

美援與臺灣飲食文化

一、設計理念

美好的一天就從一頓營養早餐開始，營養師告訴大家，豐富、營養均衡的早餐，可以帶來良好的工作效率，學生也可以更有效率的讀書。但，現今繁忙的社會，鮮少有人可以每天早起親手製作早餐，因此，各式各樣的早餐店矗立大街小巷，再加上二十四小時不打烊的便利商店，早餐的選擇多樣，五花八門，你會選擇什麼樣的早餐呢？

除了早餐的樣式，對於早餐的重視，也是與日漸進，執此，本教案從早餐的使用與否及樣式的選擇，探討近代臺灣人民飲食習慣的改變及其原因。然而，戰後五十年來，臺灣人民飲食習慣變化，不只呈現在早餐部份，一日三餐都有明顯轉變。2021 年國家發展委員會檔案管理局與客家委員會客家文化發展中心暨中華飲食文化基金會合辦「想食·饗時—台灣飲食檔案特展」，展示典藏的飲食檔案，呈現戰後五十年來台灣飲食文化的發展。

本教案利用檔案管理局收藏之珍貴檔案，同時根據技術型高級中等學校社會領域之課程綱要，共設計為三堂課。第一堂課從早餐的樣式討論臺灣飲食文化。開門七件事：柴、米、油、鹽、醬、醋、茶，「米食」是南方重要的糧食作物。清領以來，臺灣南部平原大量種植稻米，除了米飯，年糕、糕餅等各色米食製品是臺灣人主食的來源。對老一輩的人來說，吃「飯」才有飽足感，「麵食」只是宵夜，或是餐與餐之間充飢的點心，但這一切在美援之後有了變化。

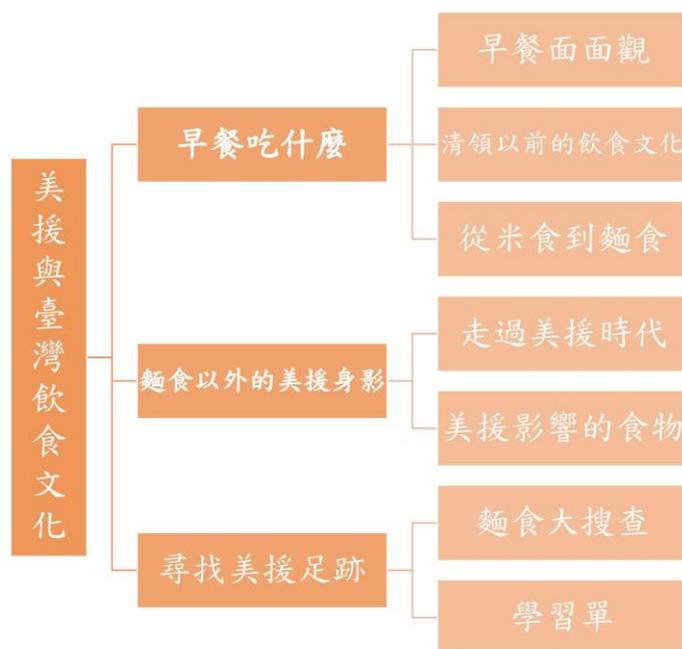
1950 年，韓戰爆發，美國派遣第七艦隊協防台海，並通過「共同安全法案」，提供臺灣軍事與經濟援助，分為直接贈與、貸款及技術合作。至 1965 年美援停止，總計接受美國經濟支援達 14.8 億美元，而積欠美方的貸款也在 2004 年 1 月全部清償完畢。其經濟援助以一般經濟援助為主，剩餘農產品為次，因而大量麵粉、小麥、黃豆等農產品進入臺灣，麵條、麵包等麵食逐漸取代了米食，改變了臺灣人民的飲食習慣。事實上，美援提供給臺灣的剩餘農產品種類繁多，但小麥徹底改變了臺灣人的飲食習慣，排隊領麵粉是很多老一輩臺灣人民的美援記憶。

