

104 學年度第 2 學期五年級「彩色 pizza 製作」飲食教育

食材單和流程

Pizza 餅皮部分(每個)

材料	數量
高筋麵粉	125g
橄欖油	10g
酵母粉	2.5-3g
鹽	2g
砂糖	5g
迷迭香	少許
溫水	70ml

Pizza 配料部份(每個)

材料	數量	備註
雞胸肉	80g	先醃漬後煎熟
花椰菜(剪小塊)	50g	熱水燙熟
牛番茄	50g	切薄片
洋蔥	少許	切小丁與番茄醬汁一起煮
番茄醬汁	少許	
羅勒葉	數片	可依喜好添加
乳酪絲	150g	熱量很高適量即可
起司粉	少許	可依喜好添加

活動流程如下：

步驟	說明
 <p>1</p>	<p>有 2 種混合方式：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 盆中放入<u>麵粉 125g</u>、<u>酵母粉 3g</u>、<u>鹽 2g</u>、<u>砂糖 6g</u> 和 <u>適量迷迭香</u> 混和均勻，倒入 <u>38°C 的溫水約 70ml</u> 搓揉成糰。2. 酵母粉倒入 38°C 的溫水預發酵，再倒入已混合的麵粉、鹽、砂糖和迷迭香中，搓揉成糰。
 <p>2</p>	<p>形成麵糰後，加 1 大匙橄欖油揉勻。</p>
 <p>3</p>	<p>用力搓揉約 10 分鐘至麵糰表面光滑。</p>



4

把麵團塑成圓形，放在鋼盆中。



5

覆蓋保鮮膜並以隔水加熱方式
發酵 40 分鐘。



6

(1)工作台上鋪一層麵粉或玉米粉，把
麵糰擀成薄圓形並使用叉子戳洞。
(2)麵團上方、擀麵棍也撒粉，避免沾
黏。



7

每組領取以調製好的番茄醬汁
用湯匙抹平至餅皮上



8

每組領取各 **50 公克**的番茄片和花椰菜

平均擺放製餅皮上



9

每組領取各 **80 公克**的熟雞肉

平均擺放至餅皮上



10

撒上約 150 公克乳酪絲後，放入平底鍋

和烤箱烘烤約 15 分鐘。

*平底鍋(不須加油)小火加蓋烘烤至周圍餅皮鼓起即可(或夾子翻開底部)，在移至烤香烤 5-10 分鐘(烤越久皮越脆起司越乾，可依喜好度調整)

預先準備部分			
確認欄	名稱	數量	協助事項和人員
	盆子	1	請協助人員提早 1 小時 至場地進行準備
	保鮮膜鋪桌子	1	
	攪拌刮杓	1	
	擀麵棍	1	
	湯匙	1	
	領料盒	1	
	手套	2 雙	
	高筋麵粉(125 公克)	1	
	夾子	1	
領取部分			
	量杯或量匙取橄欖油、鹽、糖、酵母粉和溫水	各組 1 人領取	
	避免沾黏，至各組灑玉米粉	適量	
	叉子(餅皮上戳洞)	1-2	
	紙盤(發每組 1 個)	1	
	切割滾刀切各組 Pizza	1	
	預發酵的麵糰	1	分至各組領料盒
	雞肉(醃漬煎熟)	80g	分至各組領料盒
	花椰菜(熟)	50g	分至各組領料盒
	番茄片(切片)	50g	分至各組領料盒
	番茄醬(預調)	少許	湯匙抹平餅皮的量
	乳酪絲	適量	分至各組領料盒



熟雞肉重量(40g)參考



番茄片重量 4-6 片(50g)參考



花椰菜重量(50g)參考