

教學內容

(一)114 年 5 月 17 日(星期六)

時間：14:00-16:30

課程主題：認識食物從產地到餐桌的旅程 ~ 豬肉

課程內容：俗諺說「沒吃過豬肉，也看過豬走路」，可是現代人吃到、看到豬肉的機會比看到豬走路還要多，而且我們對於豬豬及豬肉的品質似乎一知半解，有什麼機會能使更加認識豬呢？這門課程將讓認識國產豬的飼養方式、營養價值與採買時的注意事項，還能一起品嚐豬肉與黑白切，真正了解豬肉從地產到餐桌的故事！

課程講師：楊雅安 食農教育專業人員(證書字號: P1130207002)、明道大學課程與教學研究所、食農教育點子膠囊創辦人、食農教育教案設計推廣。

(二) 114 年 6 月 7 日(星期六)

時間：14:00-16:30

課程主題：認識食物從產地到餐桌的旅程 ~ 雞與蛋

課程內容：雞肉是台灣人吃最多的肉品，雞蛋更是平均一天約要吃 1 顆，愛吃雞蛋的程度，恐怕是全球屬一屬二，但是我們對於雞肉及雞的知識似乎一知半解，本課程帶你認識雞的品種、養殖方式、營養價值與採買時的注意事項，還能一起品嚐雞蛋料理，真正了解雞與蛋從地產到餐桌的故事！

課程講師：楊雅安 食農教育專業人員(證書字號: P1130207002)、明道大學課程與教學研究所、食農教育點子膠囊創辦人、食農教育教案設計推廣。

(三) 114 年 6 月 21 日(星期六)

時間：14:00-16:30

課程主題：罐頭不只是罐頭 ~ 海鮮封存的歷史與科學

課程內容：想知道那些海鮮罐頭背後藏著什麼樣的秘密嗎？這堂課將帶你穿越時空，揭開海鮮罐頭從水域到餐桌的神奇旅程！我們將探索罐頭，從最初的保存技術發展，到現代食品發展。同時體驗將魚罐頭搖身一變，成為美味料理，一起探索海鮮罐頭的無限可能性。

課程講師：洪嘉鎡 食農教育專業人員(證書字號:P11301250011)、國立臺灣海洋大學水產養殖學系碩士、前財團法人台灣養殖漁業發展基金會組長、嘉學社會企業有限公司營運總監/共同創辦人。

(四) 114 年 6 月 28 日(星期六)

時間：09:00-11:30

課程主題：認識食物從產地到餐桌的旅程～竹筍

課程內容：夏天是品嚐綠竹筍的最佳季節，每年 6 月至 9 月是臺北市綠竹筍盛產時節，這時候的竹筍鮮嫩可口，正好適合在炎炎夏日中享用！臺北市因高溫多濕的氣候及沙質壤土，種出的綠竹筍特別鮮甜爽脆。市民可以在盛產季節內享用本地種植的綠竹筍，吃當季、食當地，減少碳足跡，落實低碳食物里程的良善理念。

課程講師：周良富 專業筍農、台北市木柵區老泉里里長、第三屆台北市綠竹筍王冠軍。

(五) 114 年 7 月 12 日(星期六)

時間：13:00-15:30

課程主題：認識食物從產地到餐桌的旅程～茶

課程內容：包種茶在南港，已有一百多年的歷史。在二戰結束之前，是以第一級產業為主的鄉村。因戰亂及住民大量外流，迄今僅餘五、六十公頃，目前茶園多分佈在舊莊街二段沿線山區。茶區栽種的茶樹品種以青心烏龍茶為主。課程透過：製茶八式 浪茶導覽、撿茶枝、品茶識茶來認識台北的包種茶。

課程講師：余淑萍 德明財經科技大學 財經所碩士、台北市大坑產業文化協會理事長、台北女兒茶創辦人、農業部食農教育講師、農業部食農教育專業人員共同培訓結訓證書。

余幸樺 德明財經科技大學 國際貿易系學士、台北市大坑產業文化協會執行秘書、台北女兒茶執行長、農業部食農教育專業人員共同培訓結訓證書

(六) 114 年 7 月 19 日(星期六)

時間：14:00-16:30

課程主題：認識食物從產地到餐桌的旅程～魚

課程內容：我們將從鮪魚瞭解複雜的國際漁業生態系統，追蹤牠們在商業、環境與文化中的關鍵角色，思考鮪魚在國際市場中的身價波動，到永續捕撈的策略。不僅分析

數據，更將連結餐桌、漁船與生態保育，重新理解人類與海洋的互動關係，探討鮪魚在經濟發展與環境保護的平衡。同時也將食用黑鮪魚料理，認識水產品的處理方式。

課程講師：洪嘉鎂 食農教育專業人員(證書字號:P11301250011)、國立臺灣海洋大學水產養殖學系碩士、前財團法人台灣養殖漁業發展基金會組長、嘉學社會企業有限公司營運總監/共同創辦人。

