

THANK YOU

感恩八月 快樂過暑假 做一道茶獻給辛苦的爸爸或家人

Happy Father's Day

八年 11 班 26 號 姓名 連允禎

創意茶名: Delicious Food

準備材料:

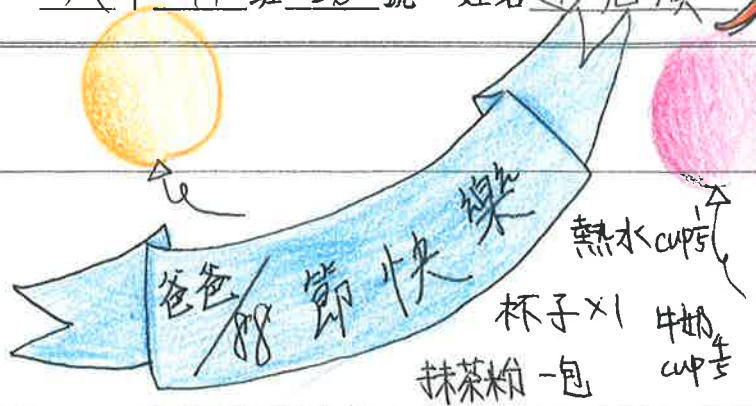
鬆餅粉

牛奶 (100ml)

Egg (x2)

鬆餅機

大石碗 x1



作法:

鬆餅: 將鬆餅粉放入大石碗中, 再加入牛奶及蛋攪拌後倒入鬆餅機, 烤好後放置盤中再裝飾即可

抹茶牛奶 (ices): 將抹茶粉倒入杯子中先加上熱水攪至粉都溶於熱水再加冰牛奶

獻給爸爸/家人 的話:

煮前: 不管完成後味道如何這就提我精心準備給爸爸您的 88 節禮物囉! 要先有心理準備啲! 欸感蝦哩長久以來親加照顧嗶愛護, 今後也拍埋多結高囉~

煮後: 其實味道還不錯, 希望你喜歡, 祝你 88 節 Happy 永遠健康 天天開心 發大財 萬事如意

DELICIOUS FOOD

INSTAMAG DESIGN



鬆餅~

01



chili

02



熱~

熱~

請爸爸/家人

給孩子一句鼓勵的話:

鬆餅太好吃了。

希望每天都吃得到。

爸爸留 2017/8/8

· 優秀作品將給予「嘉獎」乙次。

培英國中 衛生組 健康中心

感恩八月 快樂過暑假

做一道菜獻給辛苦的爸爸或家人

8年 11班 27號 姓名 沈昕璇

創意菜名：

布 丁 燒

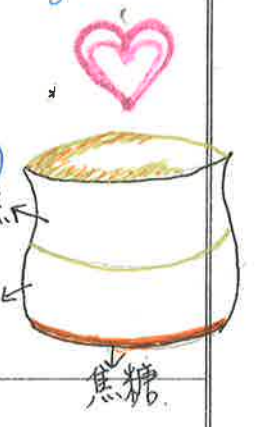
- 準備材料：**
- | | | |
|--|--|---------------------------------------|
| 布丁液：
焦糖液 55g
細砂糖 165g
全蛋 5g
蘭姆酒 5g | 牛奶 248g
蛋糕體：
玄米油 22g
低筋麵粉 22g | 蛋黃 35g
牛奶 17g
蛋白 64g
細砂糖 31g |
|--|--|---------------------------------------|

布丁液

- 作法：**
- ① 預熱烤箱上火180°，下火220°，60min
 - ② 焦糖液加入耐烤布丁杯
 - ③ 蘭姆酒，全蛋，加熱後milk，細砂糖依序放入大白盆拌勻
 - ④ 將布丁液倒入布丁杯

蛋糕體

- ⑤ milk, 玄米油, 蛋黃, 低筋麵粉(過篩)依序放入大白盆拌勻
- ⑥ 蛋白放入攪拌器(6連25sec), 細砂糖放入(6連95sec)
- ⑦ 蛋白霜與蛋黃糊充分混合
- ⑧ 將麵糊放入布丁杯, 入烤箱上火180°, 下火220°, 32min



