**能仁家商108學年度第一學期辦理「家庭簡易料理」活動計畫**

108.10.08家庭教育委員會議通過

壹、依據

一、本校108學年度輔導工作計畫

二、本校108學年度家庭教育實施計畫

貳、目的

 家長平時工作忙碌，回到家還必須準備晚餐，沒有多餘的時

 間研究新的菜色，透過本次的活動體驗，讓家長可以不必耗費很多

 時間和心力，又能做出精緻美味的料理。

參、活動對象：全校學生與家長(需親子組)，依報名順序錄取20組。

肆、活動時間：108年11月30日(六) 09:30-12:00

伍、師資：由餐飲管理科王正得主任授課，教導家長製作簡易西餐料理。

陸、活動地點：白聖大樓 西餐教室

柒、活動內容及說明

 1.相見歡–家長彼此認識、環境及用具介紹。

 2.介紹食材、如何選購與保存

 料理程序與示範–

 3.製作餅皮，披薩餅皮上均勻撒上海鮮食材，烘烤完成

 4.鍋熱融化奶油，加麵粉炒ㄧ下，加進高湯或水，邊加熱邊用打蛋器攪拌，直

 到湯變糊

 5.下點油，炒培根。後放入蔬菜丁續炒。炒完的蔬菜丁放入鍋，煮個7分鐘。

 6.加水煮滾後，放入處理好的海鮮，蝦子變色馬上撈起。撈起的海鮮，放入鍋

 續煮6分鐘。調味，放入麵包丁，可等冷ㄧ點再加鮮奶油

 7.成果展式及心得分享

捌、預期效益：

 1.本校單親家庭比例非常高，單親爸媽忙於工作，經常無法料理晚餐，希望經

 由本次研習，讓孩子放學後為父母盡孝心，分擔辛勞。

 2.一次備料可以使用好幾次的用餐，備料容易、烹煮簡單。

 3.本次研習由餐飲科現有師資及專業教室，提供分餐飲科親子來校參加，物盡

 其用。

玖、經費：活動經費由家庭教育經費項下支應。

拾、本計畫經校長核准後實施，修正時亦同。