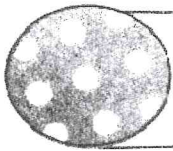




六年一班 12 號 姓名 呂友良

鳳凰出任務(高)~感恩美食表心意

五月是孝親月，小鳳凰邀請同學參加這一次的任務挑戰~~就是，請同學準備一道「美食」(也可以上網搜尋相關材料與做法後自己製作)，並且和家人分享吧！



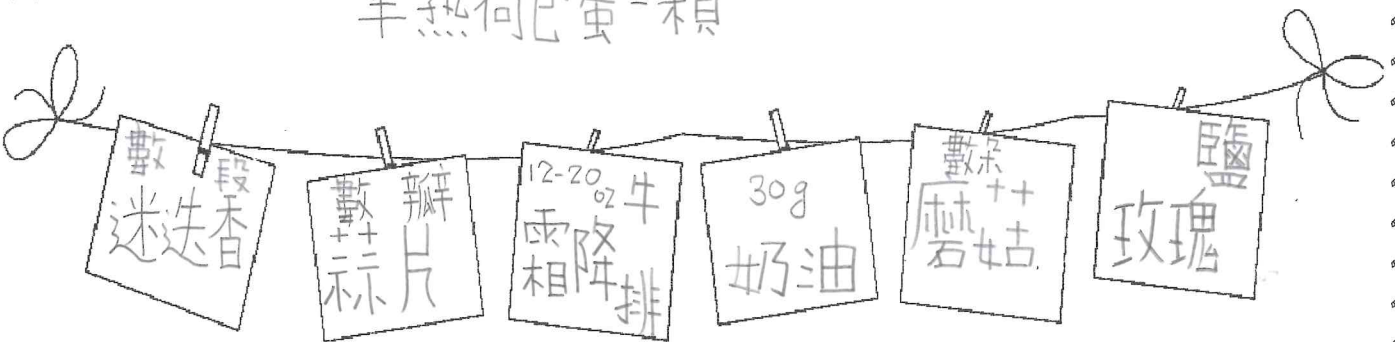
美食名稱：

嫩煎迷迭香牛排

家人評分：☆☆☆☆☆(請塗色)

★所需材料及份量：

半熟荷包蛋一顆



★作法及步驟：

1. 將奶油放入平底鍋融化後可放入蒜瓣碎、迷迭香及牛排，過程中可用奶油淋於牛肉上。
2. 煎至你想要的熟度後即放置一旁待餘溫將內部熟成軟嫩，切斜片後灑上些許玫瑰鹽。
3. 磨菇用烤箱乾烤出香味，擺盤即可。

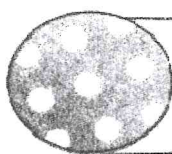
★請在盤子裡畫(貼)出這道美味佳餚吧！(餐具、食物都要上色)





鳳凰出任務(高)~感恩美食表心意

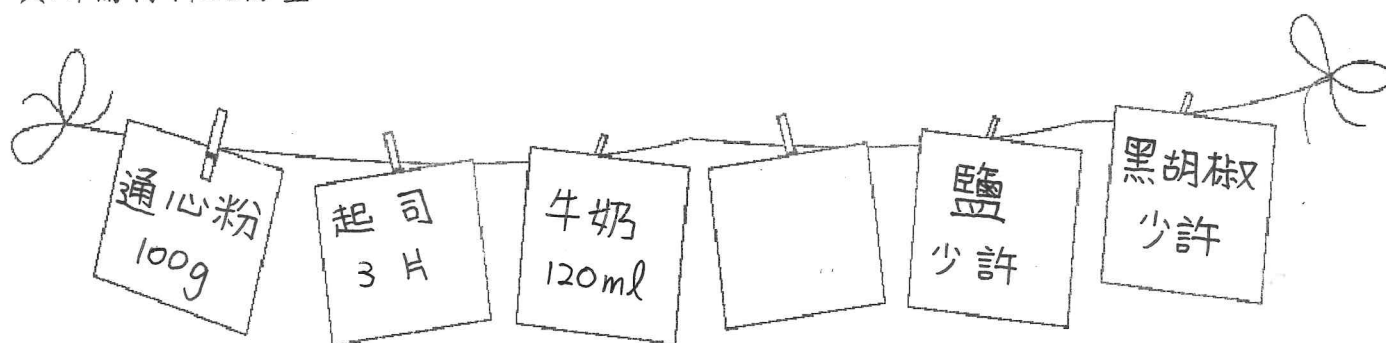
五月是孝親月，小鳳凰邀請同學參加這一次的任務挑戰~~就是，請同學準備一道「美食」(也可以上網搜尋相關材料與做法後自己製作)，並且和家人分享吧！



美食名稱：起司通心粉

家人評分：☆☆☆☆☆(請塗色)

★所需材料及份量：



★作法及步驟：

1. 通心粉加鹽煮至七分熟。
2. 把起司 & 牛奶 拌勻。
3. 把上面那一鍋東西用小火煮約半分鐘。
4. 加入通心粉繼續煮約1分鐘。
5. 撒點 黑胡椒調味，完成！

★請在盤子裡畫(貼)出這道美味佳餚吧！(餐具、食物都要上色)

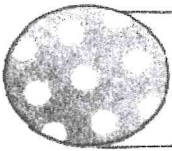


6 年 1 班 24 號 姓名 蔡依潔



鳳凰出任務(高)~感恩美食表心意

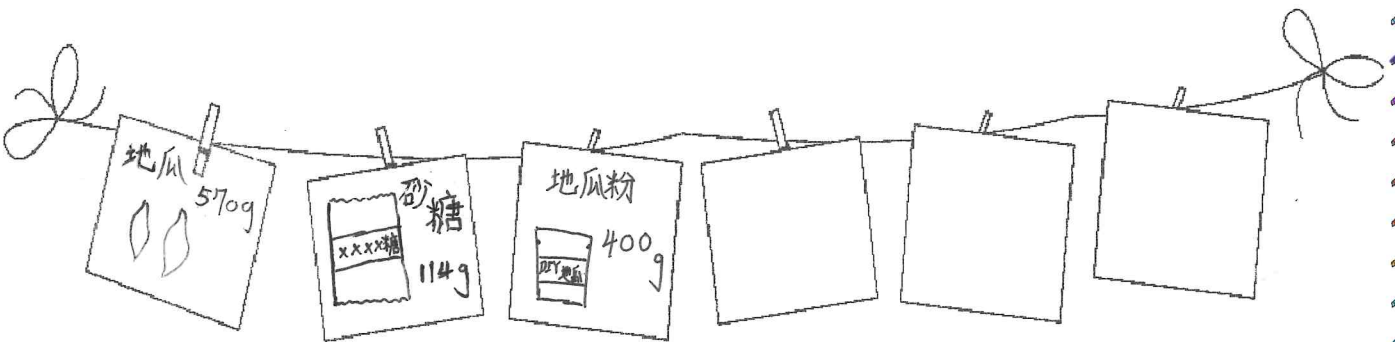
五月是孝親月，小鳳凰邀請同學參加這一次的任務挑戰~~就是，請同學準備一道「美食」(也可以上網搜尋相關材料與做法後自己製作)，並且和家人分享吧！



美食名稱：地瓜球

家人評分：☆☆☆☆☆(請塗色)

★所需材料及份量：

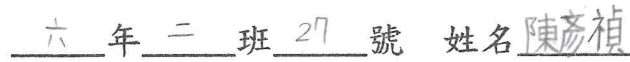


★作法及步驟：

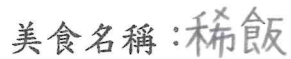
1. 將地瓜蒸熟
2. 蒸熟後先秤重，之後將地瓜打成泥
3. 趁熱加糖，然後攪拌
4. 加地瓜粉進去，攪拌成糰
5. 切成小小的圓
6. 放進鍋子裡，等到地瓜球浮起來就可開始壓了，壓好就完成了！

★請在盤子裡畫(貼)出這道美味佳餚吧！(餐具、食物都要上色)





五月是孝親月，小鳳凰邀請同學參加這一次的任務挑戰~~就是，請同學準備一道「美食」(也可以上網搜尋相關材料與做法後自己製作)，並且和家人分享吧！



家人評分：☆☆☆☆☆ (請塗色)

白米
(2杯米)

香菇
(5朵)

黑木耳
(200g)

高麗菜
($\frac{1}{4}$ 顆)

水
(1200cc)

