

行政院農業委員會桃園區農業改良場

《107 年食農教育講座》企劃書

2018.07.18

一、目的：

美國作家溫德爾·貝利(Wendell Berry)的名言「飲食就是農業活動。」，透過對於飲食及農業關懷，來強化全民對於農業生產、友善環境、農產加工、食物調理、食物選擇、農村生活、鄉土料理、飲食及農業文化的理解，藉此認識從產地到餐桌、從生產端到消費端等相關知識，培養正確的飲食習慣。

英國名廚傑米·奧利佛(Jamie Oliver)更呼籲全世界應該重視孩子的飲食教育，有鑒於此，希望藉由實作教導大家如何運用有趣、好玩、輕鬆及有用的技巧，可以讓小朋友對真實食物產生興趣，更進而增進對國產農產品、飲食文化、農村文化的認同、信賴與支持，並創新臺灣農業的多元價值。

二、主協辦及合作單位

主辦單位：行政院農業委員會桃園區農業改良場

協辦單位：Mini Cook 迷你酷食育工作室

合作單位：新北市淡水區新市國民小學、新竹縣新埔鎮農會

三、時間：

1.第 1 場·新北場 107 年 09 月 08 日(六) 上午 9:00~下午 16:30

2.第 2 場·桃園場 107 年 09 月 29 日(六) 上午 9:00~下午 16:30

3.第 3 場·新竹場 107 年 10 月 06 日(六) 上午 9:00~下午 16:30

四、地點：

1.第 1 場·新北場 新北市淡水區新市國小

(地址：新北市淡水區中山北路二段 200 號)

2.第 2 場·桃園場 桃園區農業改良場

(地址：桃園市新屋區後庄里東福路 2 段 139 號)

3.第 3 場·新竹場 新埔鎮農會新農民市場

(地址：新竹縣新埔鎮楊新路一段 322 號)

五、對象：

對食農教育有興趣的教師、家長、社區夥伴、青農等，每場次 30 人。

六、課程內容：

第 1 場(新北場) 09 月 08 日(六) 淡水區新市國民小學

時間	主題	講師	備註
09:00-09:20	報到		
09:20-09:30	開場致詞		
09:30-11:00 1.5hr	我的餐盤 (食物與健康)	雷小玲 營養師 1. 健康飲食的重要性 2. 如何計算菜單的熱量、卡路里 3. 我的餐盤	
11:00-11:10 10min.	休息		
11:10-12:10 1hr	食育小旅行 (在地食材)	Mini Cook 團隊 王麗瑜老師 1. 認識在地、當季食材 2. 食育小遊戲 3. 教案分享	新北在地食材
12:10-13:30 1.3hr	秋季好食光 (當季風味餐)	Mini Cook 團隊 王麗瑜老師 簡單、原味的食物	
13:30-16:30 3hr	「我的餐盤」分組體驗 (設計菜單/手做料理/ 菜單與成品分享)	馬亦君 廚師 1.講解「我的餐盤」組合範例 2.分享如何挑選國產新鮮食材 3.學員親自設計菜單 4.學員手作「我的餐盤」 5.各組學員分享與回饋	分 5 組競賽(6 人 1 組) 組合範例 6 種
16:30-	歸賦		

第 2 場(桃園場) 09 月 29 日(六) 桃園區農業改良場

時間	主題	講師	備註
09:00-09:20	報到		
09:20-09:30	開場致詞		
09:30-11:00 1.5hr	我的餐盤 (食物與健康)	雷小玲 營養師 1. 健康飲食的重要性 2. 如何計算菜單的熱量、卡路里 3. 我的餐盤	
11:00-11:10 10min.	休息		
11:10-12:10 1hr	食育小旅行 (在地食材)	Mini Cook 團隊 樊欣佩老師 1. 認識在地、當季食材 2. 食育小遊戲 3. 教案分享	桃園在地食材
12:10-13:30 1.3hr	秋季好食光 (當季風味餐)	Mini Cook 團隊 樊欣佩老師 簡單、原味的食物	
13:30-16:30 3hr	「我的餐盤」分組體驗 (設計菜單/手做料理/ 菜單與成品分享)	馬亦君 廚師 1.講解「我的餐盤」組合範例 2.分享如何挑選國產新鮮食材 3.學員親自設計菜單 4.學員手作「我的餐盤」 5.各組學員分享與回饋	分 5 組競賽(6 人 1 組) 組合範例 6 種
16:30-	歸賦		

