台南市綜合活動輔導團食農教育工作坊---火箭爐運用

烈火「農」情

～吃出好家庭，吃出好人情，吃出好健康，吃出好環境～

* 組別：
* 小組成員：
* 每組購菜金： 80元／人；小組＿＿＿＿＿元

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **菜單設計** | | | | |
|  | **菜名** | **食材（含調味料）** | **份量** | **金額** |
| **主食**  （飯、麵、吐司） |  |  |  |  |
| **菜1**  （葷/半葷素/全素） |  |  |  |  |
| **菜2**  （葷/半葷素/全素） |  |  |  |  |
| **菜3**  （葷/半葷素/全素） |  |  |  |  |
| **飲品**  （湯、飲料） |  |  |  |  |
| **總金額（元**） | | | |  |

**烈火「農」情活動檢核表**

**～吃出好家庭，吃出好人情，吃出好健康，吃出好環境～**

* 組別： 姓名：

1.烹調時間及能源控制：完成時間：　　　　　　　使用柴火： 公斤(罐/電)

2.營養均衡：□六大類食物都有　□低油、少塩、少糖 □少用加工品，(加工食品<三項)

□使用　　　項加工食品

3.環保衛生：□不使用一次性容器 □購買時採用環保袋 □購買時選擇減塑少包裝的食材

□注重食材安全衛生（四章1Q） □購買當地小農

□使用當季食材蔬菜水果：我們用了

□零廚餘

 4.此次購買預算：         　　　　元　   共花費~　　　　           元　    結餘：　　　　           元 或 超支：　　　　           元

5.我們的成品 外觀：刀工 1…2…3…4…5　 配色 1…2…3…4…5 擺飾 1…2…3…4…5

6.我們的作品 口感：味道 1…2…3…4…5 軟硬 1…2…3…4…5 熟 1…2…3…4…5

7.活動過程中有突發狀況或什麼問題呢？小組如何解決呢？

8.小組分工中我擔任了什麼角色、做了什麼？(事前、事中、事後)

9.和小組一起享用美食的感覺和想法～

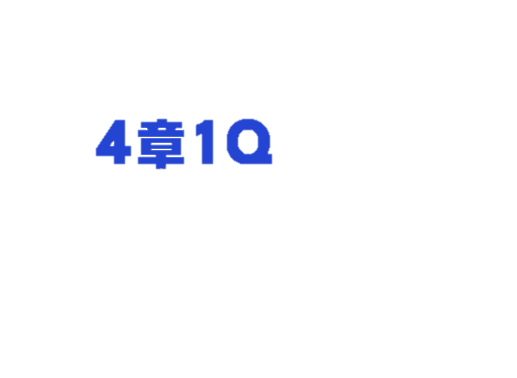
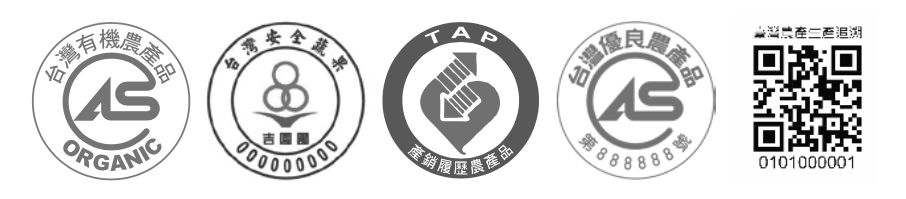
10.本組菜單特色：（三大特色）

* **菜單設計原則**

1. 一定要開火啦！
2. 至少**三菜一湯**（主食可和其他食材混合成一道菜）
3. 六大類食物營養均衡， 低油、少塩、少糖
4. 菜式最好不要高難度，也要考慮時間啦～：「炸」，像是薯條、雞排等，油要自行帶回處理喔～。
5. 菜式低難度太小看自己：皮蛋豆腐、生菜沙拉等，別出現在菜單當中～除非你們想加第四道菜！

* **食材採買原則**

1. 考量場地無冷藏設備，請斟酌魚蝦等海鮮易腐壞食材
2. 注意食材安全衛生**（四章一Q）**
3. 以易於烹調，節省燃料及時間為原則
4. 請多多利用當季當地食材
5. 務必要有二項以上新鮮的蔬菜水果
6. 少加工食品，不可購買即食品
7. 減塑少包裝，減少廚餘垃圾量





* **注意事項**

1. 請自備餐具及飲料杯
2. 購菜金請務必附上收據或發票，如有超支請自行處理
3. 調味料（統一提供沙拉油、鹽、糖）