胡蘿蔔
(半條)

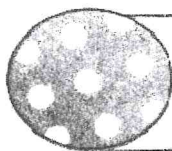
將白米、香菇、黑木耳、高麗菜、水、胡蘿蔔全部切好，再放入電鍋裡煮。



6 年 2 班 21 號 姓名 李芷芸

鳳凰出任務(高)~感恩美食表心意

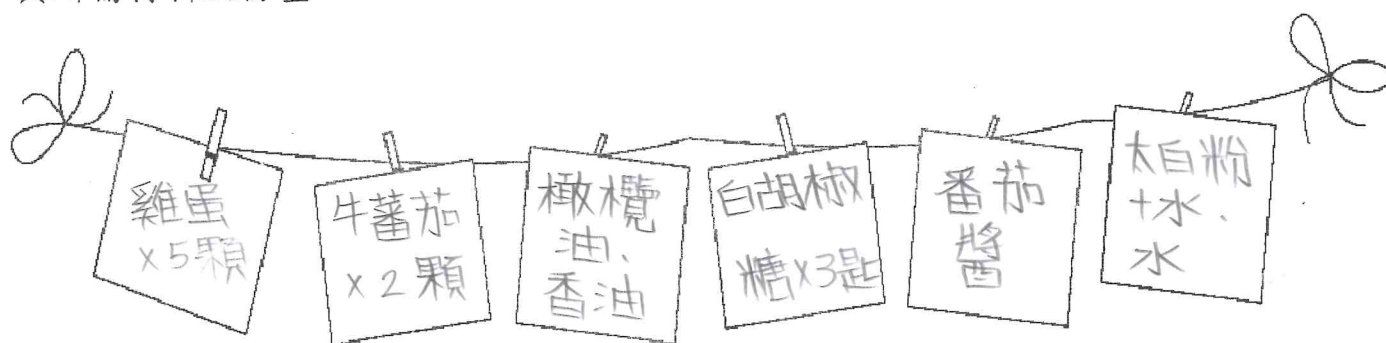
五月是孝親月，小鳳凰邀請同學參加這一次的任務挑戰~~就是，請同學準備一道「美食」(也可以上網搜尋相關材料與做法後自己製作)，並且和家人分享吧！



美食名稱：番茄炒蛋

家人評分：☆☆☆☆☆ (請塗色)

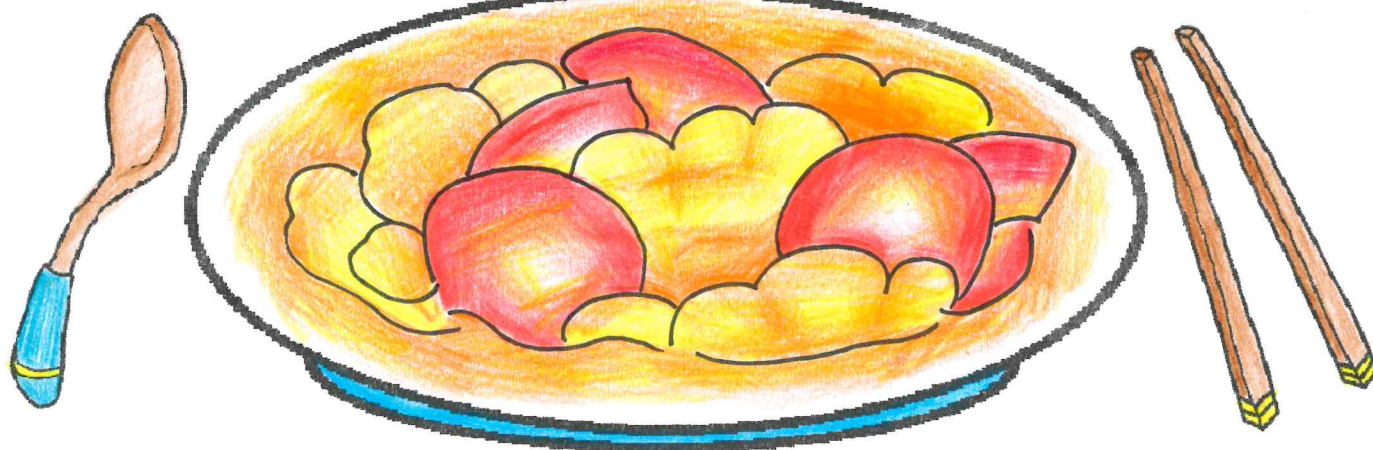
★所需材料及份量：



★作法及步驟：

1. 將蛋打散加入一點油。灑一點白胡椒在蛋、番茄裡去蛋腥味、草
2. 加入橄欖油或香油，用中火炒番茄，可加水讓它軟化。
3. 一段時間後，把番茄醬擠在鍋邊去酸味後，拌在一起，之後
4. 熱鍋並加入足夠的油，把蛋炒散，大約 7-8 分熟就可以 3!
5. 加入步驟 3 食材拌炒，此時依喜好加入糖、太白粉水勾芡。
6. 完成！番茄炒蛋要軟香的秘訣在於油要放得夠多。

★請在盤子裡畫(貼)出這道美味佳餚吧！(餐具、食物都要上色)

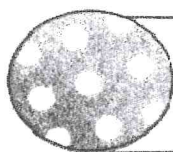




6 年 4 班 21 號 姓名 吳嘉濤

鳳凰出任務(高)~感恩美食表心意

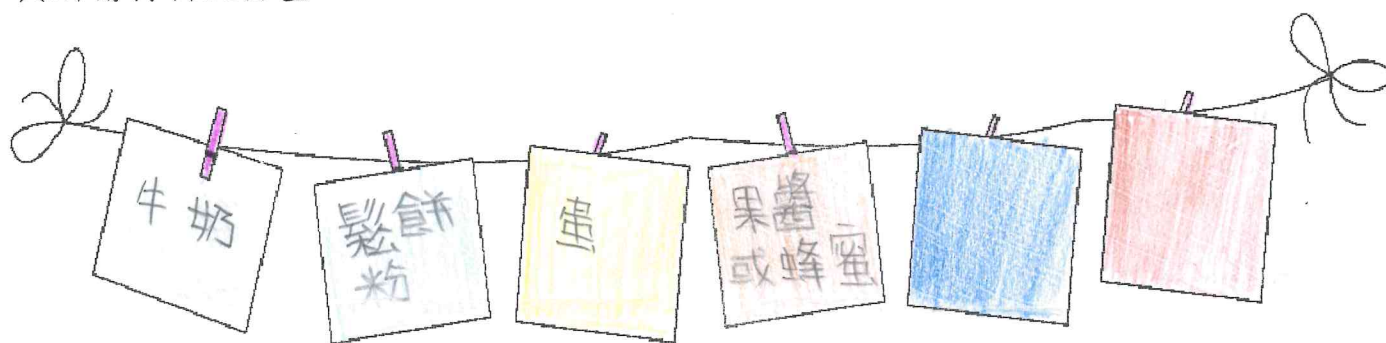
五月是孝親月，小鳳凰邀請同學參加這一次的任務挑戰~~就是，請同學準備一道「美食」(也可以上網搜尋相關材料與做法後自己製作)，並且和家人分享吧！



美食名稱：鬆餅

家人評分：☆☆☆☆☆ (請塗色)

