

恆毅112學年高中社團

(2-10)烹飪社

張美月 老師

<p>放置方法</p>	<p>1. 資料袋洞孔的方向朝「左邊」，開口的方向朝「上方」放置。</p> <p>2. 透明袋子可放正反2頁資料。</p> <p>3. 若中間資料頁數有缺，請把位置「空出」，待補放資料。</p> <p>4. 請依頁序放入資料，第12頁之後，依各社團需要妥善整理資料。</p>
<p>頁 序</p>	<p>資料內容</p>
<p>第0頁</p>	<p>社團———封面</p>
<p>第1頁</p>	<p>社團———資料夾內頁資料放置方法(本頁)</p>
<p>第2頁</p>	<p>社團———社團位置圖</p>
<p>第3頁</p>	<p>社團———社員名單暨點名表</p>
<p>第4頁</p>	<p>社團———幹部名單</p>
<p>第5頁</p>	<p>社團———社團活動記錄表</p>
<p>第6頁</p>	<p>社團———會議紀錄表</p>
<p>第7頁</p>	<p>社團———教室座位表</p>
<p>第8頁</p>	<p>社團———社團收費管理規範</p>
<p>第9頁</p>	<p>社團———材料費及社費登記表</p>
<p>第10頁</p>	<p>社團———器材購買申請表</p>
<p>第11頁</p>	<p>社團———活動照片(不限數量)</p>
<p>第12頁</p>	<p>社團———上課的補充教材、講義、、、等</p>

新北市天主教恆毅高級中學 112學年度 上學期 「烹飪社」 社團點名單

序號	職稱	姓名	性別	班級座號	日期																	
						節次																
1	社員	王惠婷	女	二智 01號																		
2	社員	李昀珊	女	二智 07號																		
3	社長	連珮玢	女	二智 11號																		
4	社員	曾郁璇	女	二智 14號																		
5	社員	阮菘涵	男	二智 24號																		
6	社員	陳廷璋	男	二智 36號																		
7	社員	黃煒程	男	二智 43號																		
8	社員	劉興鴻	男	二智 48號																		
9	社員	高浩恩	男	二義 27號																		
10	社員	黃子芸	女	二勇 20號																		
11	社員	許心宥	女	二勇 13號																		
12	副社長	李宜歡	男	二信 22號																		
13	社員	麥恩傑	男	二節 31號																		
14	社員	楊鈞至	男	二信 40號																		
15	服務	潘奕愷	男	二信 42號																		
16	活動	莊育禎	女	二勇 11號																		
17	社員	蘇俞棻	女	二勇 27號																		
18	社員	黃丞翔	男	二信 38號																		
19	社員	李祐瑩	女	二信 07號																		
20	社員	蔡宇盈	女	一義 11號																		
21	社員	洪振凱	男	一義 23號																		
22	社員	張喻翔	男	一義 27號																		

	社團名稱	人數	部別	指導老師	上課地點
1	羽球社	26	高中	林延杰	活動中心/忠孝樓前車道(備用)
2	吉他社	40	高中	馬鈺軒	忠孝樓2樓多元分組(203)教室
3	多媒體數位傳播社	39	高中	鄭懋築	范若望2樓電腦教室1
4	樂服社	27	高中	許巽絜	科學館1樓方舟教室
5	動力機器人社	30	高中	林奕光	范若望2樓電腦教室2
6	歌唱詞曲研習社	40	高中	陳冠仁	忠孝樓2樓多元分組(202)教室
7	熱舞社	35	高中	林佳儒	科學館3樓表演藝術教室
8	球魁的花式籃球	30	高中	陳勇勝	信義樓B1教室
9	籃球1社(含校隊)	21	高中	楊博翔	鐵圍籃球場/高一望(兩備)
10	烹飪社	30	高中	張美月	科學館4樓烹飪教室
11	排球社	32	高中	楊玉妃	排球場/高一愛(兩備)
12	烘焙社	40	高中	陳湘筑	范若望3樓家政教室1
13	籃球2社	36	高中	李宥成	攀岩籃球場/高一信(兩備)
14	手工皂社	21	高中	秦莉綾	仁愛樓2樓多元分組2(203)教室
15	多媒材藝術應用社	30	高中	吳孟燕	科學館3樓美術教室2
16	創意科學社	30	高中	許源授	信義樓2樓多元分組(201)教室
17	國際禮賓大使	30	高中	曾敏婕	仁愛樓2樓多元分組1(204)教室/ 活動中心舞台及司令台(練習場地)
18	ESL拳擊俱樂部	20	高中	Roshin涂羅森	游泳池2樓韻律教室
19	書法社	30	高中	譚曉黎	科學館3樓美術教室1
20	攀岩社	20	高中	陳盈臻	攀岩場/高一節(兩備)
	巡堂老師		高中	楊智凱	

