

<https://www.youtube.com/watch?v=yT3XXhTFx2k>

- 米飯一級棒 繪本分享



我們的主食都吃些什麼？

快樂國小營養午餐



12月菜單

星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯品	其他
一	白米飯	照燒雞丁	胡瓜鮮燴	油菜	味噌湯	
二	糙米飯	蔥淋魚片	紅茄炒蛋	豆芽菜	綠豆麥片湯	
三	炒飯	京醬肉絲	咖哩鮮蔬	鵝白菜	白菜蛋花湯	
四	紫米飯	洋蔥燒肉	塔香海根	青江菜	黃瓜雞湯	水果
五	特餐	客家板條	香滷雞排	高麗菜	冬瓜肉片湯	



<https://www.youtube.com/watch?v=DKtCQ55>

ryfs 米的種類

除了三餐主食的米飯外，
生活中還有哪些食物是
「米」做的呢？

各式各樣的米製品 - 1



蓬萊米
(粳米)



可以做成
料理 點心





國內常見稻米種類 可分為三大類

糧糧學

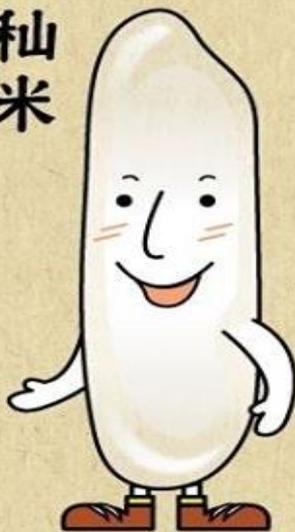
1

粳米
(俗稱蓬萊米)



2

秈米
(俗稱在萊米)

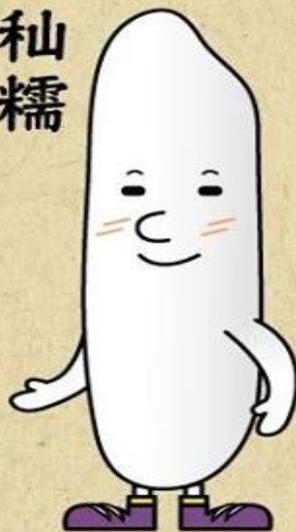


3 糯米

粳糯
(俗稱圓糯米)



秈糯
(俗稱長糯米)



外型

米粒粗短
晶瑩透明

米粒長型
透明度高

圓短、白色
不透明

細長、粉白
不透明

口感

黏韌可口

鬆散無黏性

黏性強

用途

煮飯、粥
及壽司等

碗粿、河粉
米苔目、米粉等

湯圓、麻糬、
年糕、紅龜粿等

油飯、粽子等

各式各樣的米製品 - 2



可以做成
料理點心



各式各樣的米製品 - 2



可以做成
料理 點心



各式各樣的米製品 - 2



在來米
(秈米)





國內常見稻米種類 可分為三大類

糧糧學

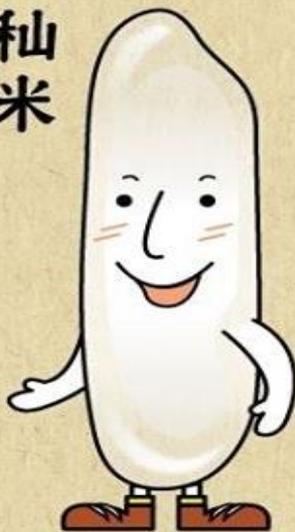
1

粳米
(俗稱蓬萊米)



2

籼米
(俗稱在菜米)



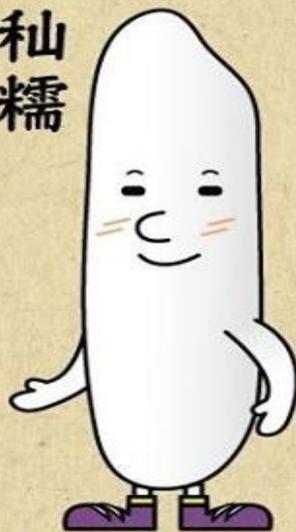
3

糯米

粳糯
(俗稱圓糯米)