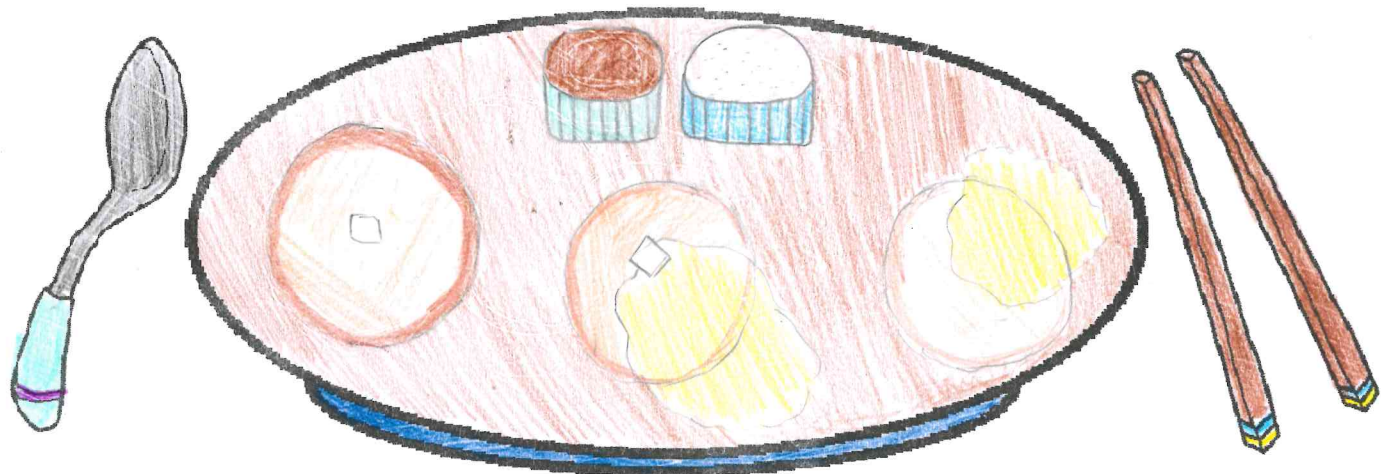
★所需材料及份量：



★作法及步驟：

1. 先把鬆餅粉倒入碗裡，再加入牛奶攪拌。
2. 打蛋在碗裡攪拌。
3. 把蛋液加入攪拌好的鬆餅粉和牛奶裡攪拌。
4. 把麵糊倒入預熱好的鍋子裡。
5. 把好的鬆餅加果醬就完成了！

★請在盤子裡畫(貼)出這道美味佳餚吧！(餐具、食物都要上色)

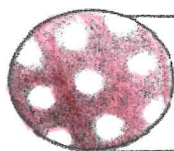




6 年 4 班 25 號 姓名 陳怡方

鳳凰出任務(高)~感恩美食表心意

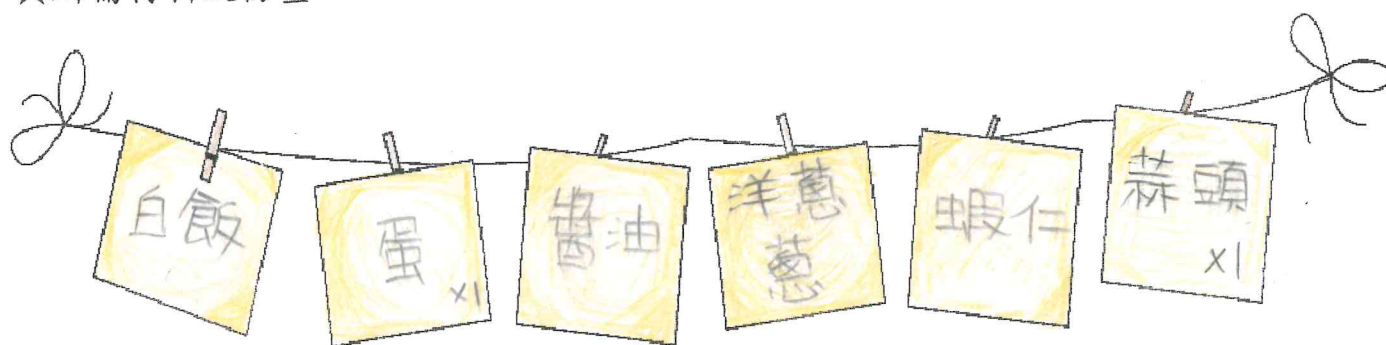
五月是孝親月，小鳳凰邀請同學參加這一次的任務挑戰~~就是，請同學準備一道「美食」(也可以上網搜尋相關材料與做法後自己製作)，並且和家人分享吧！



美食名稱：蝦仁炒飯

家人評分：★★★★★(請塗色)

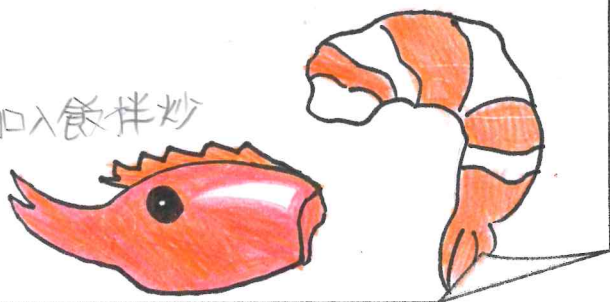
★所需材料及份量：



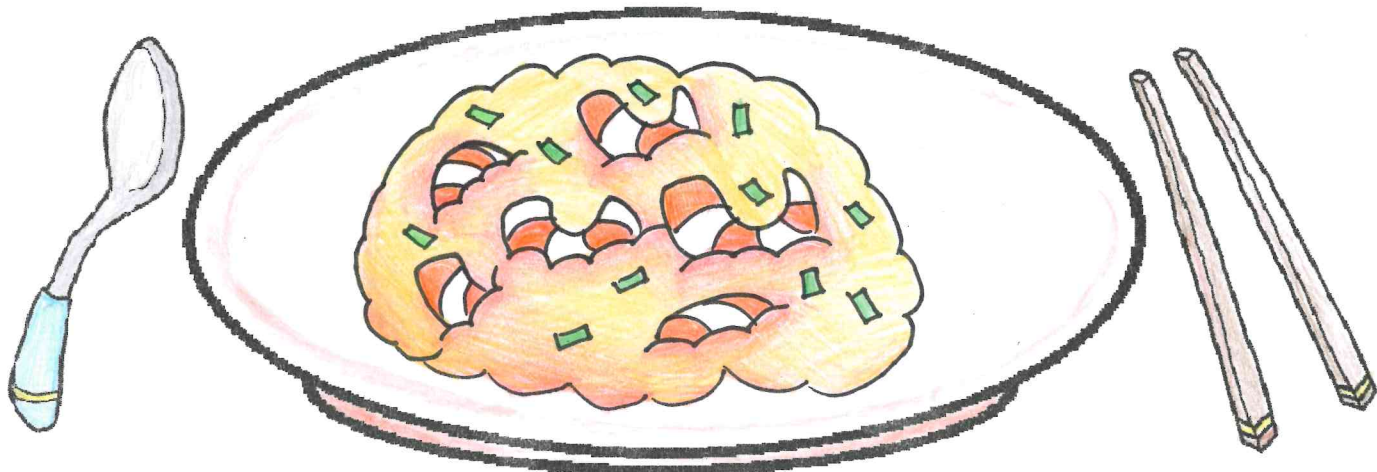
★作法及步驟：

1. 蛋先炒熟，放涼備用
2. 洋蔥切丁狀用一點油熱炒
3. 加下蒜頭末炒香，在剝殼的蝦子炒香
4. 再加入辣油跟蔥和一點的鹽拌炒，並加入飯拌炒
5. 最後沿著鍋邊加一點醬油拌炒

就大功告成了



★請在盤子裡畫(貼)出這道美味佳餚吧!(餐具、食物都要上色)



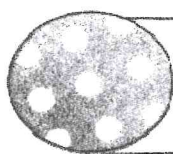


六年四班 2 號

姓名 陳申諤

鳳凰出任務(高)~感恩美食表心意

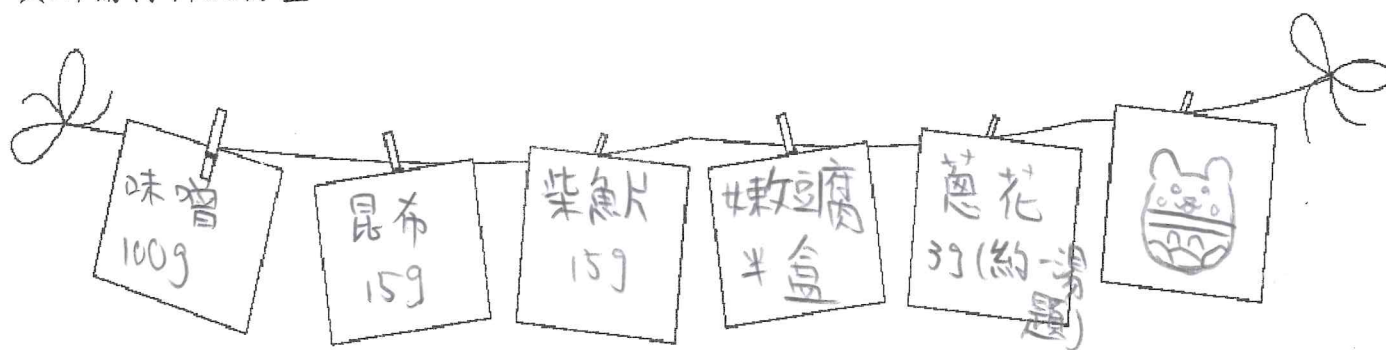
五月是孝親月，小鳳凰邀請同學參加這一次的任務挑戰~~就是，請同學準備一道「美食」(也可以上網搜尋相關材料與做法後自己製作)，並且和家人分享吧！