恆毅中學

11 學年

學生社團幹部名單

(高、國中部) 社團名稱：嘉毅社

指導老師：張朝

班級	座號	學號	姓名	幹部名稱
高男	11	11101	連珮琳	社長
高二信	22	111160	李宜歡	副社長
				文書組長
高男	11	111191	葉育霖	活動組長
				文宣組長
				總務組長
高二信	42	111180	潘奕愷	服務組長

【幹部名稱可依社團需要，增設訂定】

恆毅中學 112 學年 社團活動紀錄表

(高、國中)社團名稱：烹飪社

指導老師：張美月

日期	上課內容	應到人數	老師簽名	社長簽名
		實到人數		
9/22	做炒麵 餡：油麵、小白菜、豆漿、江島香菇、 洋蔥、紅火、肉絲、木耳	30	<u>張美月</u>	<u>連珮璇</u>
		28		
9/24	炒飯(火腿蛋炒飯) 餡：飯、火腿、肉末、洋蔥、玉米、毛豆	30	<u>張美月</u>	<u>連珮璇</u>
		29		
11/10	稻米壽司：豆沙、飯醋	30	<u>張美月</u>	<u>連珮璇</u>
		27		
12/8	湯圓：糯米粉、在蘇、 粉、紅豆、米糖粉	29	<u>張美月</u>	<u>連珮璇</u>
		29		
1/5	漢堡：漢堡胚、蛋、肉排、洋蔥、 美乃滋、維他露、蕃茄醬、高麗菜 絲	30	<u>張美月</u>	<u>連珮璇</u>
		28		
1/12	餛飩：麵皮、香肉、芹菜、麵	30	<u>張美月</u>	<u>連珮璇</u>
		29		

注意事項：

1. 請副社長務必照實填寫，如有不實，依校規處理。
2. 填寫完，務必請老師簽名。
3. 資料請放置於資料夾內，隨時備查。

								8
					高一男 蔡米璇			7
					高一男 李若萱 11183			6
211131 高一男 高子軒	高一義 蔡宇昂	高一信 4 潘樂禮 11180	111017 高浩然 高二義	高一節 17 陳品瑜 21163	高二男 許川省			5
211115 高一男 王有翔	高一義 洪振凱 21071	高一信 111270 38 黃玉琪	111048 高一信 48 劉明浩	高一信 14 曾郁璇 111014	高一男 1 蘇俞蓁 111200			4
高一節 211195 顏君翰	高一節 張明翰	高一信 111177 40 楊鈺鉅	111036 高一信 36 陳子瑋	高一信 11 連翹 111011	高一男 黃子芸 111109			3
高一男 211114 16	高一節 張明翰	高一節 3 麥思潔	111024 高一信 24 阮松廷	高一信 1 王慧 111001	高一男 42 蔡松 111180			2
高一男 211120 22 吳銘楠	高一義 211343 49 吳建勳	高一信 111160 22 李冠毅	111043 高一信 43 黃煥	高一信 7 李曉珊 111001	高一男 11 郭晉權 111191			1
1	2	3	4	5	6	7	8	

※ 於教室內上課之社團請務必填寫

※ 請填入正確的學生班級、姓名

講 桌

※ 請勿隨意更換座位，以利在社團上課使用上產生糾紛時，利於查訪用。

天主教恆毅中學社團社費管理規範

1. 社員基本收費收費標準：

(1)每人每學年繳交之基本社員費用不得超過50元，費用由總務組長保管。

(2)目的：作為平日社團小型活動、文宣、社團活動手冊等製作之用，社團總務組長應詳列收支，隨時公佈，以昭公信，並接受學務處查。

(3)餘額：每學年社費餘額，應於學年結束前，召開社員大會，討論並表決餘額用途。

2. 上課材料費：

因應指導老師上課內容所需，每位同學均應購置之教材支出，得由指導老師提報採購相關資料，經學務處審核後，公告於各社團，再由各社團總務組，負責統一收費、採購，並檢附合格採購單據（發票或免用發票收據）公告並備查。

