

恆毅113學年高中社團

(2-9)烹飪社

張美月 老師

目 錄

壹、社團及老師簡介(社團簡述及任課老師介紹)	1
貳、社團成員資料(點名單)	2
參、社團幹部職掌(社團幹部簡歷)	3
肆、授課位置圖(含教室座位表)	4
伍、社團器材使用登記表(借閱同學)	5
陸、課程及教學內容(課程進度表、授課內容簡述)	6
柒、學員心得分享	7
捌、社團費用(動支出明細表)	30
玖、課外活動(練規劃及時間表、表演活動計劃、校外教學企 劃書及活動內容、成果展演企劃)	31
壹拾、幹部會議(檢討與建議)	39
一、原定學習目標達成度	
二、改進意見	
三、建議事項	
壹拾壹、活動花絮、成果展(照片)	41

新北市天主教恆毅高級中學 113 學年度 下學期 「烹飪社」社團點名單

序號	職稱	姓名	性別	班級	座號	日期	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	5	5	6	6	成績
1	社員	陳育棠	女	二義	06號	節次	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	80
2	社員	蔡宇盈	女	二義	11號		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	91
3	社員	洪振凱	男	二義	23號		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	91
4	社員	高子翔	男	二義	24號		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	93
5	社員	陳軍甫	男	二義	32號		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	85
6	社員	鄭宇勝	男	二義	43號		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	85
7	社員	鄭旭恩	男	二義	44號	假	✓	假	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	88
8	社員	羅偉倫	男	二義	48號		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	89
9	社員	吳建勳	男	二義	12號		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	84
10	社員	姚思帆	女	二義	05號		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	89
11	社員	黃子芹	女	二義	11號		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	89
12	社員	洪語謙	女	二望	13號		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	89
13	社員	張庭維	女	二節	12號		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	89
14	社員	駱郁鈞	男	二望	40號		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	89
15	社員	林婉怡	女	二望	09號		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	88
16	社員	陳彥霖	男	二望	33號		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	90
17	社員	林芷妍	女	一信	06號		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	89
18	社員	丁柏維	男	一信	13號		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	80
19	社員	林冠廷	男	一信	24號		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	89
20	社員	陳思遠	男	一信	33號		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	89
21	社員	陳亭如	女	一望	09號		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	89
22	社員	陳楚甯	女	一望	11號		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	89
23	社員	錢雨安	女	一望	17號		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	89
24	社員	林奕祥	男	一真	26號		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	89
25	社員	林晉程	男	一真	28號		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	89
26	社員	黃唯哲	男	一真	34號		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	80
27	社員	蔡丞育	男	一真	40號		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	80

社團老師簽名

社員

為 為

為

為 為 為

恆毅中學

學年 學生社團幹部名單

(高、國中部) 社團名稱：烹飪社

指導老師：

班 級	座號	學號	姓 名	幹部名稱
高二義	11	211059	蘇宇盈	社 長
高二義	23	211071	洪振凱	副社長
				文書組長
				活動組長
				文宣組長
				總務組長
高二義	24	211072	高子翔	服務組長

【幹部名稱可依社團需要，增設訂定】

	社團名稱	人數	部別	指導老師	上課地點
1	羽球社	31	高中	林延杰	新莊運動中心羽球場/高一勇(備用)
2	吉他社	29	高中	馬鈺軒	忠孝3樓/瓊瑪塢 (備用:忠孝樓3樓自修304教室)
3	多媒體數位傳播社	38	高中	鄭楸築	范若望2樓/電腦教室3
4	樂服社	24	高中	許巽絜	忠孝樓2樓/分組(203)教室
5	動力機器人社	47	高中	林奕光	范若望2樓/電腦教室2
6	歌唱詞曲研習社	42	高中	王麒皓	科學館1樓/童軍教室
7	熱舞社	26	高中	林佳儒	科學館3樓/表演藝術教室
8	籃球1社(含校隊)	34	高中	楊博翔	活動中心/科學館1樓 重訓室(兩備)
9	烹飪社	28	高中	張美月	科學館4樓/烹飪教室
10	排球社	20	高中	楊玉妃	排球場/高一愛(兩備)
11	烘焙社	42	高中	陳湘筑	范若望3樓/家政教室1
12	籃球2社	39	高中	李宥成	鐵圍籃球場/高一真(兩備)
13	手工皂社	35	高中	秦莉綾	仁愛樓2樓/分組2(203)教室
14	美工漫畫社	31	高中	陳明哲	科學館3樓/美術教室2
15	創意科學社	27	高中	林士倫	仁愛樓2樓/分組(204)教室
16	ESL拳擊俱樂部	21	高中	Roshin涂羅森	信義2樓/塔冷通教室
17	攀岩社	22	高中	陳盈臻	攀岩場/高一望(兩備)
18	康輔社	34	高中	陳向毅	忠孝2樓/分組(202)教室
19	魔術表演社	30	高中	吳俊輝	恆毅樓/社團教室1/高一節(備用)
20	舞龍舞獅社	22	高中	黃曉暄	恆毅樓/社團教室3/高一信(備用)
21	論文研究社	21	高中	陳志忠	范若望2樓/電腦教室1
22	排球2社	22	高中	范廷佑	排球場/高一義(兩備)
	巡堂老師		高中	董柏劭	