美食名稱：味噌湯

家人評分：☆☆☆☆☆(請塗色)

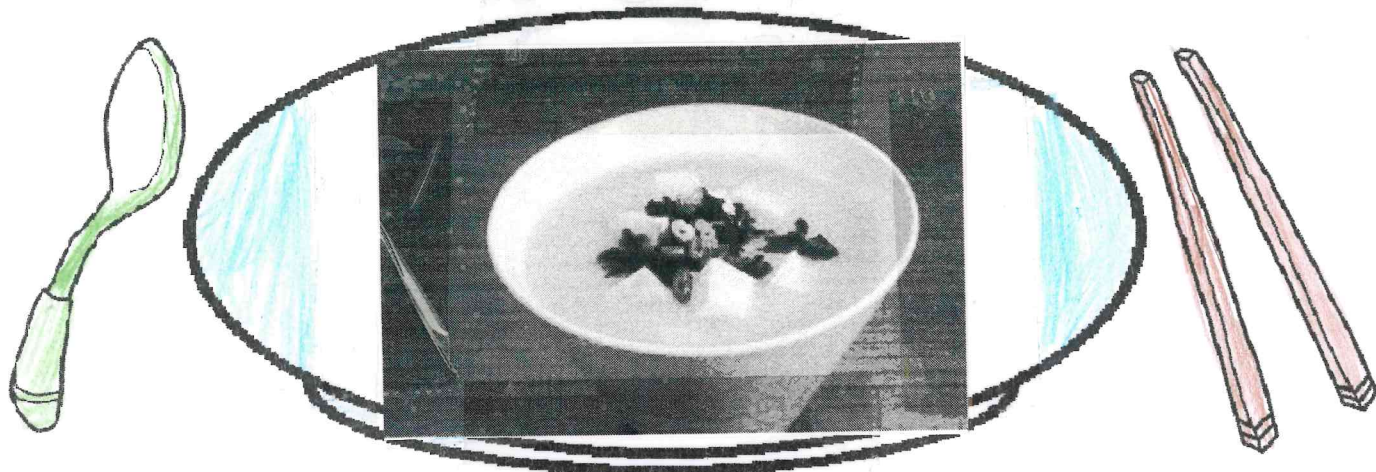
★所需材料及份量：



★作法及步驟：

1. 厚昆布先泡水1~2小時泡軟，可節省之後的熬煮時間。
2. 鍋中加入600 C.C. 的水，放入昆布以小火熬煮約5~8 min，讓昆布鮮味融入水中。
3. 待小滾後放入柴魚片即可開火，再將昆布、柴魚片濾掉，只留高湯。
4. 將100g味噌放入小碗中，沖入適量冷開水，用打蛋器調散。
5. 將味噌倒入已煮好的高湯中輕輕拌勻，不用再開火，利用鍋中餘溫讓味噌自然化入湯中。
6. 嫩豆腐切成2.5cm正方小塊，置於碗中，用湯杓

★請在盤子裡畫(貼)出這道美味佳餚吧!(餐具、食物都要上色)

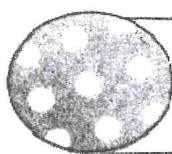


6 年 5 班 10 號 姓名 許子恩



鳳凰出任務(高)~感恩美食表心意

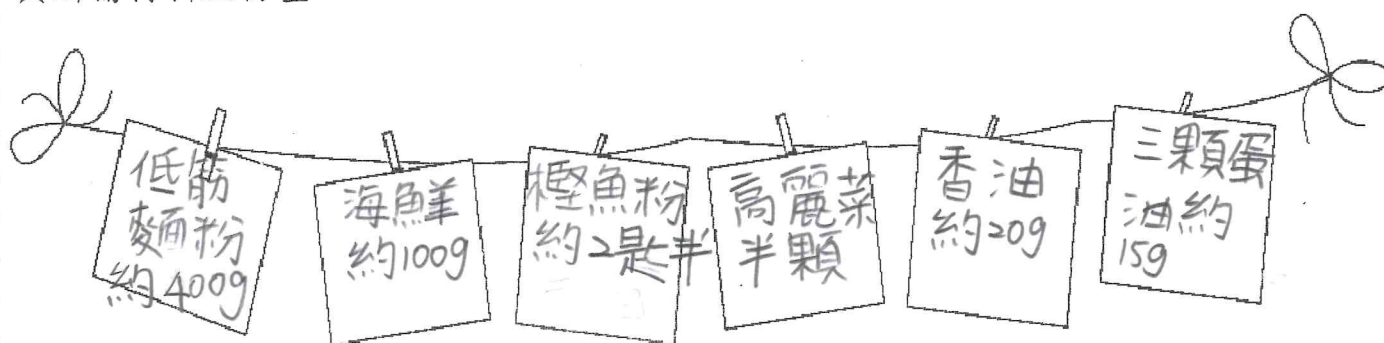
五月是孝親月，小鳳凰邀請同學參加這一次的任務挑戰~~就是，請同學準備一道「美食」(也可以上網搜尋相關材料與做法後自己製作)，並且和家人分享吧！



美食名稱：大阪燒

家人評分：★★★★☆ (請塗色)

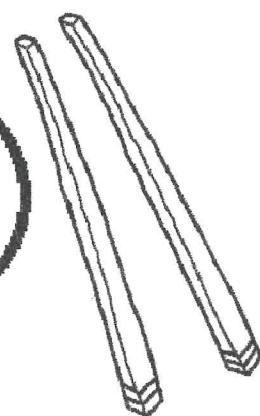
★所需材料及份量：



★作法及步驟：

1. 把材料全部攪拌在一起。
2. 先熱鍋後，把油倒下去。
3. 接著把材料均勻的撲在上面，蓋上鍋蓋。
4. 煮約五分鐘後，打開鍋蓋，翻一下面，蓋上鍋蓋。
5. 煮約八分鐘後，淋上美乃滋，灑上海苔粉和柴魚片就完成了。

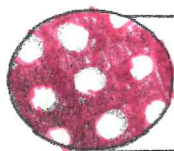
★請在盤子裡畫(貼) (要上色) 功告成了。





鳳凰出任務(高)~感恩美食表心意

五月是孝親月，小鳳凰邀請同學參加這一次的任務挑戰~~就是，請同學準備一道「美食」(也可以上網搜尋相關材料與做法後自己製作)，並且和家人分享吧！



美食名稱：

鬆餅

家人評分：☆☆☆☆☆ (請塗色)

