

臺北市政府教育局「記憶中的家鄉味」課程設計徵選計畫

有沒有一道菜，吃一口就會有笑中帶淚的感覺出現呢？從小看著爺爺奶奶的煮飯身影，端出一道道熱騰騰的手路菜，那是記憶中的好味道。我們希望透過「記憶中的家鄉味」徵件活動，以美味的菜餚為初心，徵選快失傳的手路菜及故事，同時透過訪談長者及口述歷史，讓美味原汁重現，最後共同完成食譜，將手路菜的愛一直傳遞下去。讓我們一起帶動在地情感的連結，攜手回歸最純真的感動吧！

一、辦理單位

(一) 主辦單位：臺北市政府教育局

(二) 承辦單位：臺北市立古亭國中，臺北市內湖區麗山國民小學

二、徵件主題及說明

(一) 徵件主題：「記憶中的家鄉味」

(二) 徵件說明：

1. 依主辦單位所提供手路菜的菜名做選擇(附件一)、所需食材及料理食譜、菜餚故事分享等內容，請申請學校提出計畫，主辦單位將依據上述資料進行審核與評選。
2. 徵選計畫內需附上至少300字(含標點符號)之菜餚故事分享，另可上傳訪談照片、手路菜成品照片、用餐照片等佐證尤佳。

四、課程架構



三、實施方式

- (一) 家鄉味故事：請學生訪問家族的長輩，紀錄長輩的家鄉味菜餚故事，除了材料及作法之外，菜名的起源、故事、由來，結合社會領域及綜合領域(家政)，最後成果以18道家鄉味食譜故事(1校1菜，每校2萬經費)做呈現。
- (二) 老菜新出發：透過家鄉味的故事及製作，可配合運用現有的小田園產出，以四堂課為原則，邀請週邊飯店、餐廳主廚或手路菜耆老協助指導學生做菜，以營養均衡、配色做出適合現代人口味的新菜餚。
- (三) 大小師上菜：透過手路菜的傳承、老菜新裝的改造之後，由學生將習得的田園食農菜藝，展現於餐檯，並邀請祖父母或社區耆老共同品嚐。
- (四) 食譜召集令：將18所參與徵選的學校食譜彙集成冊，放置於酷課雲及教育局相關網頁等提供課程參考。
- (五) 美味大集合：延續辦理效益，主辦單位將依據得獎之18組手路菜，邀請得獎各校學生及銀髮長輩共同料理，舉辦「記憶中的家鄉味」記者會(預計10月辦理)，原汁重現，將好味道分享給更多人品味。(此活動依疫情狀況滾動式修正)

四、參加辦法

- (一) 參加資格：
 1. 臺北市高中職以下公私立各級學校(不含公私立幼兒園)，參賽學校限申請投件一次。
 2. 配合「生態美學·全人教育」的計畫，參加徵選學校須與當地長者進行訪談及手路菜的口述，作為計畫的主軸。
- (二) 徵件時間：即日起至111年3月18日(星期五)下午5時止。
※惟主辦單位得視實際情況進行調整，實際收件、活動規劃、辦理期間依正式公告為準。
- (三) 投件方式：
 1. 以紙本掛號郵寄或聯絡箱方式臺北市內湖區麗山國民小學，報名表之各項聯繫方式為主辦單位通知訊息管道，均為「必填」，不得空白，煩請務必將報名計畫(附件二)及經費概算表(附件三)仔細填妥後提交，如對報名方式或計畫內容等有疑義，歡迎致電臺北市內湖區麗山國民小學學務處，02-26574158-322楊東昇主任詢問。
 2. 報名資料若有格式或應記載事項有不全或不符合規定者，由承辦單位小組以電話通知報名者提供補正。