3. 其他費用：

社團因表演、成果展示或其他活動，必須收取費用時，社長必須撰寫活動企劃，並將活動計劃附上，詳細列出活動之時間、地點、參加對象及經費概算等，於活動實施兩週前報請校長核准後，才開始收費支用，並於活動結束後，檢附支出之所有憑證，報請校長知悉。

4. 嚴守規範

除以上費用按規定收取外，絕不准許同學或老師未經報准私下收費，違者一律依校規懲處。所有社員均應維護社團榮譽，共同負起監督之責。

高二信 7 號李祐萱

今天是最後一節社團課 (這個學期) , 在這個社團
我真的玩的很开心, 每次都有做很多不同的
菜色, 也因此學會了很多菜怎么做, 真的好吃又好玩
這個學期我在这邊真的過得很开心, 下學期一
定也有很多好玩又好吃的菜在等著我。

期待下學期!!!

P.S. 祝啊嬭生日快樂!!!

11/3/01/05
張青

2024. 1. 5

這學期的喜悅社團已經接近尾聲了, 過程也覺得很開心, 還有做了很多不同的東西, 最開始來這裡的時候, 人生地不熟的, 好險有個以前就來過的朋友, 總共做了炒麵、炒飯、壽司、湯圓、漢堡, 真的學到很多。

11/3/01/05
張青

2024 1/5 高子軒 403
33

這社團教了我們很多食物的故事和由來，也教了怎麼做才是最好的像是湯圓要整顆是圓的不能是奇怪的形狀。這幾道美食中我最喜歡漢堡因為我做很很好吃，味道很讚，老師教得好。

11/3/105

張君

2024/1/5

高一節 23

顏君翰

一直以來都很想學做菜，但在家中都沒有機會嘗試，上學年也一直選不到這個社團，直到我朋友說可以先留名字，就可以保留名額，我就立馬讓她幫我寫上，第一堂課我就學會切菜，感覺很有成就感，之後又有湯圓啊、漢堡啊，嘗試了很多不一樣的菜色，今天我還學了煎肉和煎蛋，超有趣，不過沒學到打蛋，因為上次打到桌上都是，有了影，希望下次可以克服一下，總之，學做菜真的很開心，阿嬤也很可愛，講很多故事，但做菜的手都不會停下，簡簡單單就做好了，真的好厲害，比如上次我們做湯圓，我們忙的不行，但依舊整個散掉，看不到一開始煮過的那個糰子(?)，差點毀掉全部，結果阿嬤一來就一邊說一邊撿，結果就救回來了，真的太酷了，今天學煎肉煎蛋的時候，那個油一直噴，但我們還是樂在其中，而且以前一直以為煮菜要很久，因為以前都是等家人煮，自己就坐在外面玩，根本不知道他們的忙碌，現在知道雖然做菜很快，但可是很熱很辛苦，他們至少知道要加什麼，~~所以~~不然一定更累，難怪他們煮完都是滿頭大汗，反正以後我學了做菜，就煮給他們吃，就不用辛苦成這樣，但是他們不太信我的廚藝就是了，希望我以後可以更熟練，以後換我做給他們吃，自己做比較健康，他們就可以健康一點，或是開始幫他們打下手，畢竟我可是會切菜了！繼續努力吧，我會好好學的。

11/3/105
張君

高二智14號 曾郁璇

111014

這一次社團是我第三次上選烹飪社，而且還有班上一起上，有不同的感覺，這次印象深刻的是「湯圓」我們在揉麵團時，一直沒揉起來，還揉到整隻手黏黏的，阿嬤一來揉就好的差不多了。我們原本很煩腦的問題一下就解決了，超厲害的。還有一個是壽司，之前因為請公假沒有做到，很難過，但這次有做，很開心，我做的壽司比別人大，真的很好笑，放在一起對比，很大的差別。

113.01.05
張菁

111001 高=智 | 王惠婷

在烹飪課時，學到了很多有關於烹飪相關的知識，不只是如何烹飪成菜餚，也告訴我們有關於食材的故事，讓我們知道了農民伯伯們的辛苦，還有粒粒皆辛苦的道理，以前想要學如何做菜也沒時間學，只有在媽媽做晚餐時才能從旁邊觀看，以後我自己也可以煮菜給媽媽吃了。

