



小廚工 大廚神

桃園市桃園區中山國民小學
賴世芬營養師





簡報大綱



廚務工作

你我他



廚藝精進

小技巧



溝通協調

與激勵





廚務工作你我他

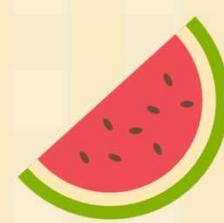
廚務工作的核心



- 學校午餐供應的重要性
 - 午餐秘書、營養師、廚務人員
 - 流程：採購 → 驗收 → 烹煮 → 分配 → 供餐 → 回收
- 



你我他的責任分工



- 午餐秘書：協調、督導、文件管理、品質控管
 - 廚務人員：食材處理、烹調執行、環境衛生
 - 廠商/配送：食材供應、時間掌握
 - 互補、信任、溝通是基礎
- 



常見案例與挑戰

- 人員溝通不良 → 食材延誤或品質爭議
- 現場突發狀況 → 應變能力不足
- 案例探討：食材不符規格，請分享解決方法





廚藝精進小技巧

烹調的三大重點

- 色、香、味、營養兼顧
- 衛生安全（溫度控制、交叉污染）
- 時間管理（火候與流程）





當季食材與菜色創意



- 季節食材：竹筍、絲瓜、青花菜、鳳梨
- 菜單創意：異國風味日、蔬食日
- 特色午餐：台式、日式、異國料理圖片





廚房小技巧分享



- **切工一致：準時供餐、提升賣相**
- **烹調方式：油炸快炒、清蒸燉煮、分段烹調**
- **食品衛生規範：洗手時機、生熟食分開等**





溝通協調與激勵



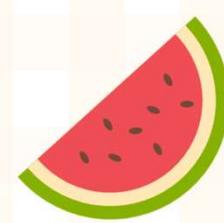
有效溝通的原則

- **傾聽**：了解需求與困難
 - **確認**：避免誤解（回覆確認）
 - **態度**：尊重、正向語言
- 





激勵團隊的方法



- 肯定與感謝：一句「辛苦了」的重要性
 - 參與感：讓廚務人員提出菜單建議
 - 小小儀式：感謝小卡、學生合影
- 





衝突處理技巧



· 非暴力溝通四步驟：

—我觀察到…

—我感覺…

—我需要…

—我希望…

· 案例演練：食材驗收爭議怎麼處理？





感謝聆聽