本教案利用檔案管理局收藏之檔案，瞭解美國麵粉進入臺灣的時代背景，透過臺灣農民製作麵粉、麵條的老照片，一窺美援時期臺灣經濟型態的改變。第二堂課延伸討論美援時期對臺灣的經濟援助，除了麵粉外，還有哪些食物來自美援的影響。隨著美軍協防台海，美國軍事顧問團進駐臺灣，美式休閒文化、飲食方式大量傳入臺灣，美式快餐、漢堡、牛排、可樂，豐富了臺灣人民的飲食文化，也徹底改變臺灣人民的飲食習慣。第三堂課走進菜市場，尋找美援足跡，在菜市場中尋找美味麵食料理及受美援影響之食物。

學生在國中階段已對臺灣歷史有基礎認識，已知臺灣歷史發展脈絡，高中階

段核心素養「A2 系統思考與解決問題」之內容為「對人類生活相關議題，具備探索、思考、推理、分析、批判、統整與後設思考的素養，並能提出解決各種問題的可能策略。」因此，本課程設計以技術型高中歷史「飲食文化的世界」單元融入閱讀素養教育，引導學生利用檔案管理局收藏之照片、檔案，學習、瞭解臺灣人民飲食文化的轉變，期許學生能深化閱讀、理解能力，並活用檔案。

二、單元架構（可以圖表搭配文字簡要說明單元課程架構）



三、教學設計

領域/科目	社會領域/歷史科	設計者	林芳瑩
實施年級	二	總節數	共 3 節，150 分鐘
單元名稱	美援與台灣飲食文化		
設計依據			
學習重點	學習表現	<ul style="list-style-type: none"> ● 歷 1a-V-1 比較過去與現在的異同，並說明過去與現在的關聯性。 ● 歷 1b-V-1 連結歷史知識與現今生活，並運用歷史知識分析社會現象或變遷。 ● 歷 1c-V-1 綜合歷史知識與史料證據，提出個人的分析與詮釋。 	核心素養
	學習內容	<ul style="list-style-type: none"> ● 歷 Bb-V-1 臺灣飲食的發展與變化 	
		<ul style="list-style-type: none"> ● 社-U-A2 對人類生活相關議題，具備探索、思考、推理、分析、批判、統整與後設思考的素養，並能提出解決各種問題的可能策略。 ● 社-U-B1 運用語言、文字、圖表、影像、肢體等表徵符號，表達經驗、思想、價值與情意，且能同理他人所表達之意涵，增進與他人溝通。 	

議題 融入 說明	議題/ 學習主題	閱讀素養教育 ● 閱讀的歷程
	實質內涵	● 閱 U1 獨立蒐集資料、判讀不同文本的優劣，並整合、比對文本的觀點。 ● 閱 U2 深究文本的內容並發展自己的詮釋，以此豐富自己的知識體系。
與其他領域/科目的 連結		● 技高/社會領域/地理 地 Be-V-1 食、衣、住、行等日常生活體系的變遷。 ● 技高/餐旅群/中餐烹調實習 ● 技高/餐旅群/西餐烹調實習 ● 技高/餐旅群/烘焙實務
學習目標		
<ul style="list-style-type: none"> ● 瞭解學科之概念，如飲食文化的發展。 ● 能閱讀文本、網路資料，並思索問題，進行資料的蒐集、整理與分類。 ● 能積極參與小組討論，探討早餐的飲食習慣，並表達個人及小組意見。 ● 能傾聽不同立場的意見，檢視自己的盲點與偏見，形成新的觀點。 ● 能主動關懷飲食習慣議題，理解並尊重不同族群的獨特性與主體性。 		