天主教恆毅高級中學 113(2)【高中社團】配置表(114.02.03)

探索活動宿舍		五樓	恆毅樓	韻律教室		二樓	教資大樓	家政教室二		音樂教室二		音樂教室一		男廁	女廁	五樓
探索活動宿舍		四樓		游泳池		一樓		生物實驗室	實驗室管理室	物理實驗室	教師辦公室	庫房	男廁	女廁	四樓	
恆毅會議廳		三樓		社團教室 1: 19 魔術表演社 (備用: 活動中心舞台) 社團教室 2: 社團教室 3: 20 舞龍舞獅社 (備用: 和平 4 樓分組 401)		餐廳							二樓	男廁	女廁	三樓
女廁	餐廳	二樓														
男廁																
女廁																
男廁	餐廳		一樓					家政教室 11 烘焙社	實驗準備室	化學實驗室		男廁	女廁	三樓		
社團教室		管樂團室	跆拳道專用教室	B1												

看台座位區		線圈室		二樓	活動中心
		舞台		一樓	
女廁	打餐室	8 籃球 I 社	休息室		
男廁		總務器材室		B1	

四樓	三樓	二樓	一樓	若石樓
女廁	女廁	女廁	女廁	
男廁	男廁	男廁	男廁	

高三智	高一智	若石樓 辦公室	高一真 籃球社 (兩備)
-----	-----	------------	--------------------

高三	高一	(雨) 排球 高一	(雨) 排球 高一
----	----	-----------	-----------

一義	一智	義 社 (備)	愛 社 (備)
高	高	高	高

若云	高一望 攀岩社 (雨備)	高一勇 羽球社 (備用)	高二義	高三勇
----	--------------------	--------------------	-----	-----

高樓會議
高一信
舞龍舞獅社
(備用)
高一節
魔術表演社
(備用)
高二勇
高三節

和平	國三	國三	高二	和平 辦公
----	----	----	----	----------

至樓	節	望	智	樓
高三位				

國三勇	國三愛	高二信	信高三望
-----	-----	-----	------

國三第	和平二 辦公室	高二第	分組
-----	------------	-----	----

02	室	樓	即
分組	高一	國二	國二

401	一愛	二真	三信	
國	動輔	辦輔	辦教	

新莊運動中心上課社團

1 羽球社 (備用：高一男)

2 吉他社-瓊瑤屋 (備用：忠孝3樓-自修304)

活動中心上課社團

8 籃球1社(含校隊)-活動中心(雨備：重訓教室)

籃球場上課社團

12 籃球2社-鐵圍牆籃球場 (雨備：高一真)

排球場上課社團

10 排球1社-排球場 (雨備：高一愛)

攀岩場上課社團

17 攀岩社-攀岩場 (雨備：高一望)

排球場上課社團

22 排球2社-排球場 (雨備：高一義)

忠孝三樓 瓊瑤屋 2 吉他社	教務處辦公 室(二樓)
----------------------	----------------

學務處辦公室
(一樓)

生命教育
育中心

校長室	
-----	--

	家長會 辦公室
--	------------

1

忠孝樓

女廁	個別輔導室
----	-------

茶水間	人事室
-----	-----

基金會 董事會	總務處
------------	-----

科學館	多元運用(烹飪)教室 9 烹飪社		樓梯	多元運用(桌球) 教室		四樓
	表藝教室 7 熱舞社		樓梯	美術教室 室 1	美術教室 2 14 美工漫畫 社	三樓
	生物實驗室		樓梯	化學 實驗室	藥品室 準備室	二樓
	男 廁	倉 庫	音樂教室 6 歌研社	樓梯	體育 辦公室	重訓 教室

