

蔥薑韭蒜香·萬中採華醬-DIY

作法：

- 1.現採「蔥、薑、韭、蒜、迷迭香、番茄、萵苣」，洗淨、瀝乾備用。薑切碎。
- 2.全部碎薑+食用油，下鍋、中小火，煸炒薑至乾香。
- 3.各組自由選配作法1：蔥、韭、蒜、迷迭香、番茄、(薑除外)，切碎，裝大碗備用。
- 4.各組起鍋，自由加入作法2的量，加熱後熄火，倒入作法3拌勻，盛乾淨大碗。
- 5.自由調味：鹽、醬油、胡椒粉、海苔香鬆(素)或海蝦香鬆、熟培根(葷)。
- 6.品嚐方式建議：
 - (1)手工小饅頭→剪刀橫剪開口→蒸熟。
 - (2)饅頭開口，自由選配「萬華醬」夾入

體驗心得

南瓜小 PIZZA -DIY

作法：

- 1.南瓜洗淨、去囊籽、不必削皮、切 0.5cm 條，加鹽、胡椒粉、奶油拌勻。火腿切絲、大蒜切絲，備用。
- 2.醒好的麵糰、剪 4-5 刀成麵糰花瓣(沒時間再等後醱酵，切忌再揉壓麵糰)
- 3.麵糰花心鋪上「萬華醬」(本次略過)
- 4.取作法1，數量隨意，排在麵糰花心上，灑起司絲。
- 5.烤箱預熱，烤至麵香瓜軟 Q。

體驗心得

蜜汁香草仙茶飲-DIY

作法：

- 1.採用休耕 4 年農地培育的仙草，收成仙草乾，保存半年。
 - 2.加水熬煮~煮~煮很久。
 - 3.加調味料：蜂蜜、二砂(原味最好喔!)
 - 4.添濃度料：少少的太白粉(藕粉最好喔!)
 - 5.農場現採香草植物：迷迭香、薄荷、九層塔等，洗淨備用。
 - 6.自由選配各種洗淨的香草葉片，揉捻加入仙草茶中飲用。
- PS.100℃水消毒過的杯碗，使用後，請放回回收欄。

體驗心得

食用蔬果-尋寶大作戰

萬中農場有許多蔬果，請找找看在哪裡？

- 1.青蔥 2.洋蔥 3.紅蔥頭 4.薑 5.韭 6.蒜 7.迷迭香
- 8.薄荷 9.九層塔 10.球莖甘藍 11.青椒 12.辣椒
- 13.白蘿蔔 14.櫻桃蘿蔔 15.玉米 16.茼蒿 17.茼蒿
- 18.鹿角萵苣 19.奶油萵苣 20.波士頓萵苣 21.大陸妹
- 22.活力菜(日本赤道櫻草) 23.芥菜 24.A 菜 25.芹菜
- 26.青菜 27.紅鳳菜 28.油菜 29.高麗菜 30.空心菜
- 31.鵝仔菜 32.甜菜 33.莧菜 34.野萵 35.角菜 36.龍葵
- 37.青花菜 38.小白菜 39.芥藍菜 40.皇帝豆 41.四季豆
- 42.紫茄 43.水滴茄 44.綠茄 45.甘蔗 46.桑葚 47.草莓
- 48.葡萄 49.小紅番茄 50.小黃番茄 51.大番茄(黑柿仔)
- 52.地瓜 53.絲瓜(菜瓜) 54.小黃瓜 55.蒲瓜 56.南瓜
- 57.木瓜 58.香瓜 59.芋頭.60.龍鬚菜(佛手瓜)(、待續)

體驗心得

臺北市 105 學年度綜合領域輔導團
小田園融入綜合活動領域課程研習

食農教育·萬中體驗

領隊：吳菜霞校長
 童軍：洪文萍、游舒閔
 家政：林秀卿、李姿伶
 輔導：朱喜鳳、楊雅鈴



落葉堆肥教學區-參觀



參觀心得

蔥仔栽種--DIY

作法：

- 1.蔥籽(洋蔥、紅蔥頭)，育苗(已完成)
- 2.蔥小苗分植育苗盆。(已完成)
- 3.蔥中苗，移植「回收杯」DIY
- 4.會場提供「回收杯」供體驗，可用回收杯帶苗回家，移植土壤待長大，享受收成喜悅。
- 5.移植深土，會長大喔~

體驗心得

南瓜籽、南瓜仔--栽種 DIY

作法：

- 1.南瓜籽(東洋南瓜)，落土 DIY，待發芽。
- 2.出芽南瓜苗(栗子南瓜)，分植育苗盒 DIY。
- 3.會場提供「回收杯」供體驗，可將苗籽或回收苗杯帶回家，移植土壤待長大結果，享受收成喜悅。

體驗心得

芋仔栽種--DIY

作法：

- 1.芋仔分株(已完成)
- 2.芋仔植入「回收杯」DIY
- 3.會場提供「回收杯」供體驗，可用回收杯帶芋仔回家，移植土壤，長大會結很大芋頭，也會再生很多小芋仔，讓您享受收成與新生命的喜悅。
- 4.也可以養在有陽光的桌上水盆或水瓶，欣賞仿荷綠葉。

體驗心得