學習活動設計		
學習活動內容及實施方式 (含時間分配)	學習評量	備註
<p style="text-align: center;">第一節課 早餐吃什麼</p> <p>一、準備活動</p> <p>(一) 課前準備</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生每 4 人分為一組，便於課程進行中討論用。可將座位相近的同學直接畫分成一組，並將座位課桌椅分組合併以利於討論，或由學生自行分組。 2. 事先請學生準備今日的早餐，或其他餐點與大家分享。 3. 發下學習單。 <p>(二) 引起動機 (8 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 早餐面面觀：請同學分享今日的早餐，如三明治、漢堡、土司、炒麵、麵線糊等。 2. 教師提問，開放各組學生討論後回答： <ol style="list-style-type: none"> (1) 早餐的選擇有哪些？個人的喜愛為何？ (2) 決定早餐的主要原因為何？ (3) 不吃早餐的原因為何？ 3. 教師總結學生之回覆，進入主題。 <p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明臺灣飲食文化的變遷。 2. 播放「中華飲食文化基金會」製作的 Youtube 影片「臺灣飲食文化」，並提問以下問題分組回答，以檢視學生是否認真觀看影片：(10 分鐘) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 評量工具方式：口語問答、分組討論 ● 個人評量：學生能分組回答教師的提問。 ● 小組評量：依據各組回答問題過程，給予 1-5 級的評分，作為加分依據。(評量規準如後) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 教學資源設備：電腦、投影機



- (1) 影片中臺灣早期（清領時期以前）的主食為何？
- (2) 在傳統節慶活動時，會特別製作哪些食物？為什麼？

3. 從米食到麵食（30 分鐘）

- (1) 清領以來臺灣人民以米食為主，以麵粉製成的糕、餅，充其量只被當作點心，直到日治時期亦無太大變化。
- (2) 「早餐」也不太受到重視，通常是稀飯配鹹菜。
- (3) 1949 年政府遷台後，為了與中共長期對峙，政府認為必須提高人民的身體素質，於是「國民營養」成為重要施政課題。報章雜誌也配合政策，呼籲國民注重早餐的重要性，強調身為「每日第一餐」的早餐，一定要既營養又豐富。（註 1）於是「早餐」的地位突飛猛進上升。
- (4) 1949 年跟隨政府遷台的北方省籍人員，依循原鄉飲食習慣，因此政府設法從大陸及美國購買麵粉，以供麵食製作。饅頭、燒餅、油條開始出現在臺灣早餐桌上。
- (5) 1950 年，韓戰爆發，美國第七艦隊協防臺海，並通過「共同安全法案」，提供臺灣軍事與經濟援助，分為直接贈與、貸款及技術合作。1954 年美國國會更通過俗稱〈480 公法〉的〈農業貿易發展與協助法案〉，允許外國政府透過美援管道，以當地貨幣購買美國剩餘農產品。（註 2）

註 1：1954 年《聯合報》副刊：「過去筆者曾和一位專家談話，據說，早餐竟是一天中最重要的一餐，對早餐過份節約，可影響及一天中的工作效率和情緒的下降……細想一下，早晨的一碗稀粥實在不足以供給他半天來的消耗。但，假如那一天的早餐是特別豐富的話，中午肚餓的現象也就不再

- 依據各組學生的回答狀況進行加分，檢視學生觀看影片的專注情形，以及統整資訊能力。
- 影片時長 3 分鐘
- 配合影片完成學習單第一部分 1-2 題。

- 評量工具方式：紙筆寫作、學習單
- 個人評量：學生能說出影片的重點，並分組討論完成學習單第一部份。

發生了。」(林聖峰,〈西式早餐店如何攻佔臺灣大街小巷?從反共、美援到大加盟時代,臺味早餐事件簿〉,《故事》,2021年6月16日。)

註2:許峰源,〈吃麵強身—國人飲食習慣的轉變〉,《檔案樂活情報》128期,107年2月21日。



圖 1



圖 2

圖 1:美援在臺標誌,管有機關:國立台灣歷史博物館,登錄號 2019. 011.0207;網址:<https://collections.nmth.gov.tw/CollectionContent.aspx?a=132&rno=2019.011.0207>

