小隊炊事計畫書

提 報 人：_____

團　　次：_____

小　　隊：_____

姓　　名：_____

壹、炊事分組單

炊事工作分組單

職稱	姓名	工作重點
大廚		設計菜單、分配糧食採購與保管工作。 負責炊事工作，烹調可口的飯菜。
二廚		淘米、洗菜、切菜，是大廚的好幫手。
水夫		提水,供應炊事用水。協助糧食採購與保管工作。
火夫		劈柴、生火、控制火力大小、滅跡。協助糧食採購與保管工作。

貳、器材清單：

項目	數量	用途	借用	購買	製作	打包	活動	歸還	備註

參、糧食設計表：

第___天 ___月___日　星期___　地點：_____　共_____組　計_____人 炊事方式：_____						
餐別	項　目		材　料	佐　料	配給紀錄	備註
午餐	主食					
	1					
	2					
	3					
	4					
	5					
	湯					
	水果					

肆、採買清單：

民國___年___月___日至___年___月___日 星期___至___ 地點：_____ 第_____頁

人數共____人

項　　目	數量	規格	預估金額	採購金額	採購地點	經手人	備註
			元				
			元				
			元				
			元				
			元				
			元				
			元				
			元				
			元				
			元				
			元				
			元				
			元				
			元				
			元				
			元				
			元				
			元				
			元				
			元				
本頁小計			元	元	經手人		
採購金額總計				元	總務		

伍、炊事工作單

炊事工作單（範例）		
菜名	材料	做法
洋蔥炒蛋	洋蔥 1 個、蛋 2 個、鹽少許、油少許、鹽少許	（1）將洋蔥剝皮洗淨，切絲備用。 （2）起油鍋開中火，將洋蔥炒至 6 分熟，並將蛋打散以及加入少許鹽均勻混合備用。 （3）洋蔥 8 分熟時將蛋汁倒入拌炒，蛋炒熟即可起鍋。
炒空心菜	空心菜 4 把、大蒜 3 個、鹽少許、水少許、油少許	（1）先將大蒜切成蒜末，空心菜洗淨，切段在旁備用。 （2）起油鍋開中火，將蒜末爆香，再將空心菜放入。 （3）炒至 3 分熟時，再加入鹽跟水拌炒均勻，開小火蓋鍋蓋悶約 30 秒。 （4）打開鍋蓋再稍微翻炒後即可起鍋。
黑胡椒豬肉絲	豬肉絲 600 公克、黑胡椒醬半碗、洋蔥 3 個、鹽少許、水少許、太白粉少許、油少許、醬油少許	（1）先將洋蔥切絲備用。 （2）開中火起油鍋，鍋熱後將肉絲放入快炒至 5 分熟起鍋備用。 （3）再放入洋蔥炒至 7 分熟。 （4）再將肉絲、黑胡椒醬、醬油、水放入拌炒，若味道不足可再放入一點鹽調味。 （5）待肉絲九分熟時，用太白粉水芶欠，醬汁微稠即可起鍋。
麻婆豆腐	傳統豆腐 3 塊、絞肉 150 克、醬油少許、水一碗、糖少許，油少許、大蒜 2 瓣、蔥 1 枝、豆瓣醬半碗，太白粉少許	（1）首先先將大蒜及蔥切末，豆腐切成小塊備用。 （2）起油鍋開中火，將絞肉倒入鍋中炒至 5 分熟、再將醬油倒入炒至 7 分熟起鍋備用。 （3）起油鍋開中火，油鍋熱的時候將蒜末以及部分蔥末放入爆香，再倒入豆瓣醬、鹽跟水拌炒，再放入糖拌炒均勻後放入豆腐燉煮 （4）五分鐘後再將絞肉放入燉煮，再過 5 分鐘後用太白粉水芶欠即可起鍋。 （5）起鍋後灑上壽於蔥末即可。
紅燒吳郭魚	吳郭魚 1 條、鹽少許、醬油半碗、水一碗、糖少許，油一碗、大蒜 2 個	（1）用紙巾將魚身上水分擦乾。先將蒜切末備用。 （2）起油鍋開中火，油鍋熱的時候將魚從鍋邊滑入，將魚置鍋中間煎一分鐘。 （3）一分鐘後移動鍋子使油流至魚頭處再煎一分鐘，同步驟再移到魚尾煎一分鐘。 （4）同步驟 2 到 3 煎熟另外一面，確定兩面都熟了起鍋。 （5）將鍋子洗淨，起一油鍋將蒜末爆香，倒入醬油及水煮熱，熱了之後再放入鹽跟糖調味，再將魚放入燉煮 3 分鐘即可起鍋
紫菜湯	乾燥紫菜 300 公克、蔥與鹽少許、水八分鍋	（1）先將水煮開，此時將蔥切末備用。 （2）在鍋中放入紫菜煮開，再放入鹽調味。 （3）調味好即可起鍋，起鍋後再滴入一點香油及蔥末即可。
總食材清單	洋蔥 4 個、蛋 2 個、空心菜 4 把、大蒜 10 個、豬肉絲 600 公克、黑胡椒醬 1 罐、傳統豆腐 3 塊、絞肉 150 克、蔥 1 枝、豆瓣醬 1 罐，太白粉 1 包、吳郭魚 1 條、鹽 1 包、油 1 罐、醬油 1 罐、糖 1 包	

炊事工作單

菜名	材料	做法
總食材清單		

陸、炊事計畫書考核總表：

審核項目						審核意見	次數
一.於規定期限前繳交？		□已繳	□未繳	□待確認	收到時間		
二.是否自行書寫？		□是	□不是	□待確認	考委審核		
單項項目	很好	可	待補充	待修正	重做		
1.炊事分組單							
2.器材清單							
3.糧食設計表							
4.採買清單							
5.炊事工作單							
6.實作執行情形							
7.成品試吃情形							
小隊輔審核簽名		炊事考委審核簽名			團長審核簽名		
備註：□通過　□待補充內容　□不合格 炊事考委：							