

# 111年食農教育推廣計畫

創新型  
第一期

## 又禎有限公司

### 計畫簡介及亮點

#### (一)全方位的食農學習提案：根據不同生命歷程設計的適性食農教育方案

本計畫以國產大豆為發展作物，根據不同的生命歷程，設計適性的食農教育方案，讓食農教育的理念深根在不同年齡階段、不同族群的心中，引領民眾認識在地農業發展與日常飲食生活的關聯性與必要性，並增進大眾對於台灣農業的認同與重視。

#### (二)國產大豆農食育的跨域行動連結：從大豆加工連結學校、消費社群

從「友善耕作」穩健出發，實行友善耕作，提供自然純淨的雜糧穀物，跨域連結在地的各級學校及餐廳，帶領大眾認識國產大豆，即時供應貼近大眾的飲食消費選擇，拉近生產者與消費者的距離，達到「安心消費」、「地產地消」的理念。

#### (三)建立全民食農素養：讓食農教育理念實踐於日常生活

推動食農教育可引領民眾瞭解在地農業發展與日常飲食生活的關聯性與必要性，並增進大眾對於台灣農業的認同與重視，一起用行動守護土地與健康。

### 計畫目標

#### 大人小孩都喜歡的 適性學習提案

針對不同發展階段對象  
設計適性學習體驗提案，  
提升全民食農素養。

#### 發展大豆食農 知識體系

透過各教具教案的互相連動，  
創造更大的行動價值，  
內容涵蓋食農教育各面向，  
逐步發展大豆食農教學知識系統。

#### 食農體驗再升級， 田野黃豆一秒上餐桌！

從生產、加工到餐桌一次全知道  
的深度食農體驗，  
不必大費周章，  
就可以全方位了解國產大豆。

#### 前進合作餐廳， 拉近與消費者的距離

拉近生產者與消費者的距離，  
達到「安心消費」、「  
地產地消」的理念。

#### 在日常生活中 也能學習食農教育

發展可落實於日常生活，  
持續實踐的永續行動策略，  
不只在教室，  
哪裡都可以學習食農教育。



# 111年食農教育推廣計畫

## 又禎有限公司 --田野生態帶回家 田野大豆拼圖--

創新型  
第一期

主題農產品

大豆

學習者

國小  
低~中年級

概念面項

農業生產與  
環境

學習內容

認識友善栽  
培生態系統

教學理念

透過活潑生動的畫面及趣味的遊戲，考驗遊戲者對田野生態的認識，不論在校園或家庭、大人或小孩，都能樂在其中，透過遊戲學習食農知識。

教學目標

參與學生及校園教師從參與中習得大豆食農知識，建立食農教育教學經驗，豐富地方產學合作互動的知識平台。

### 教學大綱

教學時間	教學內容
30分鐘	<b>趣黃豆田走走</b> 走進大豆田區帶領參與者觀察田間大豆及土壤狀態，發現田間共生的昆蟲及野花野草
20分鐘	<b>《田野裡的黃豆寶寶》</b> 繪本說故事，用活潑可愛的繪本風格，講述台灣國產黃豆的故事。
30分鐘	<b>田野帶回家 田野大豆拼圖</b> 將繪本畫面轉化為拼圖遊戲，讓參與者在聽完繪本故事後，讓孩子在動手拼拼圖的過程中，認識大豆的生長與飲食，促進對圖像與空間的認知，培養對新鮮事物的觀察與好奇心，以及耐心、毅力、觀察力等非認知技能。

### 計畫成果照片



計畫聯絡人/職稱：闕蚊庭/企劃部經理



# 111年食農教育推廣計畫

## 又禎有限公司 --田野生態帶回家 田野大豆拼圖--

創新型  
第一期

教材形式

拼圖

學習者

國小  
低 ~ 中年級

規格篇幅

A5尺寸  
80片拼圖

建議教學  
時間

50分鐘

使用說明

延續《田野裡的黃豆寶寶》繪本，將繪本具有代表性的圖畫轉化為適合兒童拼圖的大小及片數，讓孩子在動手拼拼圖的過程中，認識大豆的生長與飲食，促進對圖像與空間的認知，培養對新鮮事物的觀察與好奇心，以及耐心、毅力、觀察力等非認知技能。