圖 2:美國救濟物資運抵基隆港,工作人員一邊點收美援物資,一邊準備用推車將它們搬離。檔案來源機關:行政院新聞局;管有機關/圖片來源:國家文化資料庫;國家文化資料庫系統識別號:0000632592;網址:https://nrch.culture.tw/view.aspx?keyword=%E8%A8%98%E6%86%B6%E5%BA%AB&s=632592&id=0005030990&proj=MOC_IMD_001

(6) 播放「MQ 邦慶」製作的 Youtube 影片「美援來啦!被遺忘的臺灣」。



- 影片時長 4 分鐘 12 秒
- 配合影片完成學習單第一部分 3-4 題。

- (7) 自此美國小麥、麵粉、黃豆、原棉等農產品大量輸入臺灣，緩解戰後臺灣物資匱乏的狀態，也舒緩戰後臺灣因為突然暴增的外來人口而造成的糧食壓力，並有效地抑制了通貨膨脹。
- (8) 事實上，美援提供給臺灣的剩餘農產品種類繁多，但小麥徹底改變了臺灣人的飲食習慣，排隊領麵粉是很多老一輩臺灣人民的美援記憶。這些農產品也帶動了臺灣輕工業的發展，例如小麥使得臺灣製粉業有了大幅進展，原棉則被用來支援臺灣的紡織業。
- (9) 在用完麵粉後，很多媽媽還會把麵粉袋子製成開襠褲給小孩穿。因為是純棉的材質，十分通風不悶熱。



圖 3



圖 4

圖 3：民眾領取美援救濟麵粉後挑回家中製成饅頭完整攝影。1963 年鳳梨因霜災損失慘重，政府集體收購鳳梨以減低農民損失，並發放美援救濟麵粉，以幫助農民度過難關。圖為一名背著幼兒的婦人領取印有「霜災救濟麵粉」字樣的救援物資返回家中之情景。檔案來源機關：行政院新聞局；管有機關/圖片來源：國家文化資料庫；國家文化資料庫系統識別號：0000632817；網址：https://nrch.culture.tw/view.aspx?keyword=%E8%A8%98%E6%86%B6%E5%BA%AB&s=632817&id=0005031215&proj=MOC_IMD_001

圖 4：麵粉袋兒童開襠褲，管有機關：國立台灣歷史博物館，登錄號 2010. 031. 0413；網址：<https://collections.nmth.gov.tw/CollectionContent.aspx?a=132&rno=2010.031.0413>

三、總結活動（2 分鐘）

教師總結：教師說明美援的歷史背景，並說明臺灣飲食文化受美援影響，從米食轉變為麵食的歷程。

第二節課 麵食以外的美援身影

一、準備活動

1. 學生分組就坐。
2. 學生拿出學習單，並已完成第一部份 1-4 題。

二、發展活動

(接續上節課程，持續發展活動)

1. 從米食到麵食 (10 分鐘)

- (1) 1950 年代，國際小麥價格只有稻米的一半，政府認為，若能鼓勵國人多吃麵食，便能以稻米出口賺取外匯，因此 1959 年發起「麵食推廣運動」，提倡「以麵代米」，培養國民吃麵食的習慣，逐步改變臺灣人民的飲食習慣。(註 3) 同時亦促進西點麵包的發展，如蘋果麵包，是許多人小時候的共同記憶。(註 4)
- (2) 1962 年，中國農村復興聯合委員會、美援會及臺灣麵粉工業同業公會共同出資成立「臺灣區麵麥食品推廣委員會」。在臺北和臺中舉辦麵食示範表演會，展示水餃、小籠包、蔥油餅、刀削麵等麵食。並設立「麵麥食品巡迴講習小組」，培訓專業講師，到各機關團體教授中式麵食的製作與技巧。
- (3) 1960 年代中期，臺灣省政府與農復會把美援剩餘農產品移作學校使用，試辦國小營養午餐，提供麵點、牛奶，並透過聯合國世界糧食方案的物資援助，奠定了營養午餐制度在臺灣發展的基礎。

