

# 土城區農會 105 年度四健料理玩童作業組研習

每次課程安排主食、湯、蔬菜、肉類、水產類及豆腐、蛋六類料理製作，讓孩子親身從上市場採買到處理及料理食材的過程中，引導會員認識食物里程，進而建立地產地消及正確健康飲食觀念。



## 課程內容：

日期	時間	指導項目
課前周 4/24	08:30~09:30	米粒選美大會(如何選好米)、煮出一鍋香噴噴的米飯
	09:30~11:30	選秀大會(分組)、抽題組、小組討論
正式課程 5/15 5/22 6/05 6/12 6/26 7/03	08:30~10:30	食材選定、食材採買
	10:30~12:30	食材清洗、處理、切割、烹調
	12:30~13:00	作品品評、用餐
	13:00~14:00	小組討論及編寫食譜
	14:00~14:30	經驗分享與回饋

4/15 前請攜家長印章、家長同意書、配合款至本會推廣部(中正路5號2樓)報名,名額有限,額滿截止。

上課地點：本會3樓禮堂  
報名資格：本會四健會員  
費用：配合款 300 元

## 報名表暨家長同意書

姓名	生日	身分證字號
個人有無特殊疾病或需注意事項：		

茲同意本人子弟參加土城區農會四健料理玩童作業組研習，並敦促其遵守研習期間之安全與活動規範。

家長緊急聯絡電話：\_\_\_\_\_

家長簽名：\_\_\_\_\_