五、評選及獎勵措施

- (一) 評選參考配分：
 1. 菜餚故事性：清楚表達手路菜背後交織的時空背景(30%)。

2. 學校教學執行性：手路菜的教學課程設計完整性（40%）。
 3. 食譜完整及可行性：操作步驟敘述完整而正確（30%）。
- (二) 本活動評選採序位法計算，由評審委員依序評分後，依分數高低轉換為序位，總序位最低者即獲得最高名次，以此類推。
- (三) 主辦單位保有最終評核權，投件夥伴應秉持競賽精神，尊重評審結果。
- (四) 經評審委員以書面評選後，預計徵選參與學校者共18所，獎勵措施如下：
1. 每所獲獎學校可獲得記小功1次1人、嘉獎2次2人、嘉獎1次3人。
 2. 每校補助2萬元支付相關外聘鐘點及食材費用(以四堂課為原則)。

六、得獎作品後續應用

- (一) 行銷宣傳：食譜將彙整出刊，放置於酷課雲及教育局相關網頁等。
- (二) 實體活動：延續辦理效益，主辦單位將依據得獎之18組手路菜，邀請得獎各校學生及銀髮長輩共同料理，舉辦「記憶中的家鄉味」(預計10月辦理)，原汁重現，將好味道分享更多人品味。(此活動依疫情狀況滾動式修正)

七、注意事項

- (一) 凡投件參加本活動徵件學校，視為已充分瞭解本簡章中各項說明，並同意完全遵守本簡章所述之各項規定，未依規定進行者視為放棄徵選資格。
- (二) 本活動報名所需各項同意書、授權書等文件，經確認無誤後，需親筆簽名。

八、經費及成果報告

- (一) 經費：入選學校經費採核撥銷方式辦理，經費未撥付前請各校先以校內經費項下支應，並於同年8月30日前，將收支結算表送交臺北市內湖區麗山國民小學學務處，並送回領據及原始憑證。
- (二) 成果報告：請各校於同年7月15日前將實施成果含照片12張(附件四)電子檔(可燒光碟或寄至 sad2269@yahoo.com.tw)，送交麗山國小。

九、經費：由教育局及學校相關經費項下支應。

十、本計畫經教育局核可後實施，修正時亦同。

手路菜清單

號碼	菜餚名稱	學習表現	領域融合	源流及歷史
1	草仔粿	<p>2d-III-2體察、分享並欣賞生活中美感與創意的多樣性表現。</p> <p>3c-II-1參與文化活動，體會文化與生活的關係，並認同與肯定自己的文化。</p> <p>5-I-3 理解與欣賞美的多元形式與異同。</p>	<p>生活領域</p> <p>社會領域</p> <p>綜合活動領域</p> <p>家政領域</p>	<p>清代《重修福建臺灣府誌》已有記載：「三月三日，采鼠麴草合米粉為粿，以祀其先。」可知當時已用草仔粿祭祀祖先。 ▲草仔粿被當作掃墓祭品，是為保佑子孫平安有財，所以有「拜粿生財產」的意思。在製作草仔粿時，先將糯米粉和水混合，搓揉成粉糰，或是用糯米打成漿的方式，其作法與紅龜粿外皮相似。</p> <p>參考引用網址： https://fae.coa.gov.tw/the_me_data.php?theme=kids_edu_topics&id=45</p>
2	白菜滷	<p>2d-III-2體察、分享並欣賞生活中美感與創意的多樣性表現。</p> <p>3c-II-1參與文化活動，體會文化與生活的關係，並認同與肯定自己的文化。</p> <p>5-I-3 理解與欣賞美的多元形式與異同。</p>	<p>生活領域</p> <p>社會領域</p> <p>綜合活動領域</p> <p>家政領域</p>	<p>閩人來台拓墾，不准攜女眷，男丁日常煮一大桶「羹菜」到田間配飯，白菜滷因而產生。白菜滷原為上不了檯面的農村粗食，例如日治時期的江山樓等酒家食單，並無這道菜，但民間辦桌加豐料做墊菜，奠就其為經典台菜。白菜滷重在滷汁。</p> <p>參考引用網址： https://www.verymulan.com/column/%E6%B1%9F%E6%B9%96%E7%99%BD%E8%8F%9C%E6%BB%B7-10103.html?author_id=28</p>
3	西滷肉	<p>2d-III-2體察、分享並欣賞生活中美感與創意的多樣性表現。</p> <p>3c-II-1參與文化活動，體會文化與生活的關係，並認同與肯定自己的文化。</p> <p>5-I-3 理解與欣賞</p>	<p>生活領域</p> <p>社會領域</p> <p>綜合活動領域</p> <p>家政領域</p>	<p>西魯肉中的「西」應是台語「絲」字讀音的訛傳，傳統的宜蘭人刻苦耐勞，既勤勞樸實且好客的個性，客人來訪時卻苦無高級食材，只好將每項食材切成絲，讓每位客人都能品嚐到豐富的口感。</p> <p>參考引用網址： https://www.g337918.com.tw/%E8%A5%BF%E9%AD%AF%E8%82%</p>