註 3：王文昕，〈今天中午吃什麼？——臺灣的校園營養午餐發展史〉，《故事》，2018 年 11 月 14 日。

註 4：蘋果麵包配方發明人為劉哲基，生於山東，前中華民國陸軍少校，1949 年隨政府來到臺灣。1959 年退伍後以販賣饅頭為主，後發明配方「蘋果麵包」，主原料為小麥胚芽及雞蛋，主要販售的對象是駐台美軍。其成份中不含蘋果，以此命名是源自「蘋果西打」的靈感，且當時蘋果是稀貴的水果。劉哲基曾言：「在經濟起飛的年代，蘋果稀有又可貴，平民老百姓哪吃得起？我就想做一個平民版的蘋果麵包，當作一個渴望富裕生活的象徵。」如今已是第五代的蘋果麵包，加入蘋果餡，成為了真正的「蘋果麵包」，還有加入黑糖

- 教學資源設備：電腦、投影機

的「黑蘋果」、加入酸菌的「酸蘋果」。GABEE 創辦人暨第一屆臺灣咖啡大師比賽冠軍林東源，認為蘋果麵包加果汁牛奶是他記憶中臺灣的一種代表性組合。

2. 走過美援時代：播放「屏東新聞」製作的 Youtube 影片「回憶可樂與麵粉的年代『將軍之屋』展出美援故事」。



3. 美援對臺灣的影響：除了麵粉外，還有哪些食物來自美援時期的影響？（20 分鐘）

(1) 牛奶：美援時期，除了麵粉，美國也援助臺灣大量奶粉，「美國國際合作總署駐華共同安全分署」一天兩次在特定地點免費供應牛奶，歡迎符合條件的民眾前來飲用。此外，1951 年，聯合國兒童基金會免費贈送全臺 151 所國小脫脂奶粉，幫助學生改善營養。1957 年臺灣省教育廳與農復會選擇屏東縣及桃園縣 5 所國民學校作為「營養教育示範學校」，提供學生飲用美援脫脂奶粉沖泡之牛奶。以美援為基礎帶動的飲食改變，不僅改善學生營養問題，也幫助美國消費剩餘農產品，並提振臺灣稻米出口。同時，政府也配合美援政策，提倡國人飲用鮮奶補充營養及推廣酪農產業，使牛奶漸成為一般家庭早餐桌上常見的飲品。直到 1965 年 6 月，美方終止經援，美援奶粉時代方告段落，但濃醇香的牛奶已經成為國人不可或缺的飲品。

- 評量工具方式：口語問答、分組討論、紙筆寫作
- 個人評量：學生能分組回答教師的提問，且能閱讀檔案管理局之資料。
- 小組評量：依據各組回答問題過程，給予 1-5 級的評分，作為加分依據。（評量規準如後）
- 依據各組學生的回答狀況進行加分，檢視學生觀看影片的專注情形，以及統整資訊能力。

- 影片時長 3 分鐘 46 秒
- 配合影片完成學習單第一部分 5-6 題。



(圖 5：兒童排隊領牛奶。臺北基督教醫學協會環河南街醫療服務站設立美援牛奶站，許多兒童帶著水壺、鍋子排隊等著領取牛奶。檔案來源機關：行政院新聞局；管有機關：國家發展委員會檔案管理局；圖片來源：國家檔案精選照片，網址：<https://www.archives.gov.tw/tw/arctw/49-2185.html>)

- (2) 黃豆：也是美援物資之一，運用範圍十分廣泛，除了生產食用油外，還能釀造醬油與製作豆腐、豆漿等食品，促成今日早餐豆漿文化與醬油產業的高度發展。日治時期的醬油，多以黑豆與鹽為原料，摻入米、麥後加以發酵，最後加上焦糖上色而成。美援時期黃豆輸入臺灣後，政府便開放民間工廠申請美國黃豆補助分配，大豆油與醬油製造產業如雨後春筍般湧現，各類醬油亦因地而異，成為另一項臺灣特色。