獻給爸爸/家人的話：

爸爸謝謝你那麼用心的照顧我，每天早上都會給我愛的抱抱，晚上教我做數學題目，從不覺得辛苦。爸爸的好脾氣也是一級棒，不會對我生氣，給予我滿滿的愛與溫暖。父親節快到了，讓我為您獻上甜點「布丁燒」，甜甜的蛋糕配上Q彈滑順的布丁，就好像躺在爸爸QQ的肚子上，再加上甜滋滋的焦糖，彷彿爸爸對我的愛，想起許多美好回憶。菜餚/享受佳餚的照(圖)片：請爸爸/家人

的感謝，希望您會喜歡♡！

給孩子一句鼓勵的話：

看到璇璇認真的準備材料，親手完成了漂亮又好吃的布丁燒，心中充滿感動和欣慰，這是最棒的父親節禮物。



感恩八月 快樂過暑假

做一道菜獻給辛苦的爸爸或家人

日 年 11 班 31 號 姓名 葉驊霖

創意菜名：千言萬語 ~ 咖哩蛋包飯 (三人份)

準備材料：
 沙拉油 適量 雞腿肉 2 塊 白米 1.5 杯
 胡蘿蔔 2 根 咖哩粉 適量 雞蛋 6 顆 過濾水
 馬鈴薯 2 顆 咖哩塊 6 塊 牛奶 45 毫升
 洋蔥 1 顆 玄米油 少許 鹽巴 1.5 茶匙

作法：
 □ 咖哩

1. 先熱鍋再加入適量油
2. 接著放入洋蔥切片加以拌炒至軟化
3. 加入川燙過的雞腿肉塊及適量咖哩粉翻炒兩分鐘
4. 再加入胡蘿蔔塊和馬鈴薯塊翻炒兩分鐘
5. 倒入過濾水，淹過食材即可
6. 蓋上鍋蓋，悶煮二十分鐘
7. 最後放入咖哩塊，攪拌至融化

- 回蛋皮
1. 先將雞蛋打至破殼
 2. 再打散蛋白與蛋黃
 3. 將蛋液過篩
 4. 加入牛奶及鹽巴
 5. 熱鍋並加入油
 6. 倒入蛋液並快速攪動
 7. 把蛋皮快速卷起



獻給爸爸/家人 的話：

親愛的爸爸：雖然您因為工作的關係，所以從我幼稚園就一個人前往臺中打拼，一個禮拜也只有六日短短兩天可以見到彼此，所以我總是特別期待週休二日。當然！我也曾經埋怨，也曾經不滿，年幼的我不懂為什麼別家的小孩從安親班下課，可以給爸爸擁抱，我卻不行，但隨著年齡增長，我漸漸了解爸爸的苦衷，爸爸也是為了支撐這個家才如此辛苦，想必一個人的生活一定很孤單，可是我的爸爸卻從不曾曾抱怨。爸爸！謝謝你！

菜餚/享受佳餚的照(圖)片：



請爸爸/家人

給孩子一句鼓勵的話：

很好吃很滿足
讚哦！

爸爸葉驊霖

開學後一週內繳交至衛生組，優秀作品將給予「嘉獎」乙次。

培英國中 衛生組 健康中心

感恩八月 快樂過暑假

做一道茶獻給辛苦的爸爸或家人

8 年 11 班 33 號 姓名 蘇子瑄

創意茶名：牛軋糖餅乾

準備材料：棉花糖 150g 蘇打餅乾 2 包
奶粉 60g 蔓越莓少許
無鹽奶油 70g

作法：先把奶油放入鍋中開小火，讓奶油融化。
放入棉花糖不斷的攪拌到融化，火候請勿開大。棉花糖
溶化後再加入奶粉拌均就可以了。
取一片片的蘇打餅乾，趁熱將內餡抹上，再將另一片餅乾蓋上即可。

獻給爸爸/家人 的話：謝謝爸爸和媽媽，努力賺錢給我讀書，學費、
補習班的費用，這些都需要你們的錢，我才能夠讀！謝謝。

（寫給佳餚的照（圖）片：



請爸爸/家人

給孩子一句鼓勵的話：

其實滿好吃的喔！

希望以後也可以做做小

點心與我們分享！

加油！[^]