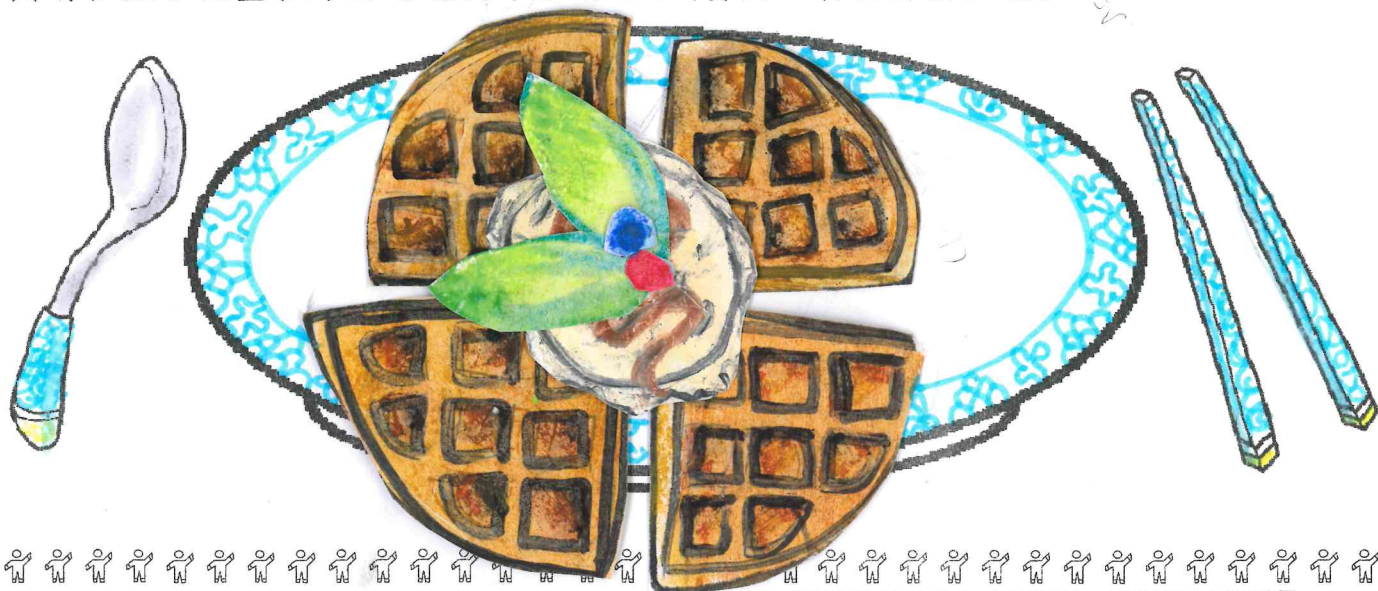
★所需材料及份量：



★作法及步驟：

先把鬆餅粉、蛋、糖、牛奶絞在一起，再倒進鬆餅機裡烤10 min就好了，最後可加一點裝飾，例如：冰淇淋、藍莓、覆盆子等等，也可以淋上巧克力醬、蜂蜜、鮮奶油，讓味道更加豐饒！

★請在盤子裡畫(貼)出這道美味佳餚吧！(餐具、食物都要上色)

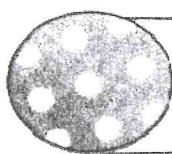




6 年 5 班 14 號 姓名 言有旭

鳳凰出任務(高)~感恩美食表心意

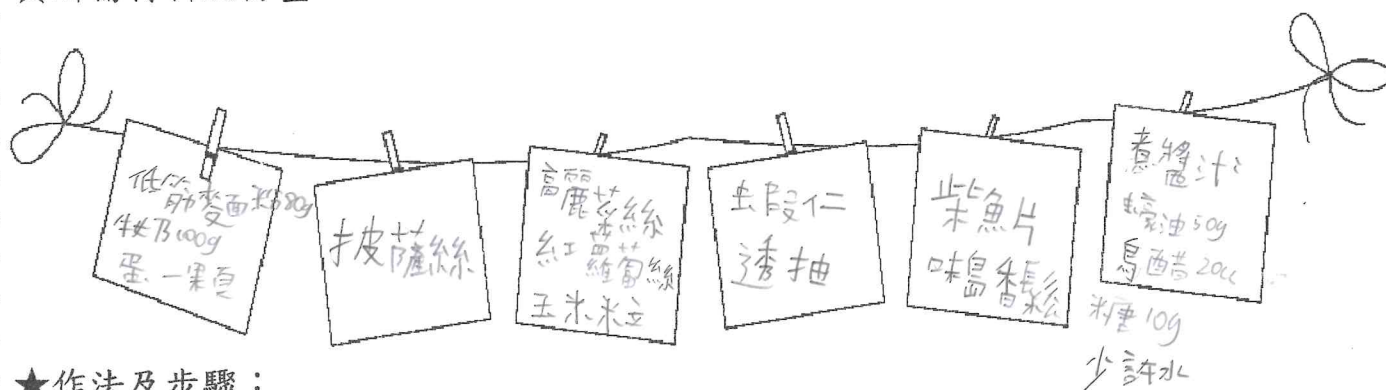
五月是孝親月，小鳳凰邀請同學參加這一次的任務挑戰~~就是，請同學準備一道「美食」(也可以上網搜尋相關材料與做法後自己製作)，並且和家人分享吧！



美食名稱：大阪燒

家人評分：★★★★★(請塗色)

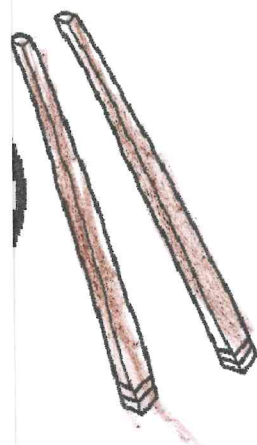
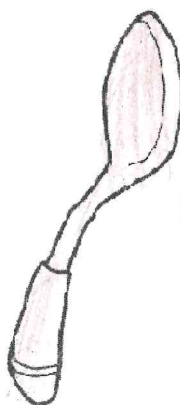
★所需材料及份量：



★作法及步驟：

作法①把低筋麵粉和牛奶打成麵糊
作法②把菜、披薩絲、蛋和麵粉糊攪拌
作法③起油鍋，將蝦仁、透抽微煎，再倒入作法②食材
作法④麵粉糊煎約5分鐘，背面呈現金黃色再翻面，另一面也煎至金黃色，即可起鍋
作法⑤大阪燒上塗上醬汁，撒上味島香鬆，再放上柴魚片即完成。

★請在盤子裡畫(貼)出這道美味佳餚吧!(餐具、食物都要上色)



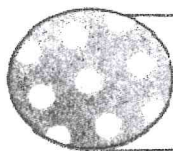
給級任老師喔。



6 年 6 班 20 號 姓名 黃曉涵

鳳凰出任務(高)~感恩美食表心意

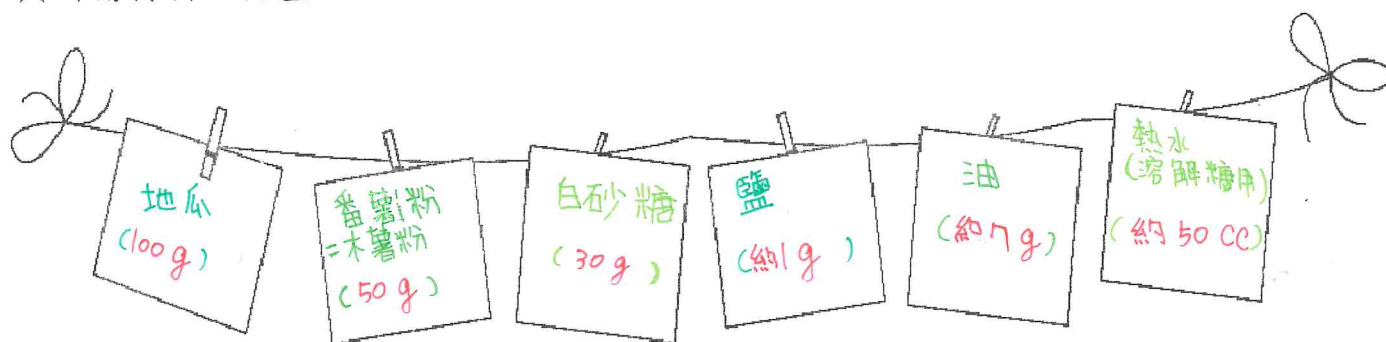
五月是孝親月，小鳳凰邀請同學參加這一次的任務挑戰~~就是，請同學準備一道「美食」(也可以上網搜尋相關材料與做法後自己製作)，並且和家人分享吧！



美食名稱：地瓜球

家人評分：★★★★★ (請塗色)