(圖 6：將製作醬油的原料「黃豆(或黑豆)」蒸熟，放置數天後加鹽水，再曬太陽一個月左右後即成為醬油，圖為相關人員攪拌醬缸內豆豉。檔案來源機關：行政院新聞局；管有機關：國家發

展委員會檔案管理局；圖片來源：國家檔案局檔案支援教學網，網址：<https://art.archives.gov.tw/FilePublish.aspx?FileID=2566>）

- (3) 可樂：1952年可口可樂公司計畫來台設廠，因當時臺灣經濟面對軍費超支、通貨膨脹、外匯存底枯竭等多重經濟危機。若要從美國輸入濃縮原液的可樂，必須動用外匯，因此，政府禁止非必需品的可口可樂公司來台設廠。但迫於美方壓力，1968年可口可樂正式登台販售。面對外國飲料的衝擊，臺灣本土的汽水工業也努力尋求新的出路，如黑松公司等，一時間臺灣汽水、飲料市場的蓬勃發展，種類繁多。



(圖7：MAAG 院落中 63 號俱樂部 (Club 63) 的小吃店，駐台美軍 Don Meyer 拍攝於 1955-1957 年，照片中可見可口可樂已在美軍駐紮地販售。《台北航空站》，網址：<https://taipeiairstation.blogspot.com/2020/07/>)

- (4) 請同學分組討論，除了上述食物，還有哪些食物來自美援的影響？

4. 播放「藝想世界」製作的 Youtube 影片「《時光臺灣》單元影片 回顧美援年代」。



- 評量工具方式：口語問答、分組討論、紙筆寫作
- 個人評量：學生能分組回答教師的提問，且能閱讀檔案管理局之資料。

- 影片時長 4 分鐘 28 秒
- 可視課程時間決定是否觀賞該影片。

三、總結活動（10分鐘）

教師總結：教師說明美援對臺灣飲食文化的影響，並說明下一節課實察方式。

第三節課 尋找美援足跡

一、準備活動

1. 學生事先分組，上課前於校門口集合。
2. 學生攜帶手機、相機、筆記本、學習單及筆。

二、發展活動

1. 麵食大搜查：走訪菜市場或賣場，尋找美味麵食料理。（30分鐘）
2. 完成學習單第二部份並分享心得。（18分鐘）

三、總結活動（2分鐘）

教師總結：美援時代早已遠離，但美國文化所帶來的影響，卻深深的影響著臺灣人民的生活，不僅僅是早餐，一日三餐、飲料、點心等飲食習慣皆與過往大不相同。你喜歡米食還是麵食呢？

- 評量工具方式：分組討論、實地踏查、學習單
- 個人評量：學生能遵循團體紀律，參與實察活動，並完成學習單。
- 小組評量：依據各組實察過程表現，給予1-5級的評分，作為加分依據。（評量標準如後）

- 學習單第二部份：「麵食大搜查」若時間或學校位置限制，無法進行實察活動，可請同學利用手機或是教學用平板上網搜尋麵粉製作的美食料理，完成學習單。

參考資料（含教材來源）：

（一）教科書

1. 歷史科課本：技術型高中課本第一單元飲食文化的歷史，臺灣的飲食發展與當代全球的飲食趨勢

（二）專書與期刊

1. 許峰源，〈吃麵強身—國人飲食習慣的轉變〉，《檔案樂活情報》128期，2018年2月21日。
2. 陳佑羽，〈美援營養午餐在臺灣〉，《檔案樂活情報》208期，2024年10月16日。
3. 陳美雲，〈看不見的推手—美援與臺灣經濟發展〉，《檔案樂活情報》93期，2015年3月16日。
4. 黃新婷，〈ㄋㄟㄋㄟ補給站：美援牛奶的供應〉，《檔案樂活情報》127期，2018年1月16日。
5. 蔡昇璋，〈元氣補給：美軍大兵在臺灣〉，《檔案樂活情報》163期，2021年1月18日。