		美的多元 形式與異同。		89/
4	魚麵	<p>2d-III-2體察、分享並欣賞生活中美感與創意的多樣性表現。</p> <p>3c-II-1參與文化活動，體會文化與生活的關係，並認同與肯定自己的文化。</p> <p>5-I-3 理解與欣賞美的多元 形式與異同。</p>	<p>生活領域 社會領域 綜合活動領域 家政領域</p>	<p>又稱「唧唧魚麵」、「阿娘麵」（上海），是一種以魚肉為主要成份的麵食，多數以<u>門鱸</u>、<u>九棍魚</u>、<u>牙帶魚</u>、<u>大眼鯛</u>、<u>黃魚</u>等魚肉打成肉醬，加入<u>薯粉</u>（<u>地瓜粉</u>、<u>樹薯粉</u>）、<u>麵粉</u>等材料加以混合。在<u>香港</u>、<u>台灣</u><u>台南</u>（一般稱為「魚冊」，與魚肉、魚皮、麵粉所製成的麵食有所區別，以福州人的黃魚麵，魚腥味較不顯著）可作為火鍋配料，亦有專門店出售魚麵。一些商舖會把魚肉麵料加入塑料包裝袋，可擠壓成肉醬絲，在<u>沸水</u>中便會固化成麵條狀。</p> <p>參考引用網址： https://zh.unionpedia.org/%E9%AD%9A%E9%BA%B5</p>
5	蘿蔔糕	<p>2d-III-2體察、分享並欣賞生活中美感與創意的多樣性表現。</p> <p>3c-II-1參與文化活動，體會文化與生活的關係，並認同與肯定自己的文化。</p> <p>5-I-3 理解與欣賞美的多元 形式與異同。</p>	<p>生活領域 社會領域 綜合活動領域 家政領域</p>	<p>蘿蔔糕是一種<u>廣東</u>食品，除了作為粵式<u>茶樓</u>的點心外，在<u>廣東</u>和<u>香港</u>更作為<u>賀年</u>食品，寓意步步高升。蘿蔔糕在<u>閩南</u>文化中也非常重要，因此在<u>福建</u>南部、<u>臺灣</u>、<u>新加坡</u>及<u>馬來西亞</u>也甚為普遍。當地人以<u>閩南</u>泉漳語、<u>潮汕</u>語稱之為菜頭粿。台灣客家人則稱之為蘿蔔板或菜頭板。</p> <p>參考引用網址： https://artsandculture.google.com/entity/m02r5mg0?hl=zh-TW</p>
6	紅燒魚	<p>2d-III-2體察、分享並欣賞生活中美感與創意的多樣性表現。</p> <p>3c-II-1參與文化活動，體會文化與生活的關係，並認同與肯定自己的文化。</p>	<p>生活領域 社會領域 綜合活動領域 家政領域</p>	<p>紅燒魚是很多人都非常喜歡吃的一種家常魚做法，尤其是在我國南方地區，紅燒魚更是備受歡迎。魚的營養價值很高，尤其是其中的卵磷脂以及優質蛋白更是人體所必須的。魚不僅味道鮮美，而且營養價值極高。</p> <p>參考引用網址：</p>

