

# 行政院農業委員會農糧署

## 「國產米手作飯糰講座課程」簡章

### 壹、講座介紹

飯糰！我們日常的國民小食，如何吃出美味與營養的新高度？快來參加農糧署「國產米手作飯糰」巡迴講座吧！本次活動我們特別邀請到料理女王蔡季芳老師、網紅烹飪作家宜手作、世界廚師協會 A 級評審吳淞濂主廚、花蓮理想大地渡假飯店謝仁哲主廚以及國際廚藝大賽金牌獎陳嘉謨主廚，教你親手作飯糰！講座只需報名費新臺幣 100 元，機會難得，還不趕快手刀報名去！學習玩樂兩相宜喔！

### 貳、辦理單位

一、主辦單位：行政院農業委員會農糧署

二、承辦單位：三立電視股份有限公司

### 參、推廣對象

一般民眾，歡迎踴躍報名（若有未滿 18 歲者報名，需有成年人陪同參加）。

肆、講座名額：每日共計 80 人。

伍、講座費用：每場次/每人食材及報名費共新臺幣 100 元整。

### 陸、場次及課程資訊

場次	時間	地點	講師	內容
台北場 1	4 月 16 日 下午 2:00~3:30 點	學學文創 (台北市內湖區堤頂大道二段 207 號)	宜手作	1. 食米小教室 (15 分鐘) 2. 飯糰料理教學示範 (30 分鐘) ➢ 竹筍炊飯飯糰 ➢ 味噌飯糰 3. 飯糰料理實作 (30 分鐘) ➢ 蝦仁甜豆飯糰 4. 美味品嚐與交流 (15 分鐘)
台北場 2	4 月 17 日 下午 3:00~4:30 點	學學文創 (台北市內湖區堤頂大道二段 207 號)	蔡季芳	1. 食米小教室 (15 分鐘) 2. 飯糰料理教學示範 (30 分鐘) ➢ 雞肉飯飯糰 ➢ 紅藜菇菇飯糰 3. 飯糰料理實作 (30 分鐘) ➢ 紫米香芋金沙魚丁飯糰 4. 美味品嚐與交流 (15 分鐘)
台北場 3	4 月 23 日 下午 2:00~3:30 點	學學文創 (台北市內湖區堤頂大道二段 207 號)	宜手作	1. 食米小教室 (15 分鐘) 2. 飯糰料理教學示範 (30 分鐘) ➢ 三杯雞飯糰 3. 飯糰料理實作 (30 分鐘) ➢ 豬排厚蛋飯糰 美味品嚐與交流 (15 分鐘)
台北場 4	4 月 24 日 下午 3:00~4:30 點	學學文創 (台北市內湖區堤頂大道二段 207 號)	宜手作	1. 食米小教室 (15 分鐘) 2. 飯糰料理教學示範 (30 分鐘) ➢ 糖醋魚片飯糰 ➢ 金沙皮蛋飯糰 3. 飯糰料理實作 (30 分鐘) ➢ 菜脯油條飯糰

				4. 美味品嚐與交流 (15 分鐘)
台北場 5	5 月 7 日 下午 2:00~3:30 點	學學文創 (台北市內湖區堤頂大道二段 207 號)	宜手作	1. 食米小教室 (15 分鐘) 2. 飯糰料理教學示範 (30 分鐘) ➢ 花生炸飯糰 ➢ 梅乾肉炸飯糰 ➢ 牛肉起司炸飯糰 3. 飯糰料理實作 (30 分鐘) ➢ 小黃瓜飯糰 4. 美味品嚐與交流 (15 分鐘)
台中場 6	5 月 8 日 場次一(40 人): 上午 10~12 點 場次二(40 人): 下午 2~4 點	弘光科技大學 (臺中市沙鹿區臺灣大道六段 1018 號)	林麗雲 吳松濂	1. 食米小教室 (15 分鐘) 2. 飯糰料理教學示範 (45 分鐘) ➢ 鮭魚醬飯糰 3. 飯糰料理實作 (45 分鐘) ➢ 照燒雞飯糰 4. 美味品嚐與交流 (15 分鐘)
台中場 7	5 月 14 日 場次一(40 人): 上午 10~12 點 場次二(40 人): 下午 2~4 點	弘光科技大學 (臺中市沙鹿區臺灣大道六段 1018 號)	林麗雲 吳松濂	1. 食米小教室 (15 分鐘) 2. 飯糰料理教學示範 (45 分鐘) ➢ 蝦卵卷飯糰 3. 飯糰料理實作 (45 分鐘) ➢ 照燒雞飯糰 4. 美味品嚐與交流 (15 分鐘)
台南場 8	5 月 15 日 場次一(40 人): 上午 10~12 點 場次二(40 人): 下午 2~4 點	中華醫事科技大學 (台南市仁德區文華一街 89 號)	謝仁哲	1. 食米小教室 (15 分鐘) 2. 飯糰料理教學示範 (45 分鐘) ➢ 勝利鮮魚野菜夾飯糰 ➢ 黃金氣炸鮭魚溏心蛋飯糰 3. 飯糰料理實作 (45 分鐘) ➢ 圓滿川麻嫩雞飯糰 4. 美味品嚐與交流 (15 分鐘)
高雄場 9	5 月 21 日 場次一(40 人): 上午 10~12 點 場次二(40 人): 下午 2~4 點	國立高雄餐旅大學 (高雄市小港區松和路一號)	陳嘉謨	1. 食米小教室 (15 分鐘) 2. 飯糰料理教學示範 (45 分鐘) ➢ 酸菜肉片飯糰 3. 飯糰料理實作 (45 分鐘) ➢ 宮保雞丁飯糰 4. 美味品嚐與交流 (15 分鐘)
高雄場 10	5 月 22 日 場次一(40 人): 上午 10~12 點 場次二(40 人): 下午 2~4 點	國立高雄餐旅大學 (高雄市小港區松和路一號)	陳嘉謨	1. 食米小教室 (15 分鐘) 2. 飯糰料理教學示範 (45 分鐘) ➢ 酸菜肉片飯糰 3. 飯糰料理實作 (45 分鐘) ➢ 宮保雞丁飯糰 4. 美味品嚐與交流 (15 分鐘)

## 柒、報名方式

- 一、報名時間：自即日起至每場次前 3 日下午 5 點止。
- 二、本推廣講座採網路報名，每人限報名 1 個場次，有意報名者請先詳細閱讀簡章相關規定後，至下列網站或掃描 QR code 上網填寫報名表。
- 三、報名網址：Accupass (待更新)



(待更新)

四、錄取方式：依活動網站報名順序錄取參加名額，並在活動報名網站公告錄取者資訊。(活動名額以報名順序為準，額滿即不再開放報名)

捌、注意事項

- 一、因故無法參加時，請於前三日以電子郵件或電話通知本案聯絡窗口。
- 二、配合中央流行疫情指揮中心規定辦理防疫措施，活動請全程配戴口罩。
- 三、請學員自備全身圍裙、環保水杯及保鮮盒。

玖、聯絡窗口：

「國產米手作飯糰」活動小組

電話：(02)2521-9357(週一～週五 10:00~17:00)

