



下課花路米－全球暖化系列

Ep10 前進奧斯陸 化身綠色偵探 ~ Ep13 從雪地到深海 北極圈的生存智慧

學校：_____ 縣市 _____ 區 _____ 國小/國中 班級：_____ 年 _____ 班 _____ 號

組員姓名：_____

聰明消費家



在《下課花路米－全球暖化系列 | 挪威篇》第一集《前進奧斯陸》影片中有提到，飲食要吃當季食在地，你知道要如何達成這個目標嗎？請你們分工合作完成下面的任務。



登入網路，搜尋「食農教育資訊整合平臺」/學習資源/臺灣農產地圖/本月尚青
https://fae.moa.gov.tw/map/county_agri.php

本月尚青~點選地圖所在縣市及月份，搜尋該縣市當季的盛產農產品。 _ □ ×

食農教育 資訊整合平臺

最新消息 | 活動訊息 | 培訓資源 | 學習資源 | 計畫申請 | 主題專區 | 關於食農 | 相關連結

臺灣農產地圖

農產在哪 | 本月尚青 | 在地特色

請輸入關鍵字 作物搜尋 圖說

蔬菜

馬鈴薯	蘆筍	韭菜	綠竹筍
金針菜	龍鬚菜	山蘇	西瓜
洋蔥	蘿蔔	胡蘿蔔	茭白筍
青龍菜(甘藍)	結球白菜	不結球白菜	番茄
蒜苗	青蔥	紅蔥頭	芋
蓮藕	大芥菜	空心菜(蕹菜)	萵苣

南瓜

主要生產縣市年產量排名

★縣市特色農產品

95% 100%

資料來源：行政院農業委員會

資料日期：113/05/14



(1) 我所在的縣市是 嘉義縣，現在是 7 月，
這個月分盛產的農產品有 番茄、鳳梨、荔枝 (寫出3種就好)



(2) 找找「在地特色」，家鄉有什麼特別有名的農產品呢？(寫1種就好)

家鄉有名的農產品是 蓮藕。

這個農產品除了直接食用，還能進行料理加工嗎？(可以、不可以)

請你們以這個農產品為主角來設計一道料理，並記錄下來。



★ 我設計了一道…

✦ 料理名稱：清炒蓮藕片

✦ 簡單介紹：

蓮藕切片後搭配紅蘿蔔與木耳快炒，是一道爽脆又低油的夏季料理。蓮藕富含膳食纖維，吃起來清甜爽口，營養又健康！本料理全部使用當季在地食材，短時間快炒不浪費能源，也適合素食者，是兼顧健康與永續的家常菜！

✦ 需要食材：①新鮮蓮藕 1 段 → ②紅蘿蔔 少許 → ③木耳 1 朵 → ④蒜末、橄欖油、鹽巴 適量

✦ 料理方式簡述：

將蓮藕去皮切薄片，紅蘿蔔切絲，木耳撕小片。熱鍋加油與蒜末炒香，加入所有食材大火快炒約 3 分鐘。
加鹽調味即可出鍋！

★ 把你的料理畫下來吧！