		5-I-3 理解與欣賞美的多元形式與異同。		https://www.itsfun.com.tw/%E7%B4%85%E7%87%92%E9%AD%A/wiki-4023045
7	炒米粉	2d-III-2體察、分享並欣賞生活中美感與創意的多樣性表現。 3c-II-1參與文化活動，體會文化與生活的關係，並認同與肯定自己的文化。 5-I-3 理解與欣賞美的多元形式與異同。	生活領域 社會領域 綜合活動領域 家政領域	米粉是用 <u>稻米</u> 為主要材料製作的細長的 <u>麵條</u> 狀食品，在 <u>中國南方</u> 、 <u>臺灣</u> 、 <u>東南亞</u> 由於盛產稻米，故比較流行。米粉質地柔韌，富有彈性， <u>水煮</u> 不糊湯， <u>乾炒</u> 不易斷。不同地區的米粉由於製法不同，會有不同的長短、粗細、質地和口味。米粉的 <u>日語</u> 發音「ビーフン」即是沿用 <u>台語</u> 、 <u>閩南語</u> 發音「bi-hún」， <u>印尼語</u> 與 <u>馬來語</u> 亦將其稱作「bihun」。由於米粉柔韌不易斷且細長，搭配羹湯可吸收更多湯汁增加風味，加入黃麵能中和米粉本身韌度較高的口感，在咀嚼時也凸顯出米粉的彈性，是很好的搭配方式，稱米粉麵。 參考引用網址： http://library.taiwanschoolnet.org/cyberfair2015/ym2315/mark.htm
8	回鍋肉	2d-III-2體察、分享並欣賞生活中美感與創意的多樣性表現。 3c-II-1參與文化活動，體會文化與生活的關係，並認同與肯定自己的文化。 5-I-3 理解與欣賞美的多元形式與異同。	生活領域 社會領域 綜合活動領域 家政領域	「回鍋肉」的起源，是四川民間在祭祀時，把敬鬼神、祭祖先用的白煮豬肉供品，在祭拜之後，把它切片「回鍋」煨炒食用，因而得名。在重慶一帶的川東地區常以「回鍋肉」稱之，而且調料中未添加豆豉。... 在成都一帶的川西地區仍把回鍋肉稱為「熬鍋肉」，而且添加了豆豉（永川的黑豆豉）來調味。 參考引用網址： https://www.epochtimes.com/b5/11/10/30/n3416138.htm
9	原住民小米粽	2d-III-2體察、分享並欣賞生活中美感與創意的多樣性表現。 3c-II-1參與文化活	生活領域 社會領域 綜合活動領域 家政領域	昔日族人只在小米收成後的豐年祭活動，才會製作阿栢食用，是豐年祭不可或缺的四寶之一。每到豐年祭，部落齊心協力地製作阿栢，男孩準備

		動，體會文化與生活的關係，並認同與肯定自己的文化。 5-I-3 理解與欣賞美的多元形式與異同。		材料，女孩親手包裹，同時，將這份得之於土地的貴重糧食，虔敬感恩地獻給天地，對原住民而言，阿栢是他們生活中重要的一部份。 參考引用網址： https://www.ggds.com.tw/new-pro-page127
10	梅干扣肉	2d-III-2體察、分享並欣賞生活中美感與創意的多樣性表現。 3c-II-1參與文化活動，體會文化與生活的關係，並認同與肯定自己的文化。 5-I-3 理解與欣賞美的多元形式與異同。	生活領域 社會領域 綜合活動領域 家政領域	梅干扣肉據傳還有一段美好的傳說，北宋年間，蘇東坡居惠州時，專門選派兩位名廚遠道至杭州西湖學廚，兩位廚師學成返回後，蘇東坡又叫他們仿杭州西湖的“東坡扣肉”，用梅干菜制成“梅干扣肉”，果然美味可口，爽口而不膩人，深受廣大惠州市民的歡迎，一時，成為惠州宴席上的美味菜餚。 參考引用網址： https://baike.baidu.com/item/%E6%A2%85%E5%B9%B2%E6%89%A3%E8%82%89/5799826
11	蔥油餅	2d-III-2體察、分享並欣賞生活中美感與創意的多樣性表現。 3c-II-1參與文化活動，體會文化與生活的關係，並認同與肯定自己的文化。 5-I-3 理解與欣賞美的多元形式與異同。	生活領域 社會領域 綜合活動領域 家政領域	蔥油餅相傳是東漢時期山東的燒鋪賣的餅之一，由麵糰混合蔥花加油放在加熱的鐵盤上煎平，形成一大片圓形的餅。但大陸有學者考據，蔥油餅最早是湖北的風味小吃，由「茶聖」陸羽喜歡吃的「支公餅」演變而來。台灣攤子常見的切了塊賣的蔥油餅，做法和數百年前一樣，沒什麼改變。 參考引用網址： https://factpedia.org/index.php?title=%E8%94%A5%E6%B2%B9%E9%A4%85&variant=zh-hant
12	蒼蠅頭	2d-III-2體察、分享並欣賞生活中美感與創意的多樣性表現。 3c-II-1參與文化活動，體會文化與生	生活領域 社會領域 綜合活動領域 家政領域	在20幾年前，一位台灣的記者離開媒體圈後，就到四川學習正統川菜的烹飪方式，回台灣後便開了一間川菜館，在川菜館中，因為常有用剩的韭菜花，這位廚師又捨不得將這些