### 製作過程

- 選定繪本具代表性畫面3款
- 請設計師重新編排版面及調整尺寸大小符合拼圖尺寸



### 使用情境



計畫聯絡人/職稱：闕炆庭/企劃部經理

# 111年食農教育推廣計畫

## 又禎有限公司 --田野生態大揭密 記憶卡桌遊--

創新型  
第一期

主題農產品

大豆

學習者

國小中年級  
~成人

概念面項

農業生產與  
環境

學習內容

認識友善栽  
培生態系統

教學理念

透過活潑生動的畫面及趣味的遊戲，考驗遊戲者對田野生態的認識，不論在校園或家庭、大人或小孩，都能樂在其中，透過遊戲學習食農知識。

教學目標

期望參加者認識及瞭解友善栽培大豆田區的生長環境及田區生態。

### 教學大綱

教學時間	教學內容
20分鐘	<b>友善栽培理念介紹</b> 介紹田野勤學友善栽培的理念以及農食育永續行動
40分鐘	<b>趣黃豆田走走</b> 走進大豆田區帶領參與者觀察田間大豆及土壤狀態，發現田間共生的昆蟲及野花野草
40分鐘	<b>田野大揭密 記憶卡桌遊</b> 介紹記憶卡桌遊，並引導參與者回想在田間所觀察到的生物，搭配桌遊遊戲，將親身體驗與遊戲連結，加深印象。 最後請各小組派員對戰，增加活動趣味性

### 計畫成果照片



計畫聯絡人/職稱：闕姍庭/企劃部經理



# 111年食農教育推廣計畫

## 又禎有限公司

創新型  
第一期

### --田野生態大揭密 記憶卡桌遊--

教材形式

桌遊

學習者

國小  
低~中年級

規格篇幅

一組牌卡包含  
2套 共64張

建議教學  
時間

50分鐘

使用說明

延續去年度大豆食光記憶桌遊的經驗，擴增大豆任務系列遊戲卡的內容，面向涵蓋國產大豆的田間生態與大豆飲食，盤點友善栽培的大豆田間所生長的昆蟲及野花野草，選出各8種生物繪製圖樣，以可愛活潑的風格繪製，在遊戲過程中增強對田野的認識，不論在校園或家庭、大人或小孩，都能樂在其中，透過遊戲學習食農知識。

#### 製作過程

- 盤點自然栽培大豆田中的昆蟲及野花野草，再挑選各8種進行繪製。

8種野草-圖&中文

咸豐草	倒地鈴
野莧菜	小金英(兔兒草)
鼠麴草	燈籠果
豬母奶(馬齒莧)	黑甜仔菜(龍葵)

8種昆蟲-圖&中文

蜻蜓	蚯蚓
鍬形蟲	螳螂
螞蟻	瓢蟲
蝴蝶	蜜蜂

#### 使用情境



計畫聯絡人/職稱：闕蚊庭/企劃部經理



# 111年食農教育推廣計畫

## 又禎有限公司 --大豆飲食動手做 味噌做做看--

創新型  
第一期

主題農產品

味噌

學習者

國小中年級  
~成人

概念面項

飲食健康與消費、飲食生活  
與文化

學習內容

手作味噌  
釀造體驗

教學理念

透過動手做，在趣味的手作體驗中深刻認識味噌，除了能吃到親手製作的味噌，更從中了解這道熟悉的美味醬料。

教學目標

透過動手做深刻認識大豆飲食製作，有效提高民眾對大豆飲食的興趣，也豐富對大豆飲食的味覺記憶，進而提高對國產大豆糧食採購意向。

### 教學大綱

教學時間	教學內容
30分鐘	<b>大豆飲食地圖—味噌</b> 味噌是大豆飲食中已發酵方式製成的食品，介紹味噌的原料以及製成方法，將讓體驗者看到不同發酵狀態後的味噌以及聞聞味道，讓體驗者實際接觸的互動。
70分鐘	<b>味噌做做看</b> 製作味噌的六大步驟，從蒸豆、碾壓、揉搓、入罐，每個步驟都有小撇步，帶著體驗者一起製作，讓大家親自觀察及發現。
20分鐘	<b>味噌的故事</b> 味噌完成後，該如何照顧，可能有什麼樣的狀況會發生以及如何處理。 與體驗者分享日本味噌百年大廠對於製作味噌的堅持、味噌製作的環境、做味噌的米麴如何培養。 經過親手製作的過程，體驗者從中發現問題，並且一起討論分享。