籼糯
(俗稱長糯米)



外型

米粒粗短
晶瑩透明

米粒長型
透明度高

圓短、白色
不透明

細長、粉白
不透明

口感

黏韌可口

鬆散無黏性

黏性強

用途

煮飯、粥
及壽司等

碗粿、河粉
米苔目、米粉等

湯圓、麻糬、
年糕、紅龜粿等

油飯、粽子等

各式各樣的米製品 -3



可以做成
料理 點心



各式各樣的米製品 -3



可以做成料理點心



各式各樣的米製品 -3



可以做成
料理點心

糯米
(長、圓)



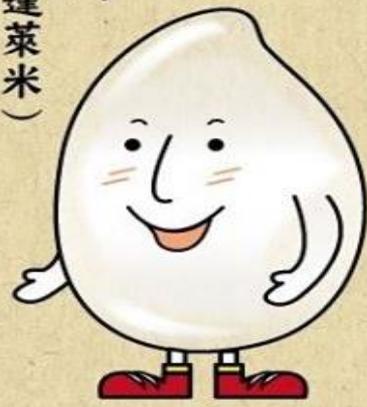


國內常見稻米種類 可分為三大類

糧糧學

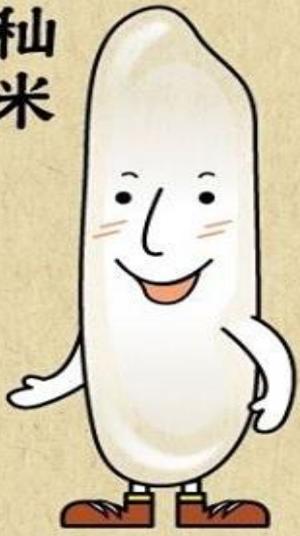
1

粳米
(俗稱蓬萊米)



2

秈米
(俗稱在萊米)

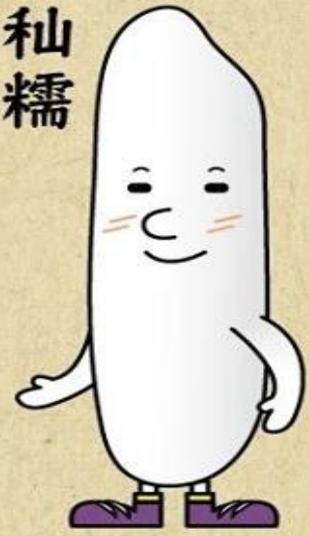


3 糯米

粳糯
(俗稱圓糯米)



秈糯
(俗稱長糯米)



外型	米粒粗短 晶瑩透明	米粒長型 透明度高	圓短、白色 不透明	細長、粉白 不透明
口感	黏韌可口	鬆散無黏性	黏性強	
用途	煮飯、粥 及壽司等	碗粿、河粉 米苔目、米粉等	湯圓、麻糬、 年糕、紅龜粿等	油飯、粽子等

各式各樣的米製品



可以做成
調味料 飲料





可以**看到**一顆顆飯粒

VS



看不到一顆顆飯粒



是米做的嗎？

傻傻分不清楚





節慶米食料理

<https://youtube.com/clip/UgkxmtzHoC0kPFwDE2xnm-B5z2GE1WfDPsJd?si=AG7sbTXRHj8NpXPs>

節慶的米食料理

過年



年年高升



節慶的米食料理

端午節



紀念屈原
為國犧牲



節慶的米食料理

結婚



甜甜蜜蜜
多子多孫

元宵節

團圓幸福



節慶的米食料理

彌月



祝福小孩
平安長大



語詞中都有「米」，哪些是指「去殼的穀實」？

稻米

白米

米老鼠

花生米

糙米

一米長

蝦米

米國

糯米

一起玩

The Kahoot! logo is a dark purple rectangle with a lighter purple triangle pointing to the left. The word "Kahoot!" is written in white, bold, sans-serif font in the center.

Kahoot!