第 3 場(新竹場) 10 月 06 日(六) 新埔鎮農會新農民市場

時間	主題	講師	備註
09:00-09:20	報到		
09:20-09:30	開場致詞		
09:30-11:00 1.5hr	我的餐盤 (食物與健康)	雷小玲 營養師 1. 健康飲食的重要性 2. 如何計算菜單的熱量、卡路里 3. 我的餐盤	
11:00-11:10 10min.	休息		
11:10-12:10 1hr	食育小旅行 (在地食材)	Mini Cook 團隊 王麗瑜老師 1. 認識在地、當季食材 2. 食育小遊戲 3. 教案分享	新竹在地食材
12:10-13:30 1.3hr	秋季好食光 (當季風味餐)	Mini Cook 團隊 王麗瑜老師 簡單、原味的食物	
13:30-16:30 3hr	「我的餐盤」分組體驗 (設計菜單/手做料理/ 菜單與成品分享)	馬亦君 廚師 1.講解「我的餐盤」組合範例 2.分享如何挑選國產新鮮食材 3.學員親自設計菜單 4.學員手作「我的餐盤」 5.各組學員分享與回饋	分 5 組競賽(6 人 1 組) 組合範例 6 種
16:30-	歸賦		

七、師資介紹

營養師 雷小玲

• 現職 |

專技高考 營養師

教育部 部定講師

臺北醫學大學推廣處 「營養保健與食品安全」課程

企業 特約營養師及營養講師

• 學歷 |

臺北醫學大學 保健營養學系 學士

臺北醫學大學 醫學研究所 碩士

臺北醫學大學 公共衛生研究所 博士

• 曾任 |

台北馬偕醫院 新陳代謝科 專科營養師

悅寶生物科技公司 產品經理

無毒的家國際連鎖 總營養師

淡水真理大學 教授 「生物醫學與營養保健」課程

新北市永和教會松年大學 教授 「營養保健」課程



廚師/營養師 馬亦君

• 經歷 |

台北萬豪酒店營養師

Jamie Oliver倫敦餐廳

飪珍記食品股份有限公司營養師

學學食驗室

• 專長項目 |

異國料理 / 研發創意新餐點

自然、簡單、真食物料理

特殊飲食研究

高考營養師合格

糖尿病衛教師

腎臟病專科營養師

丙級中餐烹調

丙級西餐烹調

丙級烘焙

丙級調酒

HACCP(Hazard Analysis and Critical Control Point) certificate



Mini Cook 師資團隊

• Mini Cook 師資介紹 |

Mini Cook 食育生活工作室以推廣飲食教育為初衷，延攬了營養師、廚師、幼兒教育師資成立團隊。推崇「做中學」教育理念，擅長運用豐富的肢體語言，結合遊戲與手做教具帶領孩子認識食材、用五感來做料理。使孩子們更加喜歡食物、珍惜食物，並習得豐富的飲食料理概念！

• Mini Cook 老師經歷 |

2015

文化局世界設計之都計畫-Mini Art 課程

Jamie Oliver 飲食革命日活動師資群

2016

宜蘭縣政府「綠色博覽會」-綠博五感食育教室

新北市政府農業局「可食地景」-料理活動師資群

台北市敦化國小「田園小主廚社」常任師資群

Jamie Oliver 飲食革命日活動師資群

2017

URS27M 郊山實驗廚房計畫

Roots kid 全省 VIP 料理活動師資群

農委會「食農計畫」料理活動

2018

桃園「農業博覽會」-鼓勵好室料理活動師資群

• 主要師資群 |

樊欣佩執行長



王麗瑜老師

