

第一階段

一、餐器具清洗	_____ → _____ → _____ → _____ → _____ → _____
二、食材清洗	略
三、食材切配	乾貨:
	加工(素):
	加工(葷):
	蔬果:
	豬:
	雞:
	蛋:
	海鮮:

第二階段

一、前處理	1. 醃/上漿:
	2. 川燙:
	3. 過油:
	4. 準備調味料
	5. 組合菜餚

菜名：木耳炒三絲

烹調法：

材料	刀工		醃料		調味料					
	規格描述	數量	名稱	份量	名稱	份量				
乾木耳										
青椒										
紅蘿蔔										
紅辣椒										
薑										
蒜										
大里肌肉			烹調規定							
			1							
烹調流程										
							2			
							備註			
			1							

第一階段

一、餐器具清洗	_____ → _____ → _____ → _____ → _____ → _____
二、食材清洗	略
三、食材切配	乾貨:
	加工(素):
	加工(葷):
	蔬果:
	豬:
	雞:
	蛋:
	海鮮:

第二階段

一、前處理	1. 醃/上漿:
	2. 川燙:
	3. 過油:
	4. 準備調味料
	5. 組合菜餚

菜名：三色雞絲羹

烹調法：

材料	刀工		醃料		調味料					
	規格描述	數量	名稱	份量	名稱	份量				
乾香菇										
桶筍										
紅蘿蔔										
蔥綠										
雞胸肉										
雞蛋										
			烹調規定							
			1							
烹調流程										
							2			
							備註			
			1							

菜名：炒梳片鮮筍

烹調法：

材料	刀工		醃料		調味料					
	規格描述	數量	名稱	份量	名稱	份量				
乾香菇										
桶筍										
小黃瓜										
紅蘿蔔										
薑										
蒜頭										
大里肌肉			烹調規定							
			1							
烹調流程										
							2			
							備註			
			1							

菜名：西芹拌豆乾絲

烹調法：

材料	刀工		醃料		調味料	
	規格描述	數量	名稱	份量	名稱	份量
洋菜						
五香大豆干						
西芹						
紅蘿蔔						
薑						
蒜						
			烹調規定			
			1			
烹調流程			2			
			備註			
			1			

第一階段

一、餐器具清洗	_____ → _____ → _____ → _____ → _____ → _____
二、食材清洗	略
三、食材切配	乾貨:
	加工(素):
	加工(葷):
	蔬果:
	豬:
	雞:
	蛋:
	海鮮:

第二階段

一、前處理	1. 醃/上漿:
	2. 川燙:
	3. 過油:
	4. 準備調味料
	5. 組合菜餚

菜名：三絲魚捲

烹調法：

材料	刀工		醃料		調味料					
	規格描述	數量	名稱	份量	名稱	份量				
乾香菇										
桶筍										
紅蘿蔔										
薑										
鱸魚										
			烹調規定							
			1							
烹調流程										
							2			
							備註			
			1							

菜名：焦溜豆腐塊

烹調法：

材料	刀工		醃料		調味料					
	規格描述	數量	名稱	份量	名稱	份量				
板豆腐										
小黃瓜										
紅蘿蔔										
薑										
			烹調規定							
			1							
烹調流程										
							2			
							備註			
			1							

菜名：竹筍炒三絲

烹調法：

材料	刀工		醃料		調味料					
	規格描述	數量	名稱	份量	名稱	份量				
桶筍										
青椒										
紅蘿蔔										
紅辣椒										
薑										
蒜										
大里肌肉			烹調規定							
			1							
烹調流程										
							2			
							備註			
			1							