		<p>活的關係，並認同與肯定自己的文化。</p> <p>5-I-3 理解與欣賞美的多元形式與異同。</p>		<p>韭菜花丟棄，於是靈機一動就把韭菜花切碎後，和絞肉、黑豆豉及辣椒拌炒成一道菜給員工吃，沒想到大獲員工好評，就試著在餐廳中推出這一道菜，結果也很成功的觸動顧客的味蕾，漸漸的成為顧客到這間川菜館必點的一道菜，其它的川菜館耳聞，也紛紛在自己的餐廳中推出這一道菜，於是蒼蠅頭就成了川菜館的招牌菜，</p> <p>參考引用網址： http://www.laomataipei.com/zh-hant/node/19</p>
13	醬燒老皮嫩肉	<p>2d-III-2體察、分享並欣賞生活中美感與創意的多樣性表現。</p> <p>3c-II-1參與文化活動，體會文化與生活的關係，並認同與肯定自己的文化。</p> <p>5-I-3 理解與欣賞美的多元形式與異同。</p>	<p>生活領域 社會領域 綜合活動領域 家政領域</p>	<p>經過油炸後，表面帶點微皺的炸豆腐，外脆但內層柔軟，淋上醬汁後竟與肉的口感有些相似。據說老皮嫩肉是道川菜料理，早期人們生活艱苦時無法餐餐吃到肉，為了滿足吃肉的想念，使用豆腐替代而有了這道佳餚。</p> <p>參考引用網址： https://www.gushiciku.cn/d1/0aK2p/zh-tw</p>
14	紅燒獅子頭	<p>2d-III-2體察、分享並欣賞生活中美感與創意的多樣性表現。</p> <p>3c-II-1參與文化活動，體會文化與生活的關係，並認同與肯定自己的文化。</p> <p>5-I-3 理解與欣賞美的多元形式與異同。</p>	<p>生活領域 社會領域 綜合活動領域 家政領域</p>	<p>獅子頭最早創始於隋朝，當時被叫做「四喜丸子」或「大肉丸子」。... 直至唐朝郇國公在府裡設宴，主廚作了「葵花獻肉」這道菜，當菜端上來時，見肉丸作成的葵花心圓潤飽滿，形狀有如雄獅子的頭一樣，郇國公便將其改稱作「獅子頭」，此後獅子頭便風行整個江南地區，成為揚州最有名的傳統名菜。</p> <p>參考引用網址： https://www.forblind.org.tw/site/20133-%E6%82%A8%E7%9F%A5%E9%81%93%E7%8D%85%E5%AD%90%E9%A0%AD%E7%9A%84%E7%94%B1%E4%BE</p>

