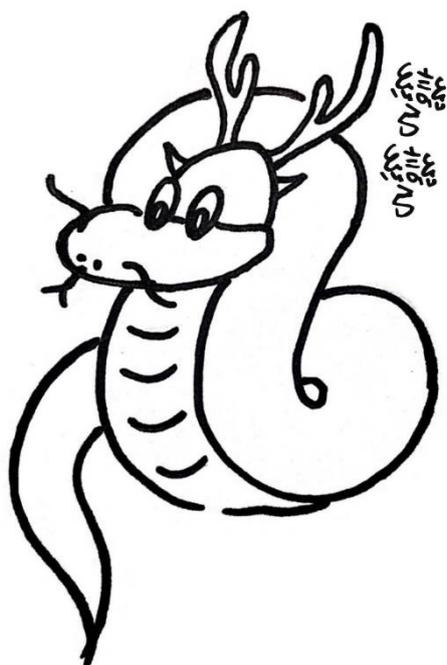


彎彎家族

暑假自我挑戰書

運動 X 閱讀 X 美食



班級: 四年 班

座號:

姓名:

暑假作業說明

一、運動

暑假期間請孩子保持運動習慣，邀請家人一起運動，詳見 Google Classroom 說明，作業以影片形式上傳繳交。

二、閱讀臺灣史 4F

預習五年級社會課程，閱讀或聽臺灣史，以 4F 撰寫讀書報告 1 篇。如：漫畫臺灣史、漫畫臺灣歷史故事等，附上資源中心書單。

書名	作者	架區
漫畫台灣歷史故事 1-12	郝廣才/文	四層台灣鄉土藏書 40-0D2
鄭成功和荷蘭人在台灣		二層藏書 400D2
台灣史 100 件大事:上、下	李筱峰	二層藏書 400D2
漫畫臺灣史 1-10	劉素珍	二層藏書 400D1
台灣的歷史 1-12	郝廣才	二層藏書 322I02
臺灣尋寶記	Sweet Factory 文/ 姜境孝圖/徐月珠譯	三層藏書 32-2001
兒童臺灣 歷史篇	王雅慧等編輯	四層台灣鄉土藏書 40-0D2
說給兒童的臺灣歷史 1-10	天衛文化編輯部編著	四層台灣鄉土藏書 40-0D3

三、食譜大揭祕（範本請見內文）

1. 查詢食譜書或食譜網站，認識並尋找喜歡的菜餚食譜。
2. 手工製作一份圖文並茂的食譜：要詳細記錄食材、調味料與製作步驟，並將菜餚的圖片繪製下來。
3. 若是可以，依照步驟做做看，也可以分享製作的小訣竅或是心得唷！
4. 若是食譜單面不夠書寫製作，也可以記載於背面空白處。

四、英文作業:廚神先修班

依照學習單上的提示，完成 Preschool for God of Cookery 作業。

假期返校時間須知

◆返校打掃 →

7/03 (一) - 401 班 08:30~10:00

7/06 (四) - 404 班 08:30~10:00

7/10 (一) - 403 班 08:30~10:00

7/13 (四) - 402 班 08:30~10:00

7/17 (一) - 405 班 08:30~10:00

7/20 (四) - 406 班 08:30~10:00

◆7/31 (三) → 全校返校日及四升五編班 08:00~11:00

◆8/26(六) → 家長日

◆8/29(四)全校返校日、8/30 (五) → 開學日始業式(正式上課)

※暑假期間要注意自己的安全，別忘了打掃日、返校日和開學日喔！

彎彎家族教師群敬上 112.6.30

閱讀台灣史 4F

書名:

Facts 事實(100 字以上)

作者:

閱讀日期:

Feelings 感受(100 字以上)

Future 未來(100 字以上)

Findings 發現(100 字以上)

