

| | 百「市」可樂 | 舉「市」無雙 | 武功蓋「市」 |
|-------------|---|---|--|
| 上 學 期 | <p>*新明市場初體驗</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識新明市場 2. 市場商品的種類及營養 <p>*蔬壓一下:蔬果拓印畫</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹拓印 2. 創意蔬果拓印畫 <p>*食叨選擇停看聽</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識六大食叨的營養素 2. 認識食叨紅綠燈 <p>*打開五感愛上食材</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 真假湯頭比一比 | <p>*學校的午餐私廚</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 午餐哪裡來 2. 參觀午餐廚房，訪問午餐秘書及廚工 <p>*愛上營養午餐</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 設計一日菜單 2. 心動就要行動 <p>*第一名健康餐盤</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 美味的健康餐盤 2. 獎落誰家-第一名健康餐盤美食獎 | <p>*我是市集小達人</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識不同市場的種類 <p>*健康年菜大挑戰</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 做菜我最行 2. 美食紀錄趣 |
| 下 學 期 | <p>「市」如珍寶</p> <p>*我是市場探險家</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 市場巡禮 2. 傳統市場的優缺點分析 <p>優點:新鮮, 不過度包裝, 人情味</p> <p>缺點:不夠整潔, 食材浪費</p> | <p>「市」在必行</p> <p>*講客(閩)語也行</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 逛市場前的準備 2. 用客(閩)語說食材 3. 挑選食材的技巧 4. 挑選食材的禮儀 <p>*市場出任務</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 市場採買大挑戰:每人準備100元, 每組需買齊六大類食叨。 | <p>好「市」多魔</p> <p>*施點小魔法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 我逛市場的感受 2. 給點顏色-彩繪新明市場 3. 改造新明市場大作戰-我來思考 4. 改造新明市場大作戰-我來獻計 5. 新明市場大變身 |