				%86%E5%97%8E?
15	醬燒南瓜	<p>2d-III-2體察、分享並欣賞生活中美感與創意的多樣性表現。</p> <p>3c-II-1參與文化活動，體會文化與生活的關係，並認同與肯定自己的文化。</p> <p>5-I-3 理解與欣賞美的多元形式與異同。</p>	<p>生活領域</p> <p>社會領域</p> <p>綜合活動領域</p> <p>家政領域</p>	<p>醬燒南瓜是日系家常菜，不需要太多調味料，只有三樣：醬油、糖及味醂，鹹甜有度好下飯。南瓜本身容易出水，因此慢火蓋起燒煮，濕度已經足夠，毋須害怕會燒焦南瓜；燒焦鍋。</p> <p>參考引用網址： https://www.hk01.com/%E6%95%99%E7%85%AE/199953/%E7%B4%A0%E9%A3%9F%E9%A3%9F%E8%AD%9C-%E9%86%AC%E7%87%92%E5%8D%97%E7%93%9C%E6%BB%B4%E6%B0%B4%E4%B8%8D%E5%8A%A0-30%E5%88%86%E9%90%98%E9%A6%99%E7%94%9C%E6%98%93%E7%86%9F%E5%A5%BD%E4%B8%8B%E9%A3%AF</p>
16	櫛瓜煎餅	<p>2d-III-2體察、分享並欣賞生活中美感與創意的多樣性表現。</p> <p>3c-II-1參與文化活動，體會文化與生活的關係，並認同與肯定自己的文化。</p> <p>5-I-3 理解與欣賞美的多元形式與異同。</p>	<p>生活領域</p> <p>社會領域</p> <p>綜合活動領域</p> <p>家政領域</p>	<p>韓國人在年節時(過年、中秋...etc.)或傳統韓國生日宴都會有這道菜出現，或是祖先祭祀的時候也一定要有這一道料理。所以每逢過年過節、長輩生日、...，市場上發現櫛瓜在韓國過年節、祭祀、生日宴都會出現的傳統料理他們會將不同的蔬菜或肉做成煎餅，也會在煎餅擺上不同的食材做成花樣櫛瓜煎餅沾醬</p> <p>參考引用網址： https://filin0314.pixnet.net/blog/post/289752850-%5B%E9%9F%93%E5%9C%8B%E3%80%82%E9%A4%90%E6%A1%8C%5D-%E9%9F%93%E5%BC%8F%E6%AB%9B%E7%93%9C%E7%85%8E%E9%A4%85~%E9%9F%93%E5%9C%8B%E9%87%8D%E8%A6%81%E5%B9%B4%E7%AF%80%E6%96%99</p>
17	滷豬腳	<p>2d-III-2體察、分享並欣賞生活中美感與創意的多樣性</p>	<p>生活領域</p> <p>社會領域</p> <p>綜合活動領域</p>	<p>豬腳在<u>臺灣</u>很常見，例如用滷的<u>萬巒豬腳</u>，用蒸的用煮的<u>里港豬腳</u>以及用燉的瑞芳鹹冬瓜</p>