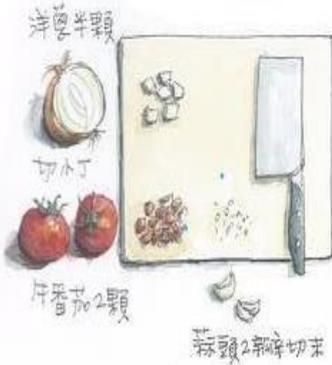
作業表現	標題著色用心	內容完整認真	字體工整 字數達標	美編有創意	

義大利肉醬 擗瓜麵

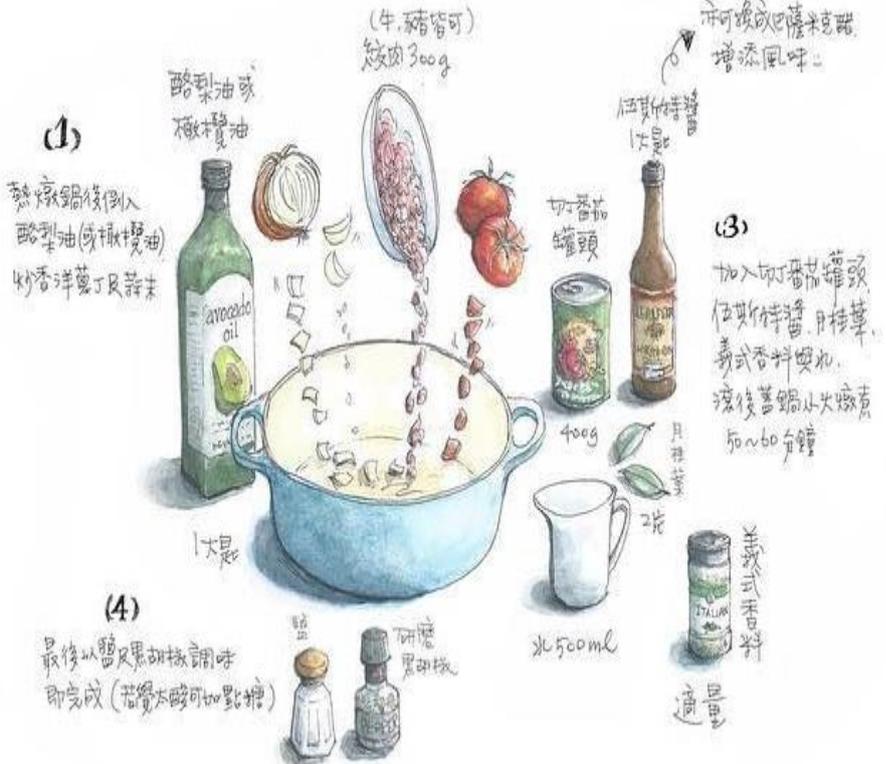
Bolognese Sauce Zoodles

2. 煨煮義大利肉醬

1. 準備肉醬食材

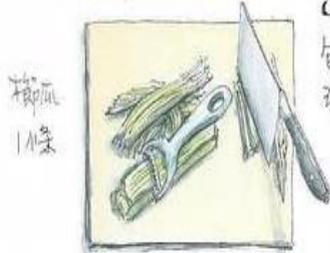


(2) 加入絞肉炒至肉色變白，
再加入番茄丁拌炒3分鐘



3. 擗瓜切成麵條

(1) 用刨絲刀將擗瓜 削成莖瓜條狀細絲



(3) 刨刀無法削的部位 改用菜刀切成絲

(2) 削至較窄處 換邊繼續削

(4) 用乾淨的布或用手 將擗瓜多餘的水分擗乾備用



4. 製作義大利肉醬擗瓜麵

(1) 熟炒鍋，
加入2~3湯勺 在內的肉醬 中火煮滾



(2) 加入擗乾後的擗瓜絲，
開始烹時 拌炒40秒 即熄火盛盤。

(3) 視喜好 灑一些 帕馬森起司粉 在麵上 即可享用

資料來源

Rea手繪食譜：是便當也是餐桌料理，布克文化。

【自主暖身：食譜大揭密】

請在上方空白處，寫下畫下菜名、食材、調味料、料理步驟、製作過程圖片/照片。

Preschool for God of Cookery 廚神先修班

◆閱讀完下列食譜後，請完成：①猜出中文菜名 ②畫下料理的步驟

<p>Ingredients 食材:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2 cucumbers 小黃瓜 2. 1 teaspoon 茶匙 minced garlic 蒜頭 3. 1-2 red chill 辣椒, chopped <p>For the Seasoning 調味料:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 1 teaspoon salt 鹽 2. 1 teaspoon sugar 糖 3. 3-4 tablespoons 大匙 vinegar 醋 4. 1 teaspoon sesame oil 芝麻香油 	<p>Steps:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wash the cucumber, then use a big knife to smash it and cut into small pieces. Add two teaspoons of salt and let it rest for 10 minutes. Drain well. 2. Put the cucumbers into a big bowl, add all the ingredients and seasoning together. Mix well. 3. Cover with plastic wrap and chill in fridge for 30 minutes.
<p>參考資料: http://www.mrspskitchen.net</p>	

◆參考用語

備料處理的動詞	烹飪用的動詞	廚具、相關物品
defrost 解凍、chill 冷卻、wash 洗、rinse 水漂洗、peel 剝皮、pour 倒入、mix / stir 攪拌、squeeze 擠、smash 拍碎、mash 搗碎、crush 壓碎、drain 瀝乾、chop 切、dice 切丁、slice 切薄片、mince 切成粉末/碎塊、shred 切碎/剁碎、season 調味、dip 稍微浸泡/沾醬、spread 塗、sprinkle 灑、rest 放置	thicken 勾芡、Cook 烹調、boil 水煮、blanch 川燙、fry 炒/炸、saute 嫩煎、grill 火烤、roast 煎烤、simmer 燉、heat 加熱、cover 覆蓋	teaspoon 茶匙(5 c.c.) tablespoon 大匙(15 c.c.) bowl 碗 knife 刀子 plastic wrap 保鮮膜 fridge 冰箱

菜名:

畫出料理步驟: