



“绿色健康 美食分享” 校园美食劳动周方案

烟台市牟平区玉林店镇中心小学 2023 年 10 月

为促进孩子了解饮食文化，培养热爱劳动、健康饮食的习惯，我校决定开展“绿色健康 美食分享”校园美食节活动，现制定方案如下：

一、活动时间

2023 年 10 月 19 日周四第一节课后

二、活动内容

1. 烤蛋挞
2. 苹果蛋黄山药球
3. 水果沙拉

三、材料准备

1. 烤蛋挞：学校准备好蛋挞皮（200 个）、鸡蛋（约 51 个）、牛奶（250 毫升袋约 17 袋）、白糖（约 1 斤）、烤箱
2. 苹果蛋黄山药球：山药、苹果、胡萝卜、蛋黄、椰蓉、竹签、一次性手套（约 50 套）
3. 水果沙拉：酸奶、香蕉、香瓜、葡萄、桔子、蓝莓、蛋白、一次性碟子（200 份）

四、人员及工作安排

活动内容	年级	教师安排
苹果蛋黄 山药球	一二年级	一年级：唐志玉 王琳 魏翠桦 张敏 二年级：李丽 张建燕 张华 王迅辉
水果沙拉	三四年级	三年级：周海霞 臧美华 万 英 四年级：丛章玲 官丽芳 赵杉杉
烤蛋挞	五年级	赵述舜 宋淑娟 陈华英

五、具体要求

1. 班主任负责在活动前对食材的营养价值、功用，对食物的起源、制作要点进行介绍，让学生对美食有系统的认识。

2. 吕琪老师负责将所需材料采购齐。

3. 林琳老师组织食堂人员在周三晚学前将山药、苹果（切丁）、胡萝卜（切丁）、鸡蛋蒸好，山药捣烂、鸡蛋煮熟后将蛋黄和蛋白分开。

4. 一二年级老师到吕琪老师处领取一次性手套，将材料混好调好后，由学生带手套团成小球，撒上椰蓉，完成后老师负责在每个竹签上串 3 个小球，防止竹签伤害学生。（200 份）

5. 三四年级老师组织学生到吕琪老师处领取水果，并将水果清洗干净（蓝莓、葡萄需使用盐和面粉进行清洗），老师负责切香蕉，所有水果处理好后装盘，加上蛋白，最后加

上酸奶，搅拌、分装。（200份）

6. 五年级班主任安排学生带一个餐杯或者不锈钢大碗进行蛋奶液的搅拌。三个鸡蛋加 250 毫升奶加 30 克糖，可做 12 个蛋挞，共做 200 份。

7. 张霞主任负责照相，张蕾主任负责拍视频。

8. 三四五年级同学在活动当天以日记、小报等形式记录活动过程。