

109學年度國立基隆高級中學

學生自主學習成果紀錄表

110年01月18日

申請學生資料	班級/座號	208班 03號	編號(由學校填寫)		
	姓名	連昶勝			
自主學習地點	☐ 實驗教室 ☐ 圖書館 ☐ 專科教室 ☒ 電腦教室 ☐ 多功能資源室 ☐ 烹飪教室 ☐ 其他				
自主學習主題	如何做出好吃的炒飯	☐ 主題式 ☐ 研究型 ☐ 專題 ☒ 生活運用 ☐ 資訊 ☐ 語言 ☐ 生涯 ☐ 其他			
自訂學習目標：	成功做出好吃的炒飯，給家人品嚐。				
自主學習成果說明	上網搜尋地各地炒飯的特色成功達成學習目標。				
自主學習 圖片及說明	圖片一	圖片二			
					
	說明：上網搜尋炒飯的相關資料	說明：學習之後所做出的成品			

自主學習 學習目標 達成情形	學習目標成功達成，給家人品嚐。
自主學習 歷程省思	過程中可以再積極一點。
學生自評	☐ 優 ☐ 良 ☒ 中 ☐ 可 ☐ 差
指導老師建議	☐ 優良 ☒ 尚可 ☐ 待努力
指導老師評語	成果有表現在實作上面，書面資料僅是網路擷取的資訊，如果能將自己的成果於課堂中分享，或是家人品嚐後的受訪說明，學習成果必能大大加分。加油!! 指導老師簽章 <u>湯序嶸</u>

國立基隆高級中學109學年度第1學期彈性學習時間

自主學習晤談及指導紀錄表

指導學生	班級 座號	學號	姓名
資料	20803	811087	連永勝
自主學習 主題	☐ 自我閱讀 ☐ 科學實作 ☐ 專題探究 ☐ 藝文創作 ☒ 技能實務 ☐ 其他：		
自主學習 實施地點	☐ 教室 ☒ 圖書館 ☐ 數位學習中心 ☐ 電腦教室		
自主學習 學習目標	如何做出好吃的炒飯，並分享給家人。		
序號	日期/節次	諮詢及指導內容摘要紀錄	指導教師簽名
1	10/13	擬定自主學習計畫方向	連
2	10/20	查詢炒飯方面的資料	連
3	11/03	購買材料	連
4	11/17	第一次試做	連
5	12/08	修正	連
6	12/15	第二次試做、修正	連
7	12/29	完成成果	連

圖書館核章





自主學習成果

-如何做出好吃的炒飯

組員：20803連昶勝

20804許景崐

20807藍翊恩



如何做出好吃的炒飯

動機:

自己原本做的炒飯太難吃，想要研究一下別人都是怎麼做的。



我們會去研究食譜，另外，我們這次選擇的是泰國米。



預備食材及調味料

預備食材:

- 雞蛋x1
- 辣椒x1
- 白飯x1
- 紫洋蔥1/8顆
- 鮮香菇2朵
- 紅蘿蔔20g
- 豬五花肉片100g
- 適量韭菜(可用蔥代替)

調味料:

- 醬油 1 大匙
- 魚露 1-2 大匙
- 鹽巴 適量



食譜

- 步驟1: 豬五花肉片切條，紫洋蔥、香菇、紅蘿蔔切絲，韭菜切段
- 步驟2: 冷鍋不放油先下豬肉片再開火，煸出豬油變白，下紅蘿蔔絲和洋蔥絲炒香炒軟，再下香菇炒至變軟
- 步驟3: 配料炒香加入白飯翻炒至鬆散，鍋邊入醬油、魚露繼續翻炒，炒飯推旁邊，加適量油打入蛋液炒成半熟蛋，再全部拌炒至蛋塊完全凝固，試味道不夠再加鹽巴調整，最後加入韭菜和辣椒拌炒至韭菜軟化即可出鍋（嗜辣者辣椒可以和洋蔥同時加入）

成品：



感想：

第一次炒的時候因為還不太熟悉步驟，再每樣都慢慢來的情況，肉、飯都是偏乾的，後面稍微做幾次嘗試改進的時候問題就有改善。

過程遇到很多失敗的小問題，像蛋殼掉進飯裡，也不知道是炒太久還是火開太強，飯也有偏硬的時候。

後面成功後，感覺得出來跟平常的台式炒飯（偏鹹）味道是不一樣的，而是有點嗆辣嗆辣，雖然失敗有點多次，蛋成功學習一道料理後，我覺得是值得的。

報告結束

The end