（三）網路資源

1. 「想食·饗時—臺灣飲食檔案特展」活動網頁，網址：<https://atc.archives.gov.tw/tw/event/307-3802.html>
2. ChenRebecca，〈營養三明治的身世之謎：60年代最潮的小吃，竟然是個臺美混血兒〉，《故事》，2020年8月6日。網址：<https://storystudio.tw/article/gushi/eating-sandwich-in-keelung>

3. 王文昕,〈今天中午吃什麼?——臺灣的校園營養午餐發展史〉,《故事》,2018年11月14日。網址：<https://storystudio.tw/article/watch-Taiwan-NMTH/student-nutrition-lunch>
4. 《台北航空站》,網址：<https://taipeiairstation.blogspot.com/2020/07/>
5. 林聖峰,〈美國貨一定贏?——可口可樂與臺灣汽水界的戰爭〉,《故事》,2020年8月10日。網址：<https://storystudio.tw/article/gushi/a-bottle-of-cola>
6. 林聖峰,〈美援除了送麵粉,還讓臺灣人開始養成麵食文化〉,《故事》,2021年1月29日。網址：<https://storystudio.tw/article/gushi/noodle-aid-of-the-united-states-of-america>
7. 林聖峰,〈西式早餐店如何攻佔臺灣大街小巷?從反共、美援到大加盟時代,臺味早餐事件簿〉,《故事》,2021年6月16日。網址：<https://storystudio.tw/article/gushi/breakfast-shops-in-taiwan>
8. 陳玠婷,〈7、8年級生共同的記憶:沒有蘋果的「蘋果麵包」,國民麵包背後的意義 96歲發明者來解密〉,《微笑臺灣》轉載自《太報》,2021年8月6日。網址：<https://smiletaiwan.cw.com.tw/article/4747>
9. 陳群芳,〈從美援到世界麵包冠軍—臺灣飲食風貌變更〉,《NGO心視野》,網址：<https://taiwanngo.tw/Post/51159>

(四) 影片

1. MQ邦慶,〈美援來啦!被遺忘的臺灣〉,2021年5月24日,https://www.youtube.com/watch?v=0ItFrzvEK_Y
2. 中華飲食文化基金會,〈臺灣飲食文化〉,2023年5月16日,<https://www.youtube.com/watch?v=iL-wOROmXQE>
3. 屏東新聞,〈回憶可樂與麵粉的年代『將軍之屋』展出美援故事〉,2018年4月17日,<https://www.youtube.com/watch?v=-sDMWvhHch0>
4. 藝想世界,〈《時光臺灣》單元影片 回顧美援年代〉,2014年10月20日,<https://www.youtube.com/watch?v=hjDOVfgoQ04&t=14s>

教學設備/資源:

電腦、投影機、PPT、學習單

附錄一：評量規準

評量向度	評量標準 (1-2 級分)	評量標準 (3 級分)	評量標準 (4-5 級分)
課堂表現	需要協助或提示	能專注並參與課堂活動	能主動發言並清晰回答提問
文本閱讀與分析	能主動閱讀文本	能理解文本內容	能分析並具體說明文本內容
課後習作表現	能初略完成課後習作,如學習單、報告	課後習作略有創意,但稍嫌不足	能完成精美、詳實的學習單或報告
團隊合作能力	能參與分組討論	團隊分工大致均衡	能積極投入,表達意見,並展現團隊默契

註：各校學生樣態不同，建議教師可視學生特質、班級特性，訂定合適的評量規準。

附錄二：「想食·饗時-臺灣飲食檔案特展」摺頁

展覽概述 Exhibition Overview

臺灣早年是糧食產區，產量不僅自足還能出口。然二次大戰造成民間物資匱乏，臺灣面臨糧荒問題。政府除推動農漁增產，也透過政策廣徵糧食，抑制奢侈性消費，從「公共食堂」的興起到1980年代「梅花餐」運動的推廣，都是貫徹政府力求儉樸的政策。

