.1Kg	味噌豆腐湯 大骨*米迪M 1Kg 味噌(1K*包)N 1包 傳統豆腐(2k*盒)L 1盒 青蔥(珠) 0.1Kg	醣類： 88.5 g 脂肪： 30 g 蛋白質： 33.2 g 熱量： 756.8大卡	全穀雜糧類 5.5 豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 1.2 油脂類 3 水果類 乳品類
10	白米飯	梅干燒肉 前腿肉片*米迪M 4.5Kg 筍乾(乾) 1.5Kg 梅乾菜切絲 0.5Kg 青蔥(切段) 0.1Kg 薑片 0.1Kg	南瓜蒸蛋 雞蛋(kg)G 3Kg 南瓜(切絲) 0.6Kg	偽山東丫頭 小干切四丁(滷味用*榮)L 2Kg 米血切丁(CAS) 1Kg 杏鮑菇(切塊) 1Kg 海帶結 1Kg	炒有機莧菜(縣產) 有機莧菜(切段*歐哥)彰化 4.5Kg 蒜末 0.1Kg	暖心紅豆湯圓 二砂糖(1Kg*包) 2包 小紅白湯圓(0.6k/包) 2包 紅豆(Q) 1Kg	醣類： 111.5 g 脂肪： 28.5 g 蛋白質： 36.3 g 熱量： 847.7大卡	全穀雜糧類 7 豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 1.3 油脂類 2.7 水果類 乳品類

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

製表日期：112/02/24

\*\*\*\*\*

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

營養師：

午餐執秘：

校長：

營養師 葉 慧 芬

食 材 運 送





廚<sub>ノ</sub>媽<sub>ノ</sub>的<sub>カ</sub>秘<sub>ノ</sub>密<sub>ノ</sub>基<sub>ノ</sub>地<sub>ノ</sub>