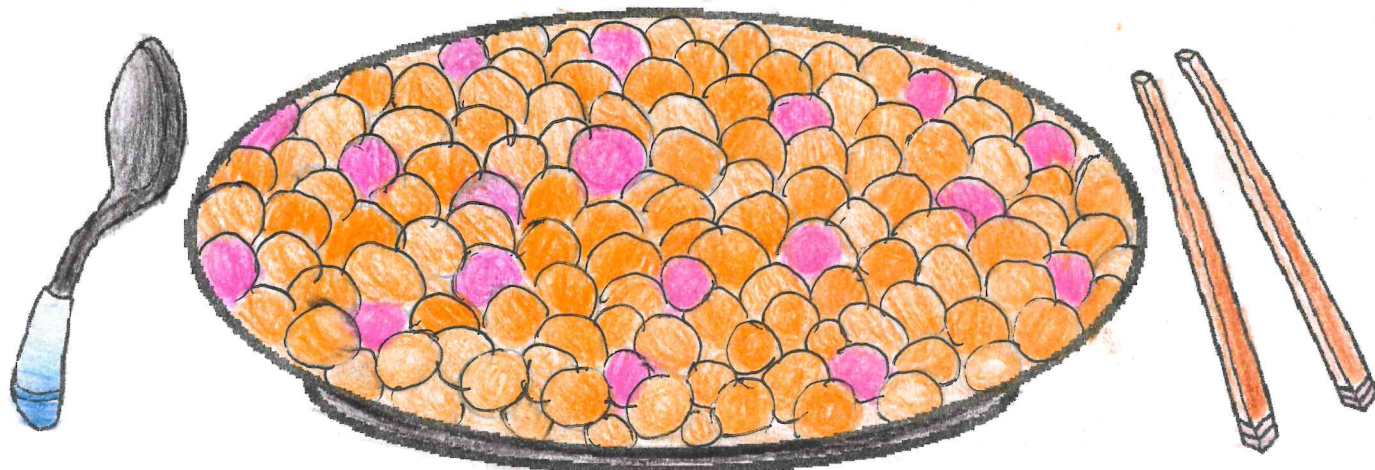
★所需材料及份量：



★作法及步驟：

1. 將新採地瓜洗淨去皮切塊，放入電鍋蒸熟備用(外鍋一杯水)。
2. 地瓜先蒸軟用湯匙壓成泥狀並加糖一起攪拌。
3. 成泥後分2~3次將地瓜粉加入，繼續揉到不黏不沾手成團狀。
4. 將地瓜團用成小塊(我一顆大小約抓一顆彈珠大小)，每一小塊再捏成圓球狀。

★請在盤子裡畫(貼)出這道美味佳餚吧!(餐具、食物都要上色)

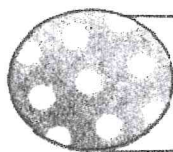




6 年 6 班 7 號 姓名 卓宸豪

鳳凰出任務(高)~感恩美食表心意

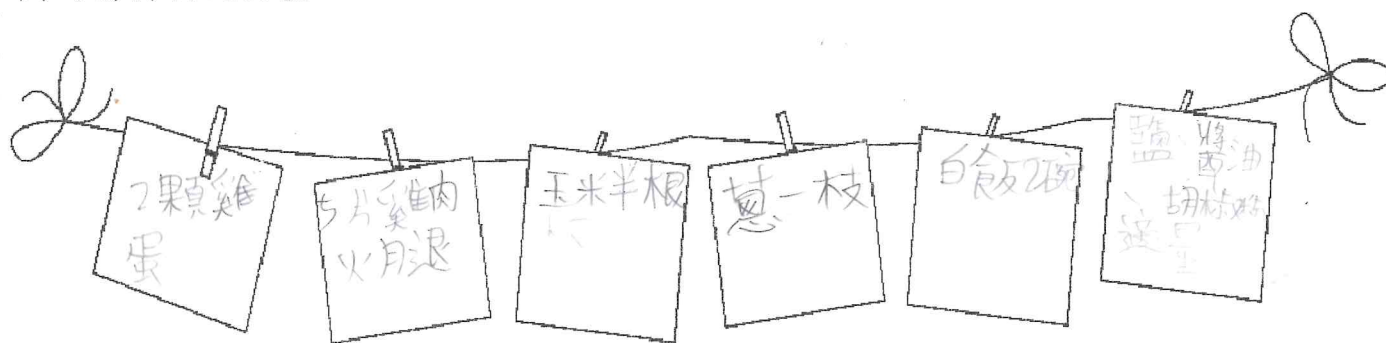
五月是孝親月，小鳳凰邀請同學參加這一次的任務挑戰~~就是，請同學準備一道「美食」(也可以上網搜尋相關材料與做法後自己製作)，並且和家人分享吧！



美食名稱：火月退火少飯

家人評分：☆☆☆☆☆(請塗色)

★所需材料及份量：



★作法及步驟：

1. 倒少拉油，加入蒜豆豉0.2，將蛋打成蛋花並倒火少金鍋。
3. 加入火月退火少至5-7分熟，加進蔥拌火少0.5，加入白飯火少至全熟0.6，開火少0.1，倒醬油火少至顏色均勻，再加鹽及胡椒粉，拌勻後繼續火少均後起金鍋。

★請在

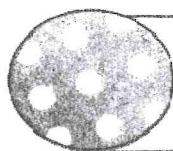




6 年 6 班 28 號 姓名 林品嫻

鳳凰出任務(高)~感恩美食表心意

五月是孝親月，小鳳凰邀請同學參加這一次的任務挑戰~~就是，請同學準備一道「美食」(也可以上網搜尋相關材料與做法後自己製作)，並且和家人分享吧！



美食名稱：厚片起司泡麵塔 家人評分：★★★★★ (請塗色)

★所需材料及份量：



★作法及步驟：

1. 把吐司中間挖一個洞。
2. 在把維力炸醬麵煮好，拌好備用。
3. 在平底上放一層起司，放中吐司後打一顆蛋中間的洞裡。
4. 等蛋熟了之後把麵上去，就完成了~

★請在盤子裡畫(貼)出這道美食(食物都要上色)



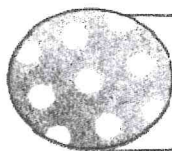
請於5月4日(一)前完成，交給級任老師喔。



6 年 7 班 21 號 姓名 許博婷

鳳凰出任務(高)~感恩美食表心意

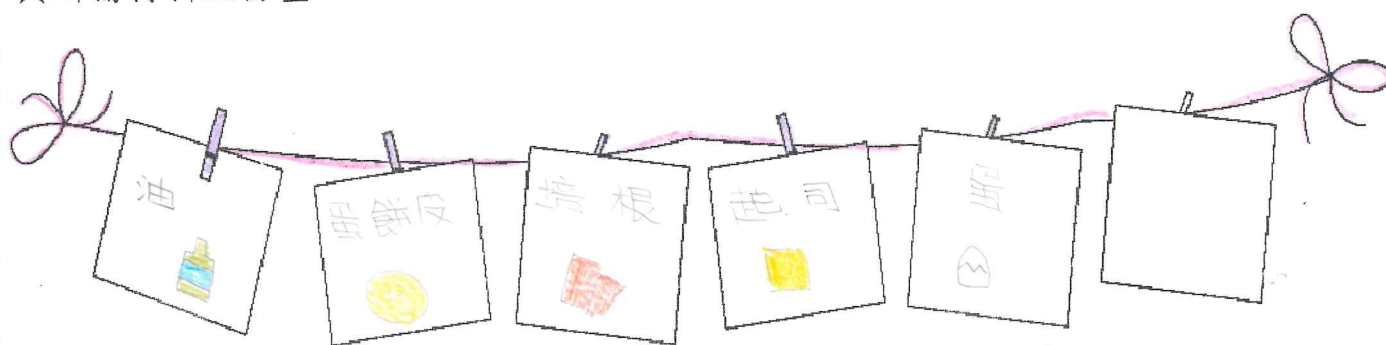
五月是孝親月，小鳳凰邀請同學參加這一次的任務挑戰~~就是，請同學準備一道「美食」(也可以上網搜尋相關材料與做法後自己製作)，並且和家人分享吧！



美食名稱：培根起司蛋餅

家人評分：☆☆☆☆☆ (請塗色)

★所需材料及份量：



★作法及步驟：

1. 先倒一點油
2. 煎熟培根(醬料在)
3. 打蛋上去
4. 放上蛋餅皮
5. 蛋熟了後翻面
6. 放上培根和起司
7. 蛋餅皮熟後把蛋餅捲起來
8. 完成

★請在盤子裡畫(貼)出這道美味佳餚吧!(餐具、食物都要上色)