信義樓	一樓	二樓	三樓
	女廁	男廁	女廁
信義樓 B1	國一智	國二勇	國二智
	國一義	國二節	國二義
	信義一樓 辦公室	塔冷通 16831 拳擊 俱樂部	信義三樓 辦公室
	國一勇	國一真	國二信
仁愛樓	國一節	國一善	國二望
地下室 器材室			

三樓	男廁	國二愛	分組 303	仁愛 辦公室	總務處 庫房	自修 304 其他社 備用教 室	輔導處	個別 輔導室	女廁	生命教 育中心	教師會 辦公室	輔導處 辦公室	輔導活 動教室	國三義	男廁		
二樓	女廁	國一美	分組 203 13 手工皂社	分組 204 15 劍意科 學社	攝影棚	分組 202 18 康輔社	董事會 辦公室	人事室	茶水間	校長室	會計室	自修 207	自修 208	自修 209	女廁		
一樓	男廁	國一望	國一愛	川堂	社團器 材室	總務處 展覽室	忠孝東 會議室	基金會 董事會	總務處	家長會 辦公室	川堂	健康 中心	忠孝西 會議室	校園 生活 補給站	書庫	男廁	女廁

(高、國中)社團名稱：烹飪

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		
3/21	水餃：絞肉、高麗菜、糖、鹽 餅皮(餃子)	27	<u>張美月</u>	蔣宇盈
		26		
3/27	蕃茄義大利麵： 管麵、蕃茄、洋葱、豬絞肉 糖、鹽	27	<u>張美月</u>	蔣宇盈
		25		
3/21	茄汁炒飯：火腿、玉米、豌豆、飯 蛋、醬油、蕃茄醬、油、絞肉	27	<u>張美月</u>	蔣宇盈
		24/22		
4/8	花壽司：小黃瓜、肉鬆、美乃滋 豆漿、燒海苔、壽司酢、白飯	27	<u>張美月</u>	蔣宇盈
		26		
5/2	蛋包飯：毛豆、玉米、火腿、蛋 蕃茄醬、絞肉	27	<u>張美月</u>	蔣宇盈
		27		
6/13	鑊石冰：仙草、湯圓、芋圓 冬瓜茶	27	<u>張美月</u>	蔣宇盈
		21		

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
		高一真 311355					7
高一真 311248	高一真 311353	高一真 311345	高二節 211160	高二義 211081	高二望 211233		6
高一真 311292	高一真 311357	高一真 311325	高二角 211109	高二義 211092	高二望 211191		5
高一信 211	高一望 311236	高一真 311340	高二角 211103	高二義 211071	高一信 211213		4
高一信 504	高一望 311244	高一真 311341	高二義 吳建勳	高二義 211054	高一望 211157		3
高一信 193	高一望 311242	高一真 311339	高二義 211072	高二義 211072	高一望 211202		2
高一信 1187	高一望 311234	高一真 311347	高二義 211097	高二義 211059	高一信 211210		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

※ 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。

講 桌

40513 丁維維

這次的烹飪課煮的東西比上次少了一些，因為都放假改掉了真的非常可惜，其中有煮的東西有餃子、飯捲、義大利麵、蛋包飯、冰以及很多的東西，讓整個烹飪課更有色彩，最有印象的就是飯捲，因為那次可以把自己喜欢的料加在裡面，体会到了日本的風情，也謝謝這個社團讓我有這個機會學習到許多料理。

114.06.13
✓+1

40533 陳翊

這次的烹飪課做了很多食物，有：冰餃、蛋包飯、飯卷、意大利麵，還有這次的冰，最可惜的是麵，因為那次我請假沒有來，我覺得最好吃的是那個飯卷，味道非常的好，在這烹飪課我也學到了很多東西。

114.06.13
✓+1

高二義工 蔡宇盈

小時候因為與家人一起煮飯菜，因而喜歡上了煮食物的感覺，在我眼裡看著煮出來的食物是很有成就感的事，而家人吃到覺得很好吃的时候更讓我有成就感，所以我來到烹飪社，我可以學習怎麼煮一道主食，回家後就可以煮給我家人吃，在這邊我學習到了很多，除了烹飪方式、調味外，我也學習著怎麼當一個社長，剛開始懵懂的我，會在一件事情上出錯，而現在比較懂得如何當一個社長，謝謝老師平日的指導，也感謝烹飪社讓我有學習的機會。