### 計畫成果照片



計畫聯絡人/職稱：闕蚊庭/企劃部經理



# 111年食農教育推廣計畫

## 又禎有限公司 --大豆飲食動手做 味噌做做看--

創新型  
第一期

教材形式

材料工具箱

學習者

國小中年級  
~成人

規格篇幅

建議教學  
時間

120分鐘

使用說明

味噌手作箱延續去年的豆腐手作箱TOFU MAKING KIT概念，以1公斤的味噌製作量將相關材料及工具組成，讓你透過動手做，在趣味的手作體驗中深刻認識味噌，了解味噌的製作方式、味噌的種類、不同味噌的風味，除了能吃到親手製作的味噌，更從中了解這道熟悉的美味醬料。

### 製作過程

依照不同比例試作味噌，並選擇風味最佳者，挑選味噌製作材料及器具



### 使用情境



計畫聯絡人/職稱：闕蚊庭/企劃部經理



# 111年食農教育推廣計畫

## 又禎有限公司 --大豆飲食動手做 味噌食譜卡--

創新型  
第一期

主題農產品

味噌

學習者

國小中年級  
~成人

概念面項

飲食健康與消費、飲食生活  
與文化

學習內容

味噌料理  
動手做

教學理念

大豆飲食與華人生活息息相關，以味噌為主題，透過食譜卡教學親手料理的過程，不但了解味噌更多料理，意識到大豆飲食與日常生活的貼近關係。

教學目標

透過動手做深刻認識大豆飲食製作，有效提高民眾對大豆飲食的興趣，也豐富對大豆飲食的味覺記憶，進而提高對國產大豆糧食採購意向。

### 教學大綱

教學時間	教學內容
20分鐘	<b>大豆飲食地圖一味噌</b> 味噌是大豆飲食中已發酵方式製成的食品，介紹味噌的原料以及製成方法，將讓體驗者看到不同發酵狀態後的味噌以及聞聞味道，讓體驗者實際接觸的互動。
50分鐘	<b>味噌料理動手做</b> 以教具味噌食譜卡為媒介，用小組分配方式讓參與者從食譜卡當中挑選幾道菜料理，依照食譜卡軸線選出主食、主菜、配菜、湯等等，挑戰合力完成一桌味噌餐桌。
50分鐘	<b>味噌餐桌享用</b> 經過親手製作的料理過程，無論大人、小孩或親子合力完成，煮出一桌美味佳餚，看起來都是特別的美味。 在餐桌上一起討論各組料理的過程，並且一起享用成果，能讓體驗過程更加記憶深刻，影像參與者未來對於大豆飲食料理的興趣或想像。

### 計畫成果照片



計畫聯絡人/職稱：闕姍庭/企劃部經理



# 111年食農教育推廣計畫

## 又禎有限公司 --大豆飲食動手做 味噌食譜卡--

創新型  
第一期

教材形式

圖卡

學習者

國小中年級  
~成人

規格篇幅

A5尺寸  
明信片卡組

建議教學  
時間

120分鐘

使用說明

味噌食譜卡共設計12道料理，從主食、主菜、冷盤、蔬菜、湯品搭配烹飪方式的軸線展開，並挑選食材簡單、烹飪好上手的料理，希望貼近日常生活，並且可以從食譜卡內挑選各項菜色就能煮出一餐的實用食譜。

