

中國文化大學 115 年度【教師專業成長社群】活動紀錄表

填表日期：115 年 6 月 12 日

本年度本社群第 2 次活動

社群名稱	家庭科學與社區營養實踐教師社群		
召集人	王惠珠	系所／職稱	生活應用科學系/副教授
活動主題	質地調整飲食料理實戰		
活動日期	115 年 6 月 9 日	活動地點	大功 B104 加工教室
活動時間	11 時 10 分至 13 時 00 分	與會人數	1. 社群出席成員： <u>3</u> 人 2. 非社群出席成員： (1) 本校教師 <u>3</u> 人 (2) 非本校教師 <u>5</u> 人 (3) 學 生 <u>30</u> 人 (4) 職 員 <u>0</u> 人
活動報導 (活動方式或內容簡述)	本社群於 115 年 6 月 9 日辦理第二次活動「質地調整飲食料理實戰工作坊」，延續前次課程所建立之高齡飲食照護與質地調整飲食基礎概念，透過實際操作與成果品評，深化參與教師及學生對質地調整飲食設計與製備技巧之理解。 活動由臺北市營養師公會理事廖英茵營養師主導課程規劃與現場指導，帶領師生複習質地調整飲食相關知識，並說明本次料理實作流程、質地檢測方式及評分重點。臺北市社區營養推廣中心營養師明潔協助課程執行與實作輔導，共同引導學生將理論知識應用於料理製備過程。 實作課程中，學生分組完成一道肉類料理及一道蔬菜料理，內容包含雞胸肉軟化、鱈魚豆腐堡、蝦料理、涼拌菠菜及涼拌花椰菜等符合高齡者需求之質地調整餐點。廖英茵營養師、林佑勳老師與營養師明潔於現場提供食材處理、切割技巧、烹調方式及質地調整原則等專業指導，協助學生掌握第 6 級牙齦碎軟質餐之製備重點。 活動最後安排各組進行成果展示、質地檢測及品評分享，學生說明料理設計理念與製作過程，並透過交流討論檢視不同料理之質地呈現與適用對象。透過本次實作課程，參與者不僅提升質地調整飲食之實作能力，更深化對高齡營養照護與健康飲食推廣之專業知能，達成理論與實務並重之學習目標。		
執行成效	1. 透過質地調整飲食料理實作，參與教師及學生能實際運用高齡飲食照護相關知識，了解第 6 級牙齦碎軟質餐之製備原則與技巧，提升質地調整飲食設計能力。 2. 在 廖英茵 營養師的指導下，參與者學習食材選擇、切割處理、烹調方式及質地檢測技巧，強化高齡友善飲食之實務操作能力。		

3. 藉由分組合作、成果展示及品評交流，提升學生團隊合作、問題解決及溝通表達能力，並透過互相觀摩學習不同質地調整餐點之設計方法。
4. 參與者能實際操作質地檢測流程，了解質地調整飲食標準與應用方式，增進未來於高齡營養照護、健康飲食推廣及餐飲服務領域之專業素養。
5. 本次活動結合理論講授與實務操作，有效提升教師與學生對高齡友善飲食及質地調整飲食之認識，落實健康飲食教育推廣目標，並培育具備高齡營養照護能力之人才。



廖英茵營養師



廖英茵營養師講解實作流程

活動
照片



廖英茵營養師說明雞胸肉紋理



廖英茵營養師示範蔬菜摘除硬梗



學生分組進行質地調整飲食料理實作



林佑勳老師共同指導

		
	營養師示範	學生依據質地調整原則進行食材前處理
		
	學生完成料理後進行質地檢測與紀錄	成果展示與品評交流活動
備註	1. 請於每次活動結束後一周內，將相關憑證及本表，併同文宣品、講義資料、簽到單、照片或影音檔等，送交本中心辦理經費核銷。 2. 並請將本電子檔 E-MAIL 至承辦人陳貞玲小姐 jenling@ulive.pccu.edu.tw 。 3. 本表如不敷使用，請自行以 A4 用紙依規格增列欄位，如有相關文宣亦請提供。	





質地調整飲食

料理實戰

分組公告



因課程更換教室與空間安排調整，本次活動將改為**6組**進行實作，請同學依新分組入座與進行料理實作，謝謝大家配合！

1

第1組

張雅嵐、李佳頤、黃妍寧
張元碩、林昱維、陳俐璇



2

第2組

洪瑩芮、張珈瑄、陳建瑋
徐子涵、林承均、吳郭婕



3

第3組

張珈綾、陳佩筑、蔡喬安
林家安、李文攸、周泓璇



4

第4組

許立璿、黃祺翔、陳聖諺
李彤、蘇郁鈞、林需俞



5

第5組

郭又慈、許家瑄、刁麗莉
許家瑄、楊辰誼



6

第6組

張靜美、楊黎心、曾嘉旭
饒偉弘、謝譽項、盧賢倫



課程時間

6月9日(二)

11:00-13:00



上課地點

大功 B104



料理方式

每組需完成：

✓ 肉類料理 1 道

✓ 蔬菜料理 1 道



料理將於課堂現場抽籤決定 😊



肉類料理 (6級)

1 雞胸肉軟化

2 鱈魚豆腐堡

3 蝦料理



蔬菜料理 (6級)

1 涼拌菠菜

2 涼拌花椰菜



!

請同學準時到課，並穿著適合料理實作之服裝與包鞋，共同維護教室環境整潔與安全，謝謝大家配合！

