

新竹縣 106 學年度國民中學技藝教育學生技藝競賽

餐旅職群(中餐烹飪)術科材料及器具單

一、材料單

A 組：薑絲醬燒鮮魚、肉絲炒板條

材料名稱	用 量	材料名稱	用 量
吳郭魚	1 條 (500-600g)	綠豆芽	100g
中薑	70g	豬瘦肉	70g
紅蘿蔔	1/2 條	板條	2 片
		香菇	3 朵
		蔥	1 根
		蝦米	10g

B 組：糖醋排骨、南瓜炒米粉

材料名稱	用 量	材料名稱	用 量
小排骨	1 支 (約 300g)	米粉	2 片
蒜頭	3 粒	蝦米	10g
洋蔥	1/4 粒	洋蔥	1/4 個
青椒	1/2 個	南瓜	1/6 個
紅辣椒	1 條	豬瘦肉	70g
鳳梨片(罐頭)	2 片		
紅蘿蔔	1/2 條		

C 組：鹹酥雞、蝦仁蛋炒飯

材料名稱	用 量	材料名稱	用 量
雞胸	1/2 付 (300g)	白米	1 杯 (約 240g)
九層塔	20g	蝦仁	100g
小黃瓜	1/2 條	雞蛋	2 個
		青蔥	1 根

D 組：蒸三色蛋、香菇肉絲油飯

材料名稱	用 量	材料名稱	用 量
雞蛋	4 個	長糯米	1 杯
熟鹹蛋	1 個		(約 220-240g)
皮蛋	1 個	乾香菇	3 朵
小黃瓜	1/2 條	蝦米	15g
		里肌肉	105g
		紅蔥頭	4-6 顆
			(約 20g)
		老薑	1 塊
			(約 20-30g)

註:糯米飯請以蒸籠鍋蒸煮。

※備註：

1.調味料：沙拉油、鹽、香油、米酒、醬油會置於操作台上。

2.其他調味料：如麵粉、地瓜粉、太白粉、烏醋、白醋、蕃茄醬、糖等會置於公共調味料區。

二、器具單

器具名稱	規 格	數 量	器具名稱	規 格	數 量
片刀		1 支	圓盤	磁製，直徑 10 吋或 12 吋	2 個
剝刀		1 支	橢圓盤	磁製，長度約 32cm	1 個
刮鱗刀		1 支	水盤	磁製，直徑度約 30cm	1 個
削皮刀		1 支	湯碗	磁製，直徑約 22cm	1 個
剪刀		1 支	磁飯碗		2 個
水果刀		1 支	打蛋盆		1 個
炒鍋	含蓋	2 個	小湯匙		2 支
鍋鏟		2 支	量杯	240c.c	1 個
湯鍋	直徑 24cm 以上	1 組	量匙	內含 1T、1t、1/2t、1/4t	1 組
漏杓		1 支	湯杓		1 支
疏離	鋁製或不銹鋼，直徑 30cm 以上	1 個	砧板	塑膠×1 木製×1	2 片
馬口碗	不銹鋼（大、小各 3）	6 個	四方盒	不銹鋼	1 個
筷子	不銹鋼	1 雙	飯匙		1 把
配菜盤	不銹鋼	8 個	洗菜盆	不銹鋼製，直徑 30cm 以上	1 個
扣碗		1 個	菜瓜布		1 條
瓦斯爐		2 台	白毛巾	長方形	1 條
工作檯	含水槽	1 檯	白毛巾	正方形	2 條
蒸飯巾		1 條	黃毛巾	正方形	2 條
點火槍		1 支	垃圾桶		1 個
蒸籠鍋	底鍋、蒸鍋、鍋蓋	1 組			

※考生自備工具及服裝要求：

1. 工作服（白色圍裙、白色廚師帽）。
2. 刀具：以考場準備為主。
3. 廚房紙巾。
4. 礦泉水。
5. 請著國中制服(或運動服)及長褲以利參加測試；鞋子需為包鞋，內需穿著襪子，具止滑作用以維安全。
6. 指甲請先行修剪並維持清潔，勿過長或藏垢有不潔之情形。
7. 請勿佩帶耳環、手環、戒指等飾品。