114.06.13 ✓+1

50224 高子翔

我認為我有比上學期還要進步很多，上學期還會把蛋弄成兩半，現在已經可以好好地做好一顆完整的蛋，在某些時刻我發現我會因為害怕太雜而不敢放手去做，但後來我開始慢慢完成時，也體會到了滿滿的成就感，而這個成就感也讓我有了嘗試和突破的力量，現在，我敢說，只要給步驟，我就一定做的出來。

114.06.13 ✓x1

高二義 23 洪振勤

這次的課程跟以往比起多了幾分樂趣，像是動手做手捲壽司，第一次使用竹柵欄來製飯。且配料很多元，重點是完成後吃起來口感很獨特但非常好吃，是會讓我想要再嘗試一次的料理；而這也是高中最後一次高中社團，體驗新活動也學習到日常生活中可以自己料理的菜，對未來在大學或更久都可以使用。

116.06.13

✓+1



高二勇 5 姚思帆

這學期是我高中最後一學期的社團，在來就高三要準備學測沒有社團，所以這學期我很珍惜社團課的時間，烹飪社讓我學到很多我吃過了但我沒做過的料理，做出來的食物也不會太難吃，自己也不敢相信自己能做出能吃的食物，而這個社團不只教了我怎麼做這道菜，也教了這道菜的歷史，所以我才發現臺灣有許多菜都是從外國傳來臺灣的像日本、中國之類的，之後上了大學如果記住也不用一直買外面的可以自己煮。

117.06.13 ✓+1

高二第11黃子芹

這學期在社團中學到了很多東西，這學期第一節學到的料理是水餃，雖然看起來很簡單，但一不小心就會把料包太多而爆出來，同時我也學到，在煮水餃時，水餃浮起來後不能馬上撈，還要再等一下。還有一道讓我印象深刻的是番茄義大利麵，因為它的麵不是一般的直麵，而是螺旋的，而且還沒煮和煮完後的大小差很多，很容易估算份量。雖然社團課只有二節，但是在這兩節中學到了很多有關煮飯的技巧，雖然不是多到可以賣給人的程度，但在家庭用就好了。

11/4/06/13 ✓ +1

50613 梁詠珊

這學期的課程讓我知道了做飯不是一件簡單的事，需要用心才能好吃又好看，也學到了很多道不一樣的食物跟煮飯的訣竅。這是我高中的最後一次社團，能學到這麼多，每次上課都有不同的東西吃，我很開心。

希望未來我能有機會把在社課上學到的東西運用在以後的生活中，也會更珍惜吃到的每一口食物，不要浪費。

上這個社課真的很開心，缺點就是真的太老舊太熱了到處都是灰，所以做出來的東西多少有點不安心。

11/4/06/13

✓ +

504
12
張庭維

第一次

14/06/13

這學期上課時，有一些人轉社了，所以
分組一起生，好開心，這學期我們做了壽
司卷、蛋包飯、蕃茄麵……等，不記得了，
但壽司卷真的很好吃！喜歡！嗯……我
們最應該要改善的是環境衛生，然
後最應該要注重的食品衛生與安全。
在這堂課中，做出的食物，從味道上是不
不危險的，因為很好吃。但這學期和上學
期有一道重疊了。最開心的是不是只
有聽講解，我們還可以實作！缺點是
有時候做太快了啦（料理）！有時剩下一
節課不知道能做什麼，好無聊……最後
！也謝謝組員們！很開心可以跟她/他
們一起分組！也可以認識他/她們，比上
學期好太多了啦TT。最後希望老舊的
器材們可以找到好歸宿，該換設備了啊！

今天被厲雁天廣播，去到學務處被記兩隻警告，皮小過
我在學務處烹飪社學到了如何煮飯，而且很好吃
所以我下次還要來。

14/06/13

高一夏 34 夏唯口

今天真的很熱甲扣儿，所以我來烹飪社
做一石碗米苔目並且使用我的銅鑼碗公還
自備好市多叉樁監。真他~~又~~又過了一天
美味

408 28 林煒程 114/06/13

在這邊的一學年我真的學到了很多，不管是各種菜色的做法，或是在~~在~~做菜時的小技巧，都有學到也很簡單，蛋包飯、台式壽司，都可以自己在家裡做，而且能跟好朋友一起學做菜聊天，也很好玩，只是美中不足的就是教室有點太熱了太燒了袋