在這學期中，我們一共做了炒飯、炒麵、壽司、湯圓、漢堡一共五道菜，在學習中以往覺得十分繁雜才能完成的食物，其實只要簡單的幾個步驟就能做出一道好吃的家常菜，湯圓是我在這五道菜品中覺得最難完成的菜餚，不像其他的飯菜只要準備好食材就可以開始製作，它需要從揉麵團開始，先用一些水做出一小團凝固狀，再把它丟到熱水中煮（粿娘），等到一段時間後在把它丟回麵粉中，也就是這一步難倒了我們，不給怎麼揉都揉不起來，讓我心裡非常著急，也覺得對不起組員們，不過也好在組的組員們都是鼓勵式，不會怪其他人，在這堂課學到了很多，我們這

117.01.05
張菁

也知道了一些常識和知識，非常開心，也謝謝阿嬤的教導。

111007 高=智 | 李昀珊

這是高一第一次的社團，自己選的社團是烹飪社，覺得很新鮮，第一次我們做的東西是炒麵，吃完後讓我之後對

上社團課越來越期待，期待這次做的食物是什麼。我們陸續做了炒飯、壽司和漢堡，讓我記憶最深刻的就是做湯圓，覺得很有趣，不論是在搓湯圓、煮湯圓都是自己做，是一個很不錯的體驗，而教我們的老師大家都叫他阿嬤，阿嬤也很用心的跟我們說，在做到哪些步驟要特別注意，要特別小心，也會跟我們分享很多的歷史故事，讓我更加的深入了解這個東西。從以前怎麼演變成現在這樣的，而阿嬤也時常提醒我們不要浪費食物，說很多國家的地方，很多人是吃不飽沒有東西吃的，最後自己覺得在這5次的課程中，學到了很多，如果還有機會，希望可以在上阿嬤的課。

高一節

17
211163

陳品瑜

113.01.05

張善



高2第11 莊育禎

今天好像是高2上的最後一次社團課
在社團裡好開心，可以做很多好吃的美食
阿嬤人也很好會和我們聊天，做吃的。
我很Happy 祝大家 Happy New Year!

2024.1.5

113.01.05
張善

高二義

27

高浩恩

在這堂課程中學到很多的生活常識
也做了很多料理。

11.3.01.05

張善

今天是最後一堂社團課，在社團課很輕鬆，也很開心，有做過湯圓、漢堡、炒飯... 都很好吃，也學會怎麼做菜，阿嬤也有耐心的教導我們，很充實。

1/5

11.3.01.05

張善

高二勇少洋心容

高二信 22 李宜歡 113/1/5

這學期當上副社後，學習到了更多料理的烹飪方式，
印象最深刻的是湯圓，因為要自己搓，用完之後手很酸，但很好吃。

113.01.05

張著

我覺得這個社團非常的有趣，因為平常都是吃外食，
很少在家自己下廚，由這學期社團的機會，我體驗
到了下廚其實沒有很簡單，例如：搓湯圓、做壽司、煎
漢堡肉、炒飯、炒麵...等，我學了很多。

113.01.05

張著

副社
張明輝

40227 張明輝

高一歲 23 洪振勤

最印象深刻的是湯圓製作的過程，從一團麵粉變成一顆一顆的湯圓，到最後配著紅豆湯入口，好享受。

這門課也讓我體會到煮飯的辛苦，不能吹冷氣

也不能有任何的~~一~~放鬆。
但煮完後也吃的很開心♡

113.01.05

張著

高二信 42 潘奕愷

這是我~~第~~高一之後高二的~~第一~~期~~假~~繼續待在意社，
有了高一的學習，高二之後再來的意社，一切都是這麼的簡單，
很多都是之前做過的。

113.01.05

張著

50136 陳延琦 高二智

經過了那麼多次的烹飪課，我從高一到現在少說也上了十幾堂課了吧，在這裡做了許多的東西，炒飯、炒麵，還有令我印象深刻的豆皮壽司，滿滿的香味，上次高一的最後一堂課還挺冰，期待下次也就是高二上的最後一次會有波士頓大龍蝦！