電子郵件：springbreezearts@gmail.com

壹拾、本講座如有未盡事宜，主辦單位得隨時修正公布。

## ※交通資訊

場次	地點	地址	大眾交通	鄰近停車場
台北場 04月16日 04月17日 04月23日 04月24日 05月07日	學學文創	台北市內湖區堤頂大道二段 207 號	<p><b>捷運</b> 請搭乘捷運文湖線於西湖站下車，自西湖站二號出口右轉直行，至紅綠燈再行右轉進內湖路一段 288 巷，直行接瑞光路 583 巷至 548 巷，於堤頂大道左轉即可抵達學學正門，步行約 10 分鐘。</p> <p><b>捷運轉乘免費接駁公車</b> 臺北市政府交通局與臺北捷運公司 8 月至 10 月試辦「內科園區免費接駁巡迴公車」，平日 07:00-20:00，假日停駛，尖峰班距 5-10 分、離峰班距 30 分。提供學員、民眾至學學上課、觀展參考。</p> <p><b>交通資訊</b> 11493 台北市內湖區堤頂大道二段 207 號</p> <p><b>捷運轉乘公車</b>  <b>捷運市府站：</b>552、藍 27、內科通勤專車。捷運忠孝敦化：556、902。  <b>捷運民權西路站：</b>紅 31。  <b>捷運劍潭站：</b>紅 3、902。  <b>捷運士林站：</b>紅 3。</p> <p><b>公車</b>  <b>仁寶大樓站：</b>21(直)、286、552、556、645、645(副)、902、950、內科通勤專車、棕 20、紅 3、紅 3(區)、紅 31、綠 16、藍 27。下車後步行至緯來電視台，由瑞光路 478 巷直行至堤頂大道，右轉後直行一分鐘即抵達。(步行約 5 分鐘)  <b>麗山街站：</b>21、214、222、247、247(區)、267、268、28、286、286(副)、287、287(區)、620、646、646(區)、677、681、683、內科通勤專車 19、紅 2、藍 7、藍 26。下車後步行至台新銀行，沿內湖路一段 360 巷直行至瑞光路 513 巷至緯來電視台後，繼續直行瑞光路 478 巷至堤頂大道，右轉後直行一分鐘即抵達。(步行約 8 分鐘)  <b>瑞光港墘站：</b>小 2。下車後沿瑞光路至緯來電視台，由瑞光路 478 巷直行至堤頂大道，右轉後直行一分鐘即抵達。(步行約 10 分鐘)</p> <p><b>自行駕駛</b>  <b>由南港方向前來者</b> 請直行堤頂大道，右轉瑞光路 478 巷，再左轉至瑞光路 478 巷 18 弄前行，緊鄰土地公廟之地下室車道即為學學停車場入口。  <b>由大直方向前來者</b> 請直行堤頂大道或樂群一路，左轉基湖路，工研招牌右轉 35 巷前行，緊鄰土地公廟之地下室車道即為學學停車場入口。</p>	<p>停車資訊導引系統</p> <p>網址： <a href="http://tpis.pma.taipei/ParkInfo/realinfo">http://tpis.pma.taipei/ParkInfo/realinfo</a></p> <p>北市好停車下載點</p> <p>iOS： <a href="https://itunes.apple.com/us/app/id445831137?mt=8">https://itunes.apple.com/us/app/id445831137?mt=8</a></p> <p>Android： <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=tw.pma.parkinfor">https://play.google.com/store/apps/details?id=tw.pma.parkinfor</a></p>

<p>台中場 05月08日 05月14日</p>	<p>弘光科技 大學</p>	<p>臺中市沙鹿區臺灣大道六段 1018 號</p>	<p><b>【國道一號】</b>  <b>●南下/北上</b>          自中山高速公路 →請下 178KM 臺中交流道 (臺灣大道)→往沙鹿方向出口→接省道 往沙鹿方向沿臺灣大道→臺灣大道六段→約 10 公里即可抵達本校。  <b>【國道三號】</b>  <b>●北上</b>          自第二高速公路 →請下 182KM 龍井交流道 (臺中/龍井)→往臺中方向出口→第一個紅綠燈(約 700 公尺)左轉→往省道 沙鹿方向行駛→至臺灣大道六段→約 3 公里即可抵達本校。  <b>●南下</b>          自第二高速公路 →請下 176KM 沙鹿交流道 (大雅/沙鹿)→往沙鹿方向出口→往省道至臺灣大道六段左轉→約 3 公里即可抵達本校。  <b>【東西向快速道路】</b>          東西向快速公路-快官霧峰線，又稱「臺中環線」→請下 10.9KM 西屯三交流道→經西屯路→至玉門路左轉→至臺灣大道右轉→臺灣大道→約 8 公里即可抵達本校。  <b>【 搭 乘 公 車 或 火 車 】</b>  <b>●搭客運公車往台中者：</b>          請搭乘經臺中交流道(或臺中車站)的班次，下交流道後至臺灣大道再轉乘市區公車 300~310 號(公車路線圖請參閱附件 1)，在「弘光科技大學」站下車(車程約 20 分鐘)。  <b>●自外縣市搭山線火車或搭客運至臺中火車站者：</b>          請搭乘臺中火車站的市區公車 300~310 號或往大甲、清水、梧棲的班車在「弘光科技大學」站下車(車程約 50 分鐘)  <b>●搭海線火車者：</b>          請在沙鹿火車站下車後，至巨業客運沙鹿總站(沙鹿火車站一步行中正路—左轉沙田路</p>	<p>校內停車 路邊停車</p>
----------------------------------	--------------------	----------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------