		<p>表現。</p> <p>3c-II-1 參與文化活動，體會文化與生活的關係，並認同與肯定自己的文化。</p> <p>5-I-3 理解與欣賞美的多元形式與異同。</p>	家政領域	<p>豬腳等。</p> <p>各地都有以豬腳聞名的店家，最為臺灣民眾所知的是<u>屏東縣萬巒鄉</u>豬腳，在萬巒更有一條幾乎都是賣豬腳的豬腳街。除了屏東以外，台中市也是豬腳聞名的縣市之一。</p> <p>一般臺灣人傳統上認為吃豬腳有去霉運的作用，同時也有吃<u>豬腳麵線</u>祝壽的習俗。還有健生養顏的<u>花生豬腳湯</u>。</p> <p>參考引用網址： https://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%B1%AC%E8%85%B3</p>
18	東坡肉	<p>2d-III-2 體察、分享並欣賞生活中美感與創意的多樣性表現。</p> <p>3c-II-1 參與文化活動，體會文化與生活的關係，並認同與肯定自己的文化。</p> <p>5-I-3 理解與欣賞美的多元形式與異同。</p>	生活領域 社會領域 綜合活動領域 家政領域	<p>相傳此菜由宋代大文豪<u>蘇軾</u>所發明。蘇軾，字子瞻，號東坡居士（故此得別號蘇東坡），祖籍四川。他不僅是著名的文學家，還是一位精於烹飪的美食家。</p> <p>蘇軾於元豐二年十二月（1080年）被貶於<u>黃州</u>時生活落魄，幸得好友<u>馬夢得</u>為他購得城東荒地數十畝，得以築<u>東坡雪堂</u>安身其中。在貧困的生活中，他仿製前人的做法改良，以<u>黃酒</u>、<u>冰糖</u>、<u>醬油</u>調制醬汁，再以此將豬肉慢火紅燒，製成後色澤紅潤、醬汁濃厚、風味香醇，更為其題《<u>豬肉頌</u>》一首：「黃州好豬肉，價錢等糞土，富者不肯喫，貧者不解煮；慢著火、少著水，柴頭罨煙焰不起，待他自熟莫催它，火候足時它自美；早晨起來打兩碗，飽得自家君莫管。」</p> <p>參考引用網址： https://zh.wikipedia.org/wiki/%E4%B8%9C%E5%9D%A1%E8%82%89</p>
19	苦瓜封肉	<p>2d-III-2 體察、分享並欣賞生活中美感與創意的多樣性表現。</p>	生活領域 社會領域 綜合活動領域 家政領域	<p>苦瓜釀肉，又名<u>苦瓜丸子</u>，是一道湖南省的漢族傳統名饈，發源地位於湖南省永州市雙牌縣平福頭鄉，屬於湘菜系。成</p>

		<p>3c-II-1參與文化活動，體會文化與生活的關係，並認同與肯定自己的文化。</p> <p>5-I-3 理解與欣賞美的多元形式與異同。</p>		<p>菜整齊，瓜翠肉紅，微帶苦味，有清心明目之效。主要食材是<u>苦瓜</u>和<u>豬肉</u>，這些材料中含有<u>蛋白質</u>成分及大量<u>維生素C</u>，能提高機體的免疫能，使<u>免疫細胞</u>具有殺滅癌細胞的作用</p> <p>參考引用網址： https://baike.baidu.com/item/%E8%8B%A6%E7%93%9C%E9%87%80%E8%82%89/1269202</p>
20	菜脯蛋	<p>2d-III-2體察、分享並欣賞生活中美感與創意的多樣性表現。</p> <p>3c-II-1參與文化活動，體會文化與生活的關係，並認同與肯定自己的文化。</p> <p>5-I-3 理解與欣賞美的多元形式與異同。</p>	<p>生活領域 社會領域 綜合活動領域 家政領域</p>	<p>菜脯蛋的由來 菜脯蛋的「脯」字發音為「ㄅㄨˇ」，原意為肉乾，閩南語與客家話都習慣把白蘿蔔稱為「菜頭」，醃漬曬乾的白蘿蔔稱為菜脯，所以加入菜脯煎成的雞蛋料理就稱為菜脯蛋。</p> <p>參考引用網址： https://www.twsnap.com/info.php?tid=%E8%8F%9C%E8%84%AF%E8%9B%8B</p>

附件二

臺北市府教育局「記憶中的家鄉味」課程設計徵選計畫
 申請表

學校名稱			
承辦人		職稱	

聯絡電話		行動電話	
電子郵件			
家鄉味手路菜 菜名			
菜餚故事分享 (300字)			
計畫說明	老菜新出發 一、參與班級及人數 二、辦理時間及地點 三、邀請講師名單 四、食譜製作說明(含食材準備及製作流程)		
	大小師上菜 一、參與班級及人數 二、辦理時間及地點 三、邀請講師名單 四、辦理方式說明		

承辦人

處室主任

機關首長

附件三

臺北市政府教育局「記憶中的家鄉味」課程設計徵選計畫 經費申請表

申請單位：

計畫名稱：

所屬年度：111年度

計畫(活動)總經費：

家鄉味手路菜配方及製作方法流程

一、家鄉味故事（照片）

圖片說明	圖片說明
圖片說明	圖片說明

二、老菜新出發（照片）

圖片說明	圖片說明
圖片說明	圖片說明

三、小大師上菜（照片）

圖片說明	圖片說明
圖片說明	圖片說明