113.01.05
張育



高二智 43號 黃煒程

經過了這麼多次的烹飪課，我覺得烹飪還是不適合我，雖然都很好吃吧，但高一已經選過了，烹飪的都大同小異，從高一到現在，上了十節課，每節都在慢慢增進我的廚藝，讓我從B級升至A級，也學到了許多技巧，像煎鍋，開瓦斯，開火，開氣氛燈。我最喜歡漢堡，希望下次有烤肉、A5和牛，燒肉，波士頓大龍蝦，北海道生蠔級干貝。期待最後一次的烹飪社。

113.01.05
張育

高智 張菁

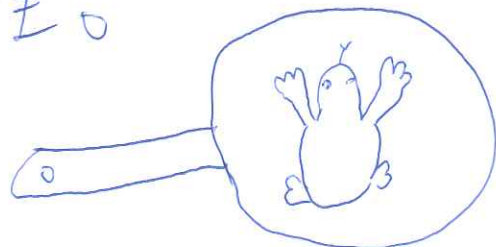
從高一就在烹飪社，我覺得經過這麼多次烹飪課，我已經學會許多食物的做法，像是炒飯，炒麵，漢堡，豆皮壽司，而最令我印象深刻的是湯圓，因為必須從捏湯圓開始做，非常地不一樣，希望之後有更多好吃的。

113.01.05

張菁

50124 阮耘涵 高二智

我從高二就在烹飪社了，少說也上了五堂課，在這五堂中，我學到了開水，炒麵，炒飯，豆皮壽司，湯圓，漢堡。在烹飪中要在適當的時間加入特定的調味料是很重要的，在這麼多次的烹飪課中，我最喜歡豆皮壽司，因為可以真的用手做，希望之後可以有機會做青蛙料理。



113.01.05

張菁

高一男 22 號 吳詠赫 2024/1/5

第一次上課是在夏天，教室非常熱。
總共做了，炒麵，炒飯，壽司，湯圓，漢堡。
其中我最喜歡炒麵及漢堡，炒麵我甚至回
家重現了一次和家人分享，漢堡算我我覺得
最好吃的，每一個材料都自己做，很有成就感。

113/01/05
張著

高一男 17 王郁翔 2024/1/5

烹飪課很好玩，從夏天那個熱的要命的教室，到現在這個溫度剛好的教室，我們也
做了很多好吃的美食，從一開始的炒麵到現在的漢堡，我一路吃到現
在，能吃至到很多美食，我很幸福。

113/01/05
張著

藉由這門課程讓我學習到了許多做飯的技巧也讓我交到更多朋友,也在其中體會到做飯的樂趣

高一義 49、吳建勳

40249

吳建勳

11/3/05

張菁菁

高一義 11 蔡宇盈 211059

張

在恆毅的校園生活中,充滿著各種精喜,每天都有新的知識讓我學習,其中在這飪社的每一堂課都讓我更深深受著做菜的樂趣,在做菜的過程對平日做菜給我的長輩感同深受,以及對他們產生敬佩之心,每做完一道菜,心中就有極大的成就感,讓我更熱愛做菜。這飪社豐富了我的高中生活,讓我在做菜中成長。♡

11/3/05

張菁菁

高一義 49. 吳建勳力.

這門課讓我體會到做飯的樂趣，
介由這學期的社團也交到更多AA友。

13/01/03

高一勇 刁 蘇俞素

13/01/03

高一勇

今天是社團的最後一次上課，這學期

刁
蘇俞素

我們做了炒飯、炒麵、豆皮壽司、湯圓、漢堡，
每次都是新的體驗，本來總感覺很難，但其實跟著阿嬤學，做，就會變得很簡單，而且阿嬤人很好，雖然我還是覺得做菜很可怕，但我還是會學著自己試試，像這一次的漢堡就都是我自已做的，沒有別人的幫助，我做的很成功都沒燒焦，真的覺得很有成就感，很開心。

50431 麥恩傑

這學期升上高二再次選擇了烹飪社
我製做了：炒飯、湯圓、漢堡、壽司等等
都很好吃，烹飪很棒

11/3/01/05
張善

高二勇 28 楊采璇 113.1.5 HBD

上了這麼多次竊聽的烹飪課後
我學到了很多烹飪的技巧，希
望以後可以將學到的應用在生
活中，也謝謝阿嬤這麼用心的
教我們 ☺ ♡ ♡ ♡

11/3/01/05
張善