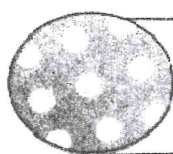




6 年 7 班 4 號 姓名 陳柏沁

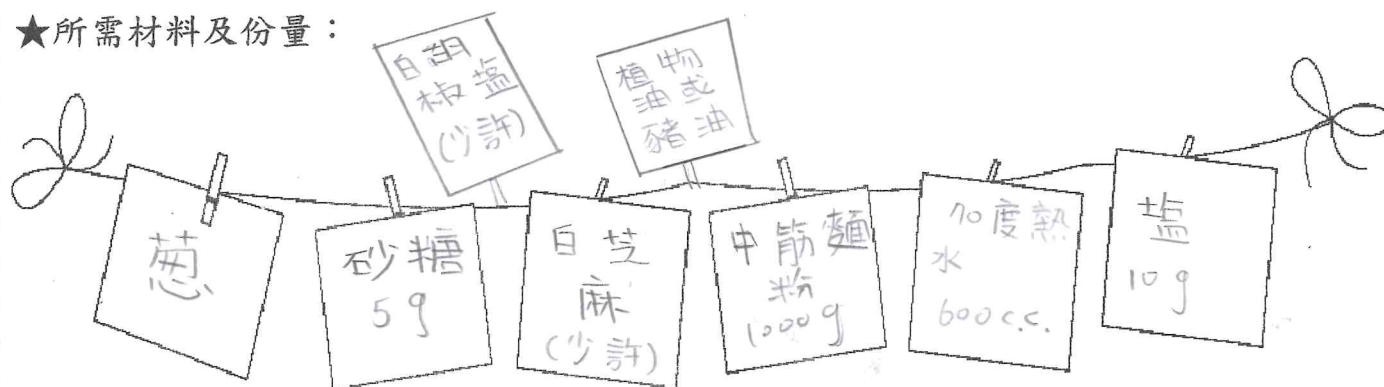
鳳凰出任務(高)~感恩美食表心意

五月是孝親月，小鳳凰邀請同學參加這一次的任務挑戰~~就是，請同學準備一道「美食」(也可以上網搜尋相關材料與做法後自己製作)，並且和家人分享吧！



美食名稱：香噴噴蔥油餅 家人評分：★★★★★(請塗色)

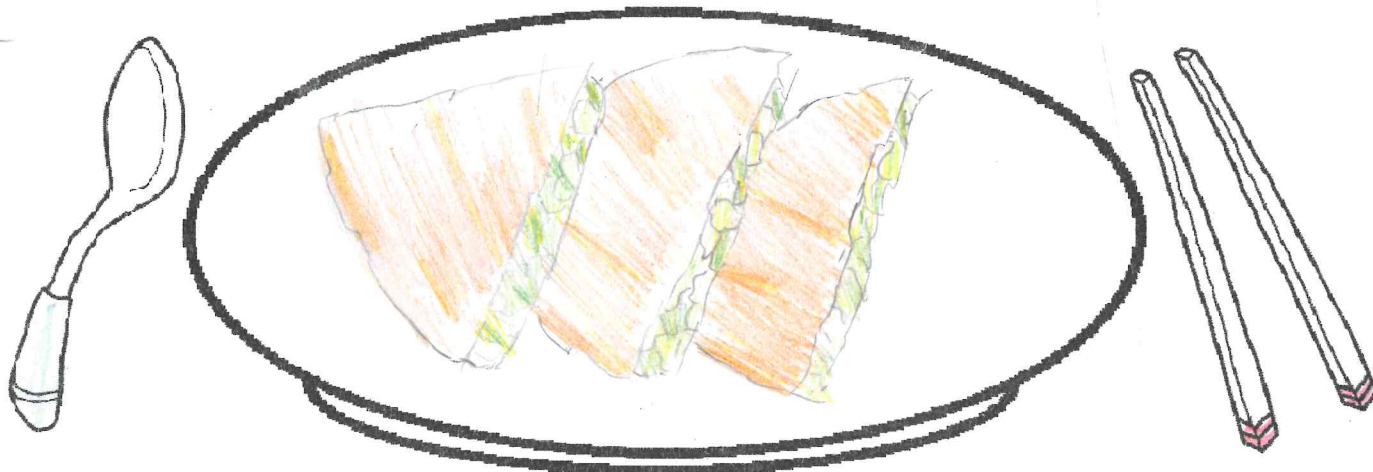
★所需材料及份量：



★作法及步驟：

- 1 準備一個大鍋子加入麵粉+鹽+白芝麻+砂糖
- 2 麵粉中間用手或湯匙挖一個小洞，加入熱水600c.c.
- 3 攪拌均勻，揉成麵團，醒麵一至三小時
- 4 切蔥花加入植物油、白胡椒鹽攪拌均勻
- 5 醒好的麵團分成8等分桿平，鋪上蔥花捲起來成圓形
- 6 整型好的麵團再醒30分鐘，醒好的麵團桿平
- 7 下鍋煎，就完成了香噴噴的蔥油餅

★請在盤子裡畫(貼)出這道美味佳餚吧!(餐具、食物都要上色)

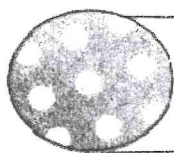




6 年 7 班 18 號 姓名 陳 韻 妮

鳳凰出任務(高)~感恩美食表心意

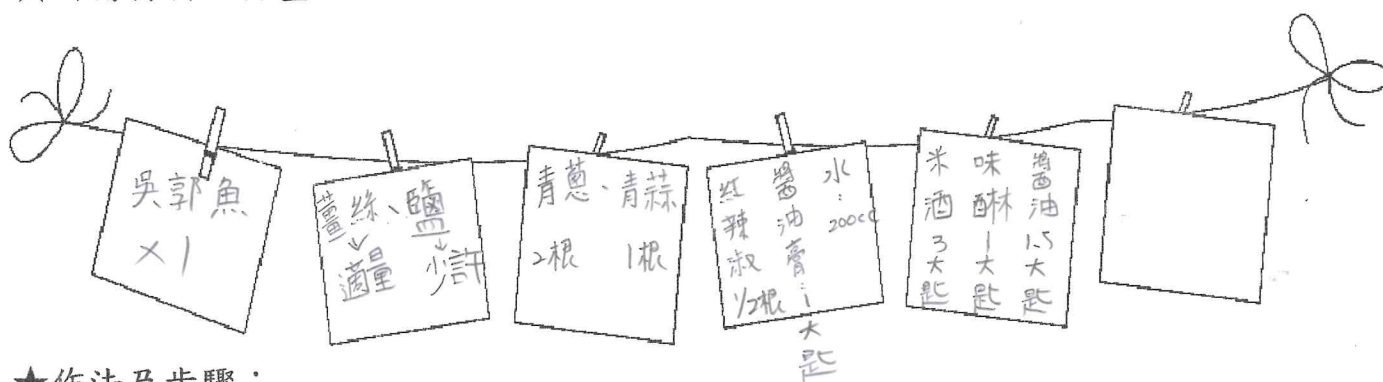
五月是孝親月，小鳳凰邀請同學參加這一次的任務挑戰~~就是，請同學準備一道「美食」(也可以上網搜尋相關材料與做法後自己製作)，並且和家人分享吧！



美食名稱：紅燒魚

家人評分：★★★★☆☆(請塗色)

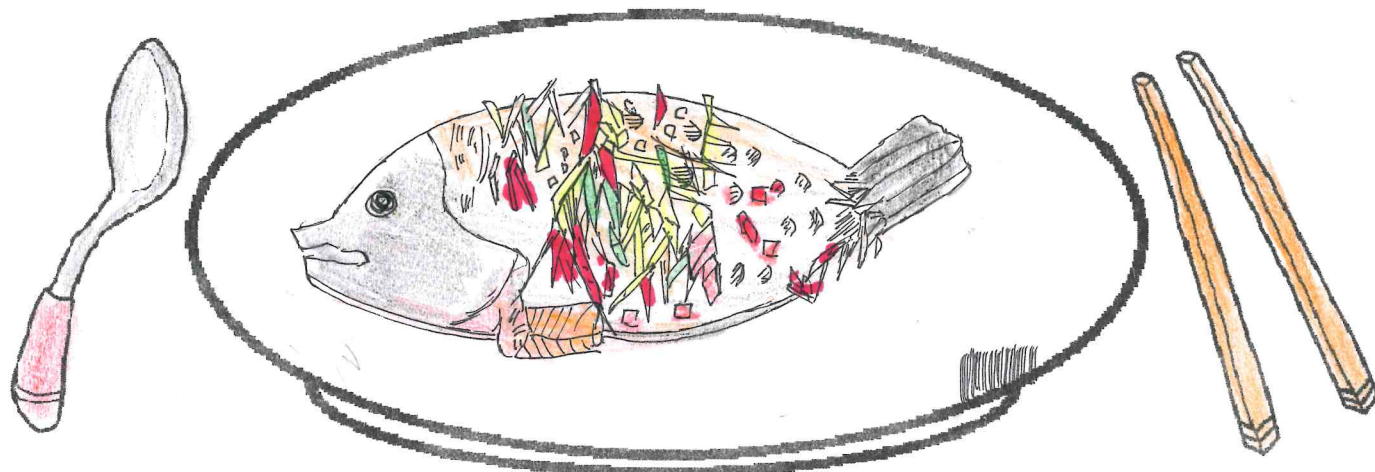
★所需材料及份量：



★作法及步驟：

1. 將吳郭魚洗淨、薑切絲、青蔥切段、青蒜斜切段、辣油斜切段。
2. 用餐巾紙把吳郭魚表面的水吸乾。
3. 將魚身表面斜劃 3 刀(兩面都要)，並灑上少許的鹽。
4. 熱油鍋，放入魚煎至表面黃金兩面都要。
5. 將魚推到一側，利用餘油放入薑絲、蔥白及蒜白炒香。
6. 倒入水、米酒、醬油、醬油膏、味醂煮滾中大火煮 1min 讓酒精揮發，並同時用湯匙反覆舀些湯汁淋在魚身。
7. 蓋上鍋蓋用小火悶煮至魚熟。
8. 完成