此後60-80年代，臺灣飲食視野更為寬廣：隨著電視臺開播，「傅培梅時間」一播40年，對臺灣家庭飲食影響深遠，在移動中的火車餐車上享受美食，成為不少人美好的回憶。而象徵國家對飲食論述的國宴菜單，忠實呈現不同年代的政治思維：在地風味小吃、在地食材，乃至於國宴下鄉，是這20年來臺灣無論政治或飲食的風貌。

Taiwan used to be a food production zone with self-sufficiency and even, exporting overseas. However, due to the deprivations after WWII, food shortage occurred in post-war Taiwan. Apart from enhancing agricultural and fishery production, the government acquired food and inhibited conspicuous food consumption through its policies. From the rise of "public canteen" in the post-war period to the "five-dish and one-soup set" movement in the 1980s, all these movements indicated government's policy toward a thrifty and simple life.

From the 1960s to the 1980s, the dietary habits in Taiwan were further broadened. As TV stations started broadcasting, the TV cooking show "Fu Pei-Mei Time" which lasted for 40 years brought far-reaching influence to the dietary habits of Taiwanese families. Enjoying gourmet food in the dining car on a train was also a sweet memory of many people. The state banquet menu symbolizing the country's dietary treatise also faithfully presents the political thoughts in different eras. Local specialty street food, local ingredients, and state banquets held in the rural areas have been the political or dietary styles in Taiwan over the last two decades.

2021	2022
11/24-05/31	新莊 Xinzhuang Exhibition
國家發展委員會檔案管理局展覽廳 Exhibition Hall, National Archives Administration, National Development Council 09:00-17:00 (放假日停展) 09:00-17:00 (closed on holidays)	
2022	2022
07/15-11/14	苗栗 Miaoli Exhibition
臺灣客家文化館第五特展室 5th Exhibition Hall, Taiwan Hakka Museum 09:00-17:00 (周二休館) 09:00-17:00 (closed on Tuesday)	
2023	2023
02/18-11/30	南投 Nantou Exhibition
臺灣省政資料館第一特展室 1st Special Exhibition Room, Taiwan Provincial Administration Information Hall 09:00-17:00 (國定假日及周一休館) 09:00-17:00 (closed on holidays and Monday)	



先求吃飽的年代 Stomach-Filling Era

戰後政府為解決糧荒問題，鼓勵全面增產，並舉辦增產競賽。另外，開辦筵席稅並推動公共食堂政策。行政院長蔣經國推行十項革新政策，要求公務人員謝絕應酬，但民間應酬宴飲難以禁絕，於是1980年代，出現「五菜一湯」的「梅花餐運動」，梅花餐成為節約聚餐的代名詞。

Government encouraged full-fledged production and ran national production boost competitions to resolve the food shortage problem. Besides, government also imposed the feast tax and transforming restaurants into public canteens. The former Premier Chiang-Kuo Chiang announced the 10 reforms to request government employees to decline social gatherings. However, the ban was unstoppable for the general public. In the 1980s, therefore, the "five-dish and one-soup set," aka the "plum blossom meal" emerged as a synonym for frugal meals.

從便當到國宴 From Bento to State Banquet

電視烹飪節目、學校家政課及農會家政班，是過去在家庭外學習烹飪的管道；電視讓傅培梅成為家喻戶曉的家庭烹飪大師，臺灣庶民美食—鐵路便當，也是我們搭火車的美好回憶。國宴則最能代表國家對飲食論述的筵席，從國宴菜單變化，已逐漸融合臺灣在地及小吃特色。

TV cooking shows, the home economics classes in schools and the women's home economics class at the farmers' association were all channels for learning cooking. Through TV broadcast, Pei-Mei Fu became a well-known cooking master across Taiwan. The Taiwan Railway (TR) Bento is not only one of the representative dishes of common people but also a sweet memory of a rail trip. The state banquet is by far the most iconic feast of Taiwan's dietary treatise