			<p>—右轉中山路)搭往臺中的班車，在「弘光科技大學」站下車(車程約 10 分鐘)。</p> <p><b>【搭乘高鐵】</b></p> <p>抵達高鐵臺中站後，搭乘計程車至本校約 30 分鐘；亦可搭乘高鐵臺中站和欣客運 161 路至臺中榮總(臺灣大道)站，再轉乘市區公車 300~310 號，在「弘光科技大學」站下車(車程約 5 分鐘)；轉乘臺中捷運綠線至台中市政府站下車(車程約 18 分鐘)，往 1 號出口至臺灣大道再轉乘市區公車 300~310 號，在「弘光科技大學」站下車(車程約 25 分鐘)。</p>	
<p>台南場 05 月 15 日</p>	<p>中華醫事 科技大學 - 餐旅管 理系</p>	<p>台南市仁德區文 華一街 89 號</p>	<p><b>開車</b></p> <p>由仁德交流道：下仁德交流道，走中山路往臺南市東區方向，中山路與文華路口左轉後，於文華路與文華一街左轉，即可抵達。</p> <p>由臺南市區：由臺南市東區崇善路經仁德區民安路，民安路與文華路口左轉後，於文華路與文華一街左轉，即可抵達。</p> <p><b>高鐵</b></p> <p>於高鐵台南站下車，轉搭計程車抵達華醫。若搭乘高鐵所提供之接駁車請搭乘[高鐵台南站-奇美醫院]路線，於仁德交流道下車，轉搭計程車或步行(約 2.3 公里)抵達華醫。</p> <p><b>[ 高鐵轉乘資訊 ]</b></p> <p><b>台鐵：</b></p> <p>台南車站：於台南車站下車，轉搭公車抵達華醫。</p> <p>保安車站：於保安車站下車，轉搭計程車抵達華醫。</p> <p><b>公車：</b></p> <p>路線 1：</p> <p>興南客運[台南安平工業區~上崙子~關廟線]：在中山路的嘉南療養院站(地標：署立胸腔病院)下車，往仁德交流道方向走，於中山路與文華路口右轉文華路，於文華路與文華一街左轉，即可抵達，亦可在中正路與</p>	<p>校內停車 路邊停車</p>

			<p>民安路口的北保仔站(地標:仁德基督教會)下車,由民安路往台南市區方向走,於民安路與文華一街口右轉直走,即可抵達,全程約1公里。</p> <p>路線2: 興南客運[台南安平工業區~後壁厝~長榮大學線]:在文華一街的中華醫事科技大學站下車。</p> <p>路線3: 台南市區公車[海東國小~竹篙厝路線]:在崇善路的德高國小站下車,於崇善路往東走至民安路一段,再左轉文華一街,即可抵達。</p>	
<p>高雄場 05月21日 05月22日</p>	<p>國立高雄餐旅大學</p>	<p>高雄市小港區松和路一號</p>	<p><b>搭火車:</b> 從高雄火車站轉搭69號公車,由火車站出發約50分,可達本校大門邊博學路口、約30分一班車次。</p> <p><b>搭捷運:</b> 至終點小港站下,至4號出口(二苓國小),搭乘接駁車R1(紅1)路,至國立高雄餐旅大學正門口下。</p> <p><b>自行開車:</b> 從高速公路:高速公路→88快速道路→由小港出口→鳳頂路→過埤路→高鳳路→營口路→博學路→松和路→本校(下88快速道路至本校約10分鐘) 從火車站:由火車站中山路→宏平路→高松路→營口路→博學路→松和路(自行開車至本校約50分鐘)</p> <p>高鐵: 可以從高鐵左營站轉搭捷運紅線。</p> <p>公車: 可以從火車站外搭69號公車,由火車站出發約50分,可達本校大門邊博學路口、約30分一班車次。</p>	<p>校內停車 路邊停車</p>