★請在盤子裡畫(貼)出這道美味佳餚吧！(餐具、食物都要上色)



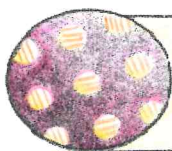


6 年 9 班 17 號 姓名

彭善甯
Nini

鳳凰出任務(高)~感恩美食表心意

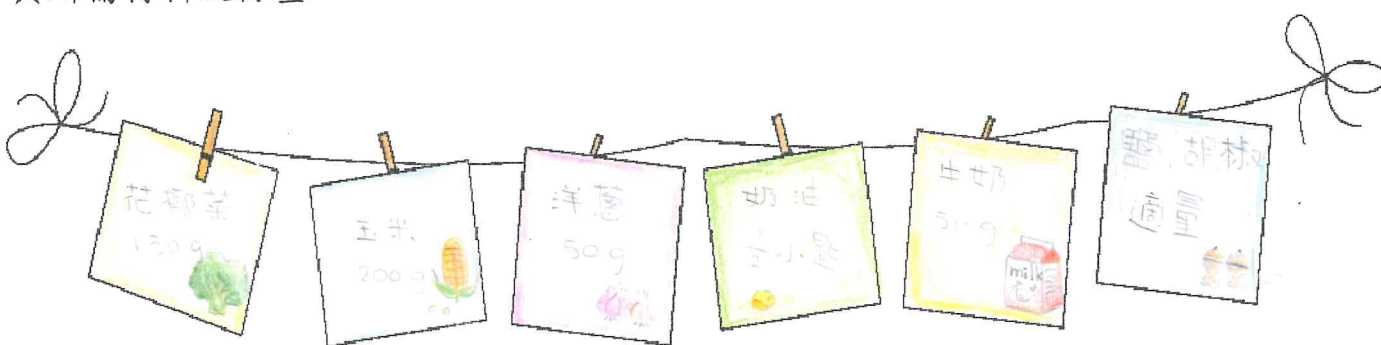
五月是孝親月，小鳳凰邀請同學參加這一次的任務挑戰~~就是，請同學準備一道「美食」(也可以上網搜尋相關材料與做法後自己製作)，並且和家人分享吧！



美食名稱：花椰菜玉米濃湯

家人評分：★★★★☆ (請塗色)

★所需材料及份量：

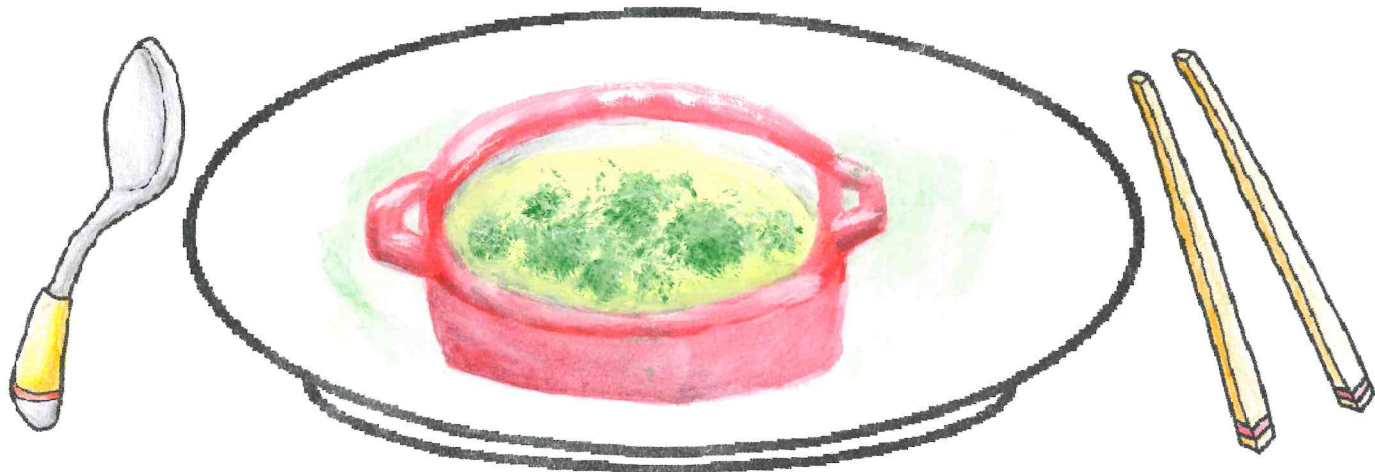


★作法及步驟：

1. 把花椰菜切小塊，沖水後洗好。
2. 洗好的花椰菜切末。
3. 洋蔥切成薄片。
4. 鍋子裡放入奶油，開中火。
5. 奶油融化後，放入洋蔥炒到透明。
6. 在洋蔥中放入玉米粒。
7. 炒到變成深黃色。
8. 倒入牛奶。
9. 加鹽和胡椒粉調味，繼續煮到玉米變軟。
10. 再將做法9倒入果汁機打成泥。
11. 打好的玉米漿就是玉米濃湯，最後把切好的花椰菜加進去就完成了。



★請在盤子裡畫(貼)出這道美味佳餚吧!(餐具、食物都要上色)

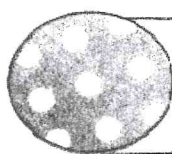


6 年 9 班 23 號 姓名 周子唯



鳳凰出任務(高)~感恩美食表心意

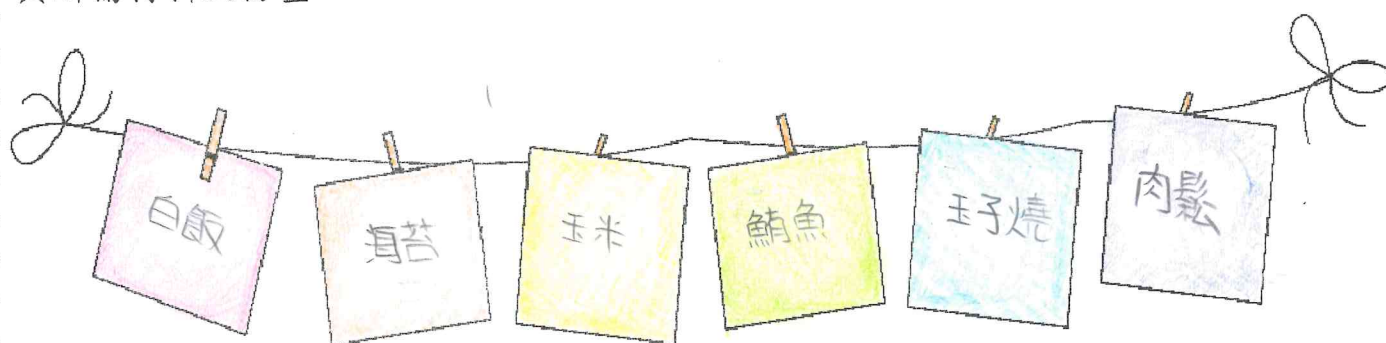
五月是孝親月，小鳳凰邀請同學參加這一次的任務挑戰~~就是，請同學準備一道「美食」(也可以上網搜尋相關材料與做法後自己製作)，並且和家人分享吧！



美食名稱：壽司

家人評分：☆☆☆☆☆ (請塗色)

★所需材料及份量：



★作法及步驟：

1. 把材料準備好 → 2. 將白飯揉成想做的樣子 → 3. 在白飯上放上喜歡的配料 → 4. 用海苔包起來，就完成美味可口的壽司啦！

注意事項：如果配料是玉米、鮭魚、肉鬆，海苔要在外圍。
如果要做成玉子燒壽司，要將海苔切成小長方形。

★請在盤子裡畫(貼)出這道美味佳餚吧！(餐具、食物都要上色)