114/06/13

林煒程 408

在這學期的社團中，學習到了許多知識，了解很多的烹飪技巧，不僅能在許多地方表現，更讓我有一個一技之長，讓我在日後也能自己製作出美味的料理，讓我印象深刻的是包水餃了，這看起來非常簡單，但自己做就非常非常難，要控制好肉的大小，才不會導致皮破掉，且我個人對直接摸肉液排斥的，感覺非常噁心，但之後慢慢的習慣了，包水餃也越來越熟練，這是家庭中很常制作的，所以之後我也能幫忙家人！第2個讓我印象深刻的是蛋包飯，也是看起來非常的簡單，但實際做出來難如登天，煮蛋的理結是最讓我頭痛的，不僅時間要控制的非常好，也要注意火候的大小，如果黏在鍋子上了，就真的完蛋...從鍋子中把蛋拿起來是很重要的步驟，一不小心蛋就會直接破掉，煮飯的過程就很簡單了，在社團中容易煮煮飯，熟能生巧了，在家裡我也嘗試過自己煮，結果...在煮的步驟就失敗了，到現在都還不太熟練，看來要練一陣子了，在社團被還學會很多的東西，包壽司、煮義大利麵等等，都讓我收穫頗多，雖然比較難發揮到，但或許之後就會用到也說不定，想到一開始我連開火都不會就覺得我進步滿多的，阿嬤也非常認真的上課，也會分享食物由來讓我意外收穫了更多，雖然進入高三可能就不會待在這了，但還是這堂課能繼續下去，給未來的學弟妹獲取不同的體驗。烹飪技巧...讓日後依賴外食也能自己手作，也是一個省錢的密技，總之希望這堂課可以讓更多人發現、讓更多人學習到豐富的廚藝。

高一(國) 50633 陳彥霖 114/6/13

加入這個社團後我學會了許多基本的料理技巧，像切菜、煎蛋、煮菜等，一步步的去慢慢學習，每次和同學一起完成一道料理都覺得有成就感，和我的同學一起合作增進彼此的關係，其實也發現很多東西有些都很困難，但能共同完成讓我覺得開心。

406 09

陳彥霖

114/06/13

50212.吳建勳、

參加烹飪社讓我學到了許多實用的廚藝技巧，
從備料到烹調每個步驟都充滿樂趣。
與社團夥伴一起動手做菜，不僅提升了我團隊合作能力，也讓我對料理產生更深的興趣。
每次的成果都讓人充滿成就感。

✓+

高=義 44. 鄭旭恩

這個社團讓我在在家時更勇於試著製作一道食物，也讓我更多的去幫忙打掃家裡，這堂課教會我的不只製作一道菜，也包含了一些「自主」、「責任」以及「合作」，這些可以讓我成長，在未來的生活是實用的個人能力，謝謝老師不會因為大家比較不成熟而隨便亂教，反而是在社團中依舊將自己的經驗所學展現出來，讓我們有個很棒的學習。

✓++

高一學 17 錢雨安

加入烹飪社以後，我不仅學到了更多的菜也感受到了大家一起做出
一道菜的快樂，大家分工合作做出每道料理，一起溝通、
協調，每一次的結果都讓我很有成就感，阿嬤人也特別好
會細心的教導我們，做錯也會幫助我們，很开心待在
烹飪社♡
可以

✓

這學期的這幾堂社團課，還不錯，不僅學到了
如何煮飯還了解到食物的歷史、起源，像是湯圓
、豆皮壽司...等各種美味的物，而且跟同學做飯的
感覺跟自己在家時完全不一樣，我覺得很讚。

●

陳雨安

502 32

114/06/17

40506 林芷軒

11/4/06/13

兩個學期的烹飪社課程，學到了非常多料理和烹飪方式，上課中的實際操作煮菜也十分有趣，有義大利麵、水餃、炒飯、蛋白飯、飯卷，還有今天吃的刨冰，都很吃，我覺得做水餃和飯卷的過程很棒，平常沒有辦法隨時做到的，有了社團課才能讓我有機會體驗到這些。也很謝謝阿嬤兩學期的教導！社團課十分開心有趣(-0-)!!

✓+1+1

高一(一) 陳楚甯 1/3

11/4/06/13

在這學期的烹飪社，我學到了很多東西，有水餃、蛋白飯加炒飯、義大利麵、手捲壽司等等，還有做料理的一些基本技巧，像是切東西、煮東西、調味等等，做料理是一件充滿樂趣的事情，很開心可以參加烹飪社

✓