交至衛生組，優秀作品將給予「嘉獎」乙次。

培英國中 衛生組 健康中心

感恩八月 快樂過暑假

做一道菜獻給辛苦的爸爸或家人

17年 24班 5號 姓名 卬子軒

創意菜名：白蘿蔔燉排骨湯

準備材料：排骨、白蘿蔔、鹽巴

作法：削蘿蔔皮，切蘿蔔，洗排骨，川燙排骨，在洗排骨，放入電鍋。1時30分後，調味鹽巴。出爐！

獻給爸爸/家人 的話：這是我親手做的'一道菜，獻給父親，
父親節快樂！

菜餚/享受



請爸爸/家人

給孩子一句鼓勵的話：

孩子自己煮食物後，發現
需要花時間與精神，實
在不容易，也更加珍惜
資源不也浪費。

衛生組，優秀作品將給予「嘉獎」乙次。



培英國中 衛生組 健康中心

感恩八月 快樂過暑假

做一道菜獻給辛苦的爸爸或家人

8年24班28號 姓名 陳奕君

創意菜名：雞蛋菠菜炒冬粉

準備材料：雞蛋 x2  調味料：鹽 3克 
菠菜 50克 醬油 10克
冬粉 200克 香油 10克
肉絲 30克

作法：1. 將雞蛋打入碗中，加鹽、香油攪拌均勻；
菠菜洗淨，切段；冬粉洗淨，泡軟，入水燙一下。



2. 炒鍋上火，下油燒至六分熱，放入雞蛋炒至表面呈金黃色盛出。

3. 鍋內留油，放肉絲、冬粉、菠菜炒熟，加入雞蛋炒勻，放入鹽、醬油、香油調味，起鍋盛盤即可。



炒雞蛋時要加少許鹽，以免不入味。

獻給爸爸/家人 的話：在你們細心的照顧之下，我看見你們的用心；在你們一直以來的陪伴之下，我看見你們辛苦付出時所滴下的血汗。而今日，我已長大，以這道親手製作的菜來表達我對你們的所有付出，獻上深厚的感謝。

菜餚/享受佳餚的照(圖)片：



請爸爸/家人

給孩子一句鼓勵的話：

第一次吃到你親自做的菜，心情真棒，好期待能夠時常吃哦！

開學後一週內繳交至衛生組，優秀作品將給予「嘉獎」乙次。

培英國中 衛生組 健康中心

感恩八月 快樂過暑假
做一道菜獻給辛苦的爸爸或家人

8年21班 | 號 姓名 安禹丞

創意菜名：西班牙海鮮燉飯

準備材料：長米，紅黃甜椒，大番茄，洋蔥，透抽，蛤蜊，明蝦，大蒜，番紅花，檸檬，巴西利

作法：1. 準備長米 2. 洋蔥與蒜爆香 3. 加入甜椒與番茄伴炒 4. 加入義大利米與番紅花，高湯，拌勻悶煮10分鐘 5. 加入透抽拌勻 6. 悶煮5分鐘後 再加入蛤蜊和蝦子，再悶10分鐘 7. 開鍋蓋收乾水，加上義大利香料，黑胡椒及巴西利 8. 加上檸檬切片

獻給爸爸/家人 的話：

父親節快樂

菜餚/享受佳餚的照(圖)片：



請爸爸/家人

給孩子一句鼓勵的話：

媽媽做的還是你
做的呀？

心意到了我也感
受到了！

好ㄟ!!!

開學後一週內繳交至衛生組，優秀作品將給予「嘉獎」乙次。

培英國中 衛生組 健康中心

感恩八月 快樂過暑假

做一道菜獻給辛苦的爸爸或家人

8 年 21 班 8 號 姓名 郭建廷

創意菜名：活力滿滿拼盤

準備材料：1. 豬排一片 2. 一份草莓吐司 3. 些許的生菜 4. 一顆蛋、兩條小熱狗 已醃漬的 及水果

作法：1. 將已醃漬的豬排放下去煎，煎大約五分鐘。
2. 再打一顆蛋到鍋子裡煎。
3. 將洗淨的生菜剝至適當大小，和水果一起擺盤。
4. 再將煎好的豬排和蛋，一起擺盤。
5. 將草莓吐司放下去吐司機烤，將小熱狗下油鍋油炸，炸完
6. 再將烤好的吐司擺盤擺盤。