(七)114 年 7 月 26 日(星期六)

時間：14:00-16:30

課程主題：認識食物從產地到餐桌的旅程 ~ 鴨鵝

課程內容：水禽產業在台灣擁有獨特的發展脈絡，涵蓋蛋品、肉品與加工食品等多元領域。本課程將帶領學員深入了解鴨鵝的飼養方式、特色產品及市場趨勢，並以營養科學為基礎，解析蛋白質、脂肪與微量營養素在飲食中的角色。對於食農教育推廣者而言，本課程將提供如何在教案設計與食農課程中，融入水禽產業相關知識的方法。學員將學習如何透過故事化表達、產品示範與實作課程，提高學習者的參與度，並強化民眾對鴨鵝產業的正確認識，推動更多元的飲食選擇與永續消費。

課程講師：胡湘苓 國立中興大學動物科學系畢、時刻食農粉絲專業創辦人(食農教育推廣與教學教案開發)、食通信台灣推進員。

(八)114 年 8 月 9 日(星期六)

時間：14:00-16:30

課程主題：都市採集

課程內容：採集，本是身為人類的天賦，卻因現代文明而喪失。以前的採集是為了求生，現代的採集是為了重新接起我們與環境的連結，雖然居住於都市之中，也是常可見到許多綠意，透過採集，可以更清楚地感受到都市的四季變化，同時也可以讓大家知道原來身處的都市環境中有這麼多潛在的可用資源。

課程講師：蘇立中 台灣大學昆蟲研究所碩士、三玉號野草茶創辦人&野草風味師、野植風味學創辦人&作者、台灣生態飲食設計中心生態廚師&農田生態顧問。

(九) 114 年 8 月 16 日(星期六)

時間：14:00-16:30

課程主題：認識食物從產地到餐桌的旅程～牛羊乳

課程內容：本課程旨在提升學員對台灣牛羊產業的認識，從品種特性、飼養模式，到肉品加工與市場發展，建立完整的產業概念。課程將透過科學數據解析牛羊肉與乳品的營養價值，並提供實用的選購與品評指南，使學員能夠在教學或推廣過程中，傳遞正確的食農知識。此外，針對有志於食農教育的專業人員，本課程將探討如何運用這些知識，設計適合不同受眾的課程內容。透過案例分析與互動討論，幫助學員掌握關鍵知識點，進一步應用於講座、活動設計或食農推廣中，提升專業能力與影響力。

課程講師：胡湘苓 國立中興大學動物科學系畢、時刻食農粉絲專業創辦人(食農教育推廣與教學教案開發)、食通信台灣推進員。

(十) 114 年 8 月 30 日(星期六)

時間：14:00-16:30

課程主題：認識食物從產地到餐桌的旅程～米

課程內容：從米品種的認識出發，從米的外觀、香氣到口感，認識米的質地特性；吃好米飯之前，得先煮好米飯，專業與非專業的煮米方法雖不同，但家庭煮米只要掌握關鍵眉角，煮好米飯一點也不麻煩更不困難。吃飯先選米飯，在米食的國度，米飯才是餐桌的主角。

課程講師：顧瑋 台大分子醫學研究所碩士、台灣好食協會發起人、在櫟紅創辦人、不二味創辦人、土生土長創辦人、COFE 喫茶咖啡創辦人、米通信創辦人。

(十一) 114 年 9 月 6 日(星期六)

時間：14:00-16:30

課程主題：認識食物從產地到餐桌的旅程～菇

課程內容：菇類不僅是美味食材，更富含營養與保健價值。本課程將從菇類的品種、外觀、香氣與口感出發，解析不同品種的特色與最佳烹調方式。除了認識台灣在地菇種，還會說明如何選購新鮮優質的菇，避免劣質產品。課程將結合實

作，示範專業與家庭適用的烹調技巧，讓參與者能在日常生活中輕鬆運用。
希望透過此課程，提升消費者對台灣在地農產品的認識，培養有意識的消費習慣。

課程講師：葉家豪 台灣大學農業經濟學系碩士、專業菇農、百大青農、螢火蟲書屋創辦人、108 年農村領航獎

(十二) 114 年 10 月 25 日(星期六)

時間：14:00-16:30

課程主題：認識食物從產地到餐桌的旅程～大豆

課程內容：你知道嗎？小小的一顆大豆，不僅是我們日常飲食中的重要食材，更與全球經濟、健康趨勢以及環保議題息息相關。本課程將帶大家一邊品嚐多元的大豆製品，一邊深入了解大豆的營養價值、文化故事，以及它如何影響我們的生活，甚至改變未來的食物！

課程講師：楊雅安 食農教育專業人員(證書字號: P1130207002)、明道大學課程與教學研究所、食農教育點子膠囊創辦人、食農教育教案設計推廣。