# 洗<sup>丁</sup>菜<sup>方</sup>



洗<sup>一</sup>菜<sup>カ</sup>





山戸藥一、去く、皮夕、



準出へら備へ材ちり料かへ



肉 日、又、 燥 下、么、 川 夕、又、弓、 燙 去、尤、



肉 日又 燥 下么 撈 为么 起 く一



豆フ、又皮フ、一川イ、又、弓燙去、尤



紫<sup>ㄉ</sup>米<sup>ㄇ</sup>飯<sup>ㄉ</sup>烹<sup>ㄉ</sup>煮<sup>ㄉ</sup>

紫<sup>ア</sup>米<sup>コ</sup>飯<sup>コ</sup>



烹 煮 過 程



烹 煮 過 程



烹<sup>タム</sup> 煮<sup>出メ</sup> 過<sup>クメ、</sup> 程<sup>イム</sup>



香<sup>ㄒㄩㄥ</sup> 菇<sup>ㄍㄨ</sup> 肉<sup>ㄖㄨˋ</sup> 燥<sup>ㄇㄠˋ</sup>

烹<sup>ㄎㄨㄥ</sup> 煮<sup>ㄗㄨ</sup> 過<sup>ㄍㄨㄛˋ</sup> 程<sup>ㄇㄨㄥˊ</sup>



素ム食メ 戸メ烹ム煮メ



素ム、食戸、烹タ、煮出、



素ムメ食戸烹タム煮出メ



素ム、食戸、烹タ、煮出、



金<sup>リ</sup>玉<sup>ハ</sup>満<sup>マ</sup>堂<sup>ヤ</sup>

分<sup>ヒ</sup>装<sup>メ</sup>完<sup>マ</sup>成<sup>シ</sup>



分ヒラ装出メ九完メ弓成糸ム





中 出メ△ 高 〃△ 年 ㄋ一ㄎ 級 ㄎ一 餐 ㄎㄎ△ 桶



湯ユ 桶ク 與ヨ 餐ク 具ク

配<sub>送</sub>送<sub>送</sub>



抵<sub>ㄉㄧˇ</sub>達<sub>ㄉㄚˊ</sub>一<sub>ㄧ</sub>忠<sub>ㄓㄨㄥ</sub>



擺<sub>ㄉㄞˋ</sub> 放<sub>ㄉㄞˋ</sub> 整<sub>ㄉㄞˋ</sub> 齊<sub>ㄉㄞˋ</sub>



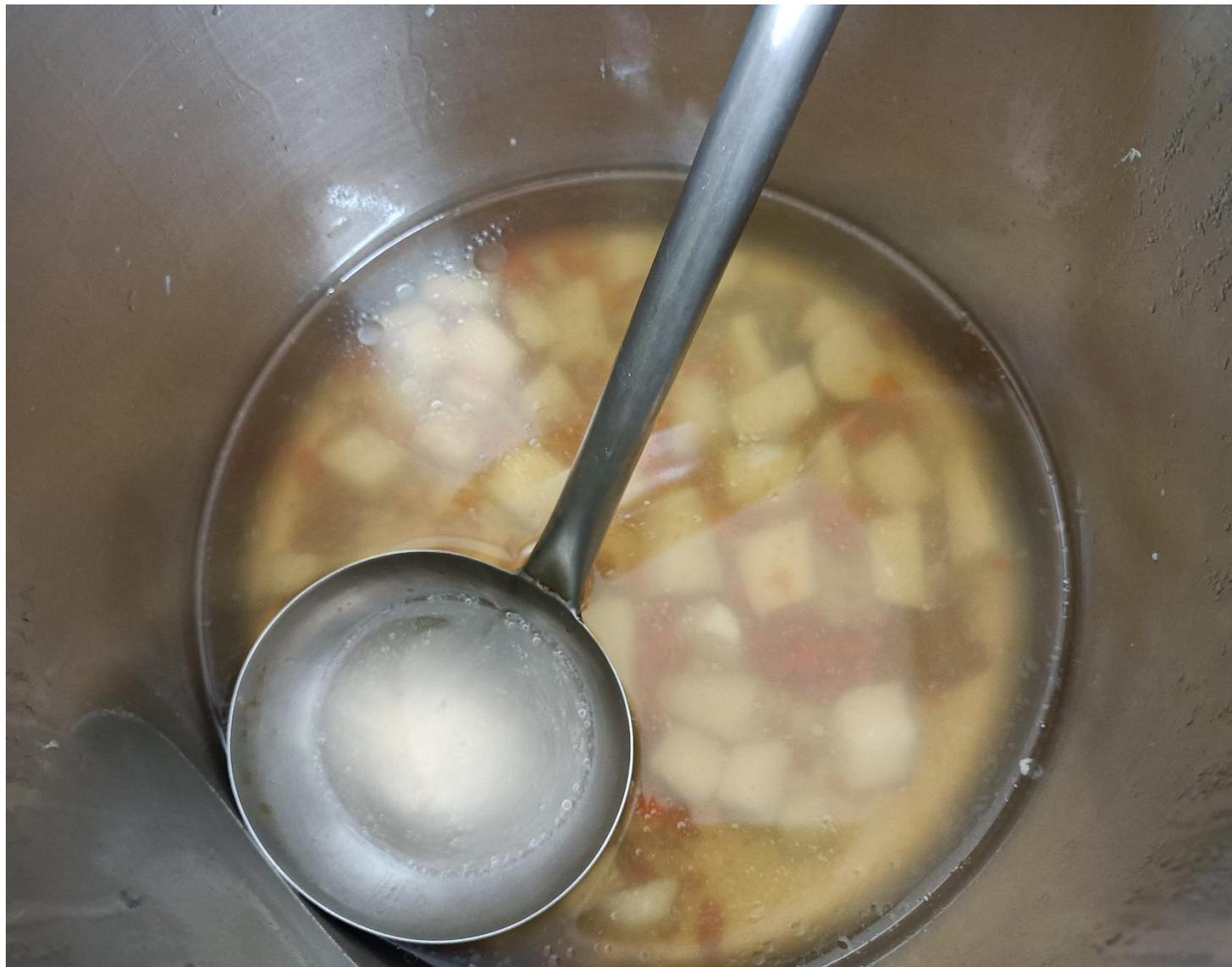
四菜

公

方



一一湯 去尤





排<sub>列</sub>隊<sub>列</sub>用<sub>具</sub>餐<sub>具</sub>



好<sub>ㄉㄞ</sub>吃<sub>ㄟ</sub>的<sub>ㄉㄞ</sub>午<sub>ㄨ</sub>餐<sub>ㄘ</sub>

要一么感《弓謝丁一せ的分せ人日ら

我<sub>メ<sup>ㄨ</sup>ㄛ</sub>喜<sub>ㄒ<sup>ㄨ</sup>ㄧ</sub>歡<sub>ㄉ<sup>ㄨ</sup>ㄛ</sub>的<sub>ㄉ<sup>ㄨ</sup>ㄛ</sub>午<sub>ㄨ<sup>ㄨ</sup>ㄛ</sub>餐<sub>ㄘ<sup>ㄨ</sup>ㄛ</sub>

(學<sub>ㄒ<sup>ㄨ</sup>ㄛ</sub>習<sub>ㄒ<sup>ㄨ</sup>ㄧ</sub>單<sub>ㄉ<sup>ㄨ</sup>ㄛ</sub>)