獻給爸爸/家人 的話：感謝爸爸無怨無悔的為家付出所以，我做這道料理要獻給你。

菜餚/享受佳餚的照(圖)片：

請爸爸/家人

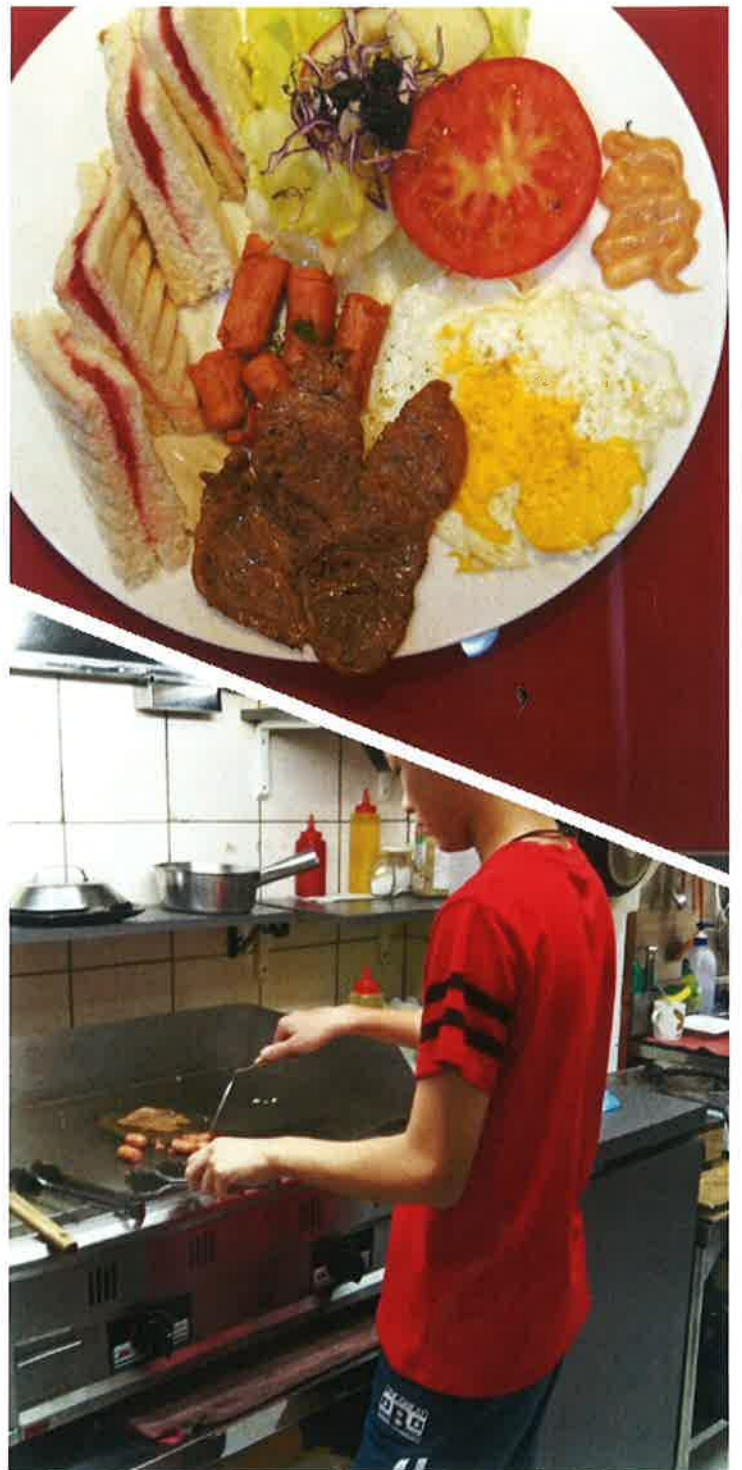
給孩子一句鼓勵的話：

成功是給努力的人，
努力是成功的要件。

請翻面

開學後一週內繳交至衛生組，優秀作品將給予「嘉獎」乙次。

培英國中 衛生組 健康中心



感恩八月 快樂過暑假

做一道菜獻給辛苦的爸爸或家人

8年2班 巧號 姓名 徐瑋彤

創意菜名：蕃茄九層塔 Q 腸包

準備材料：

①蕃茄汁(無鹽) 170 ml	④高筋麵粉 2杯
②椰子油 1湯匙	⑤酵母粉 1茶匙
③九層塔(切碎) 1/2湯匙	⑥Q腸 適量
⑦鹽 1/2茶匙 ⑧糖 1湯匙	

*注意 1杯 = 250ml 為準

作法：

1. 先把①~⑧材料放入麵包機攪拌、發酵。
2. 把Q腸用紙巾擦過放盤備用。
3. 將發酵好的麵包糰揉成細長形。
把Q腸捲起包好，再發酵10分鐘。
4. 烤箱預熱上火200°C，下火170°C，10分鐘
5. 將作法3，塗上一層全蛋液，放入烤箱
待成品表面上色至均勻金黃色即可。

獻給爸爸/家人 的話： 親愛的帥爸：
八月真是大日子啊！有帥爸生日+付清節，
所以辛苦帥爸，我會好好孝順您，帥爸，願
美好每一天！！



請爸爸/家人
給孩子一句鼓勵的話：
我的寶貝，老爸希望你
平安快樂成長，並能夠
為自己的行為負責，別
忘了，老爸是你永遠的
靠山。

開學後一週內繳交至衛生組，優秀作品將給予「嘉獎」乙次。
培英國中 衛生組 健康中心

感恩八月 快樂過暑假

做一道菜獻給辛苦的爸爸或家人

8 年 21 班 27 號 姓名 陳佳儀

