



新北市立石門實驗國中

跨山悅海繪石門 —

「石」農樂活幸福農場

跨山悅海繪石門

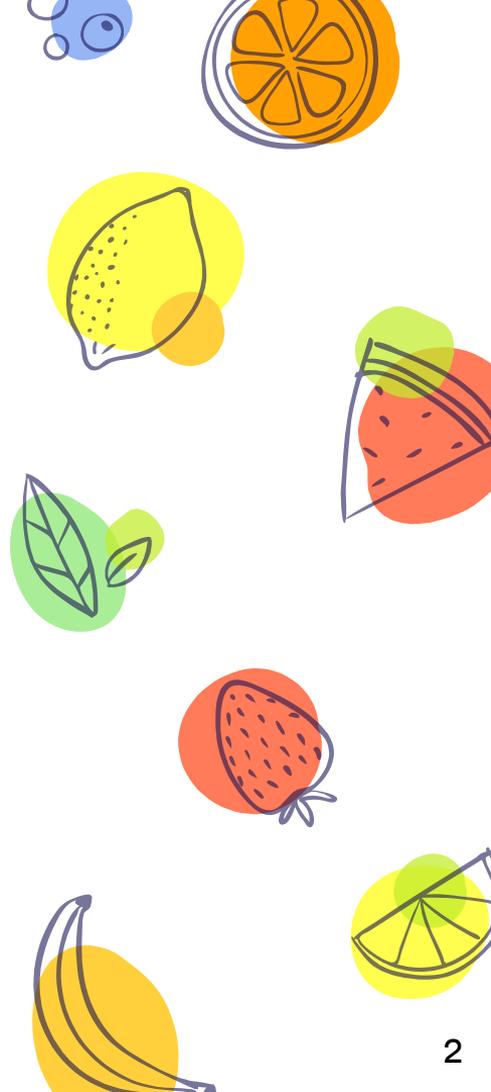
參訪石門在地
農場

食農教育教師
研習

效益分析

設計菜單
烹調自家菜
園作物

定期更換栽種
作物





定期更換栽種作物

整地、翻土、做壟、施肥，是每次種植前必須的步驟。



整地、翻土、做壟、施肥，是每次種植前必須的步驟。



整地、翻土、做壟、施肥，是每次種植前必須的步驟。



種植的菜苗由小孩親自播種與照顧。



種植的菜苗由小孩親自播種與照顧。



模擬合作社，生產前總要訂定產銷計畫

產銷班介紹			
產銷班名稱	兔鼠產銷班	成員	文 凜 媛 綺 華 岑
產銷班理念	能讓所有人吃到最好吃的水果，無農藥		
農場介紹			
農場名稱	長頸鹿農場	農場位置	宜蘭



設計菜單
烹調自家菜園作物

自己種的菜自己吃掉，幫自己種的菜設計一份菜單，並且上台報告料理計畫



小小神廚 1 - 健康烹煮法 (4種, 寫出烹調方法, 選出一項)

(奶油地瓜)

將地瓜切1cm的片→放進烤箱
烤30分鐘→熟了之後把冰奶油
 放地瓜裡→完成

(地瓜粥)

白米泡30分鐘→地瓜切塊→
將泡好的白米和地瓜放入鍋中→
 加適量清水→大火煮沸後→轉小
火熬煮成濃稠→完成

鋤禾日當午 - 我是小廚神



請參考當季食材設計菜單, 每組一道菜。

1. 預定種的菜: 花生
2. 烹調菜名: 花生起士糖果
3. 食材:
蛋 1 顆 巧克力適量
花生湯圓 6 顆 果糖適量
起士片 2 片
4. 須使用的調味料:
5. 烹調方法: (煎、炒、炸、 烤、滷、涼拌、其他 _____)
6. 烹調步驟:
 1. 將湯圓煮至表皮微軟
 2. 在起士片上放上湯圓, 巧克力醬、果糖
 3. 表面淋上雞蛋液

自己種的菜自己吃掉



好吃的料理來自用心準備。



嗯，西瓜也是自己種的。



地瓜料理



挖地瓜有一種尋寶的樂趣。



原來地瓜可以做成好多料理。

開箱的一刻總是令人期待的



看來簡單的米食料理“麻糬”，原來也是如此厚工





食農教育教師研習

食農教育教師研習，提升教師食農知識與教學能量



環境與永續也是食農教育重要的一環





參訪石門在地農場

從採茶、曬茶、揉茶、到烘茶，讓孩子體驗製茶師傅的辛苦

農事體驗行程





從採茶、曬茶、揉茶、到烘茶，讓孩子體驗製茶師傅的辛苦



農事體驗行程

帶小孩到嵩山梯田進行春耕體驗，原來要把秧苗插得正、插得整齊是多麼不容易的一件事



效益分析

The background is a light cream color with a central yellow rectangular box. Scattered around the box are various stylized illustrations of fruits and leaves. These include a blueberry cluster, an orange slice, a green leaf, a watermelon slice, a lime, a lemon, a green leaf, an avocado, a yellow lemon slice, a green leaf, a lime slice, a strawberry, a banana, a lime slice, an orange, and a cherry cluster. The illustrations are simple line drawings with flat colors.

效益分析

定期更換栽種作物



設計菜單 烹調自家菜園作物

「設計菜單」- 從產品品質、性質、營養素、口味、進食「限制」

(奶油地瓜)

將地瓜切1cm的片→放進烤箱
烤30分鐘→熟了之後把冰奶油
 放地瓜裡→完成!

(地瓜粥)

白米泡30分鐘→地瓜切塊→
 將泡好的白米和地瓜放入鍋中→
加適量清水→大火煮沸後→轉小
火熬煮成濃稠→完成!

(地瓜湯)

地瓜切片泡水10分鐘→薑切片→
冰糖四碗水放入鍋內→開火滾→
 微滾後放入瀝水後的地瓜跟薑片
→悶煮15分鐘→完成!

(起司地瓜)

將地瓜烤熟,把裡面肉挖出來
篩用→融化奶油加入拌勻→將地
 瓜拌成地瓜泥→放回原來的皮是
→把起司撒在上面→放入烤箱烤
180度10分鐘→完成!

效益分析

食農教育教師研習



參訪石門在地農場





結語與檢討

效益分析





Thanks!

You can find 石門實中 at:

<https://www.smjh.ntpc.edu.tw/>

<https://www.facebook.com/ShimenJH>