### 製作過程

與生態廚師討論食譜架構設計  
確認食譜內容並試做料理



材料  
肉片 100克  
料酒 1大匙  
水 1大匙  
油 5ml

作法

1. 肉片切丁，拌均勻。2. 热油，将肉片下锅炒熟。3. 加入料酒、水，略煮即可。



材料  
水 1/2升  
豆腐 1/2盒  
豆皮 100公克  
豆芽 1大匙

作法

1. 豆腐切丁，拌均勻。2. 热水，将豆皮放入汤中煮熟。3. 加入豆芽、豆腐，略煮即可。



材料  
茄子 2-3根  
青葱 适量

作法

1. 茄子切丁，加入盐腌10分钟，然后洗净。2. 热油，将茄子丁炒熟。3. 加入青葱，略炒即可。



材料  
高麗菜肉 250g  
高麗菜 1大匙  
大蔥 2-3根  
米酒 1大匙  
油 1大匙  
鹽 0.5茶匙  
糖 适量

作法

1. 高麗菜洗淨，切成小块。2. 热油，将高麗菜炒熟。3. 加入米酒、盐、糖，略炒即可。



材料  
香腸 3根  
青蔥 少許  
火腿 1片  
火腿 1片  
蛋 1隻  
油 1大匙

作法

1. 香肠、火腿切丁，用少许油炒熟。2. 热油，将饭团炸至金黄，捞出沥油。3. 加入蛋液，略炒即可。



材料  
雞腿 6-8支  
青蔥 1根  
蒜頭 1瓣  
米酒 1大匙  
油 2大匙

作法

1. 鸡腿去骨，加入盐、米酒、蒜末、青葱，腌制10分钟。2. 热油，将鸡腿炸至金黄，捞出沥油。3. 加入米酒，略炒即可。



材料  
小黃瓜 2-3根  
米酒 1大匙  
米酒 1大匙  
米酒 1大匙

作法

1. 小黄瓜切片，切掉头部，撒上米酒，腌制10分钟。2. 将米酒倒掉，再用米酒腌制，重复3次。3. 将米酒倒掉，加入盐、米酒，腌制10分钟。4. 冷藏10天以上，食用时洗净。



材料  
意大利麵 250g  
蘑菇 1/2杯  
蒜頭 1瓣  
油 1大匙  
鹽 少許

作法

1. 先将意大利麵煮熟，切掉头部，撒上盐。2. 热油，将蘑菇炒熟。3. 将蘑菇炒熟后，加入盐、米酒，略炒即可。



材料  
水 2大匙  
米酒 1大匙  
蒜頭 1大匙  
米酒 1大匙  
米酒 1大匙  
米酒 1大匙

作法

1. 将蒜头切碎，加入米酒、水，煮沸。



材料  
魚肉 1片  
米酒 2大匙  
米酒 2大匙  
米酒 1大匙

作法

1. 将鱼肉洗净，加入米酒、水，煮沸。



材料  
嫩豆腐 1塊  
米酒 2大匙  
米酒 2大匙  
米酒 1大匙

作法

1. 将嫩豆腐洗净，加入米酒、水，煮沸。



材料  
嫩葉 1把  
米酒 1大匙  
米酒 1大匙  
米酒 1大匙

作法

1. 嫩叶切段，加入米酒、水，煮沸。

2. 热油，将嫩叶炒熟。

3. 将嫩叶炒熟后，加入盐、米酒，略炒即可。

4. 冷藏10天以上，食用时洗净。

### 使用情境



計畫聯絡人/職稱：闕姍庭/企劃部經理



# 111年食農教育推廣計畫

## 又禎有限公司 --大豆寶寶出任務 食農巡講--

創新型  
第一期

主題農產品

國產大豆

學習者

校園師生  
家庭親子  
樂齡族群

概念面項

農業生產與環境、飲食健康  
與消費

學習內容

友善食材的選擇、國產大豆  
的永續行動

活動理念

面對面接觸消費者，接觸更多族群與各生命週期的群眾，一同用行動守護台灣農業及自身的飲食健康。

活動目標

透過與校園、店家、消費者的連結，和多元食農體驗活動的設計，帶領參與者了解國產大豆的重要價值與多元豐富飲食。

### 活動流程

活動時間	活動內容
30分鐘	<b>綠色餐廳友善食材分享</b> 由綠色餐廳介紹餐點中來自各地的友善食材，分享食材故事以及餐廳理念。
40分鐘	<b>國產大豆友善栽培講座</b> 介紹何謂自然農法友善栽培，分享中台灣友善栽培大豆田區的田區環境生態，堅持永續生活的行動理念。
20分鐘	<b>分享與交流</b> 參與活動的綠色餐廳消費者，大多已有關心食品安全健康及環境永續的意識，針對日常我們可以付出的永續行動為主題，進行討論交流，期望大眾直接認識生產者、認識國產大豆，拉近生產者與消費者的距離，達到「安心消費」「地產地消」的理念。

### 計畫成果照片



計畫聯絡人/職稱：闕蚊庭/企劃部經理