創意菜名： 義大利肉醬麵

準備材料：

花椰菜少許、洋蔥半顆、義大利直麵 300克、豬絞肉 200克、橄欖油 2大匙、蒜末 1匙、紅蘿蔔片少許、義大利麵醬 2大匙、蠔油 半匙、九層塔葉少許、砂糖 1匙、鹽少許、水

作法：

先將洋蔥切丁，再將蒜頭切成蒜末（一定要切很細，以免成品蒜味太重），然後將油倒進鍋子中，將洋蔥和蒜末倒進鍋裡，之後，把絞肉也丟進鍋子裡煮熟，直到絞肉變色後加入義大利麵醬，把醬、洋蔥和蒜末攪拌均勻後，再分別加入糖、鹽、九層塔葉和蠔油，肉醬的部分就完成了，然後再來煮麵，先倒一些水到鍋子中，把麵放下去，也可以順便將花椰菜和紅蘿蔔拿下去燙，等到熟了之後，就可以把麵撈到盤子上，把肉醬加在麵上，至於花椰菜和蘿蔔可以依自己的喜好擺上去。

獻給爸爸/家人 的話：

平常三餐都是妳煮給我吃，現在換我體驗做菜的樂趣與辛苦，要做出讓家人讚不絕口的料理那還不簡單！

菜



請爸爸/家人

給孩子一句鼓勵的話：

美味的料理，不一定會很困難，像義大利肉醬麵就是簡單又美味的料理，希望妳可以多學幾道菜，有空可以自己動手做來品嚐哦！

三組，優秀作品將給予「嘉獎」乙次。

培英國中 衛生組 健康中心

義大利肉醬麵

感恩八月 快樂過暑假

做一道菜獻給辛苦的爸爸或家人

几年 21 班 30 號 姓名 登怡雯

創意菜名：紅燒中卷

準備材料：①兩條中卷 ②蔥 ③薑 ④蒜頭

作法：①清洗中卷
 ②切中卷
 ③切蔥
 ④下鍋煮
 ⑤放鹽 ⑥加水 蓋鍋蓋
 ⑦放蔥尾
 ⑧上桌

獻給爸爸/家人 的話：嘻嘻！
 您辛苦了！

菜餚/享受佳餚的照(圖)片：



師傅哦！

開學後一週內繳交至衛生組，優秀作品將給予「嘉獎」乙次。
 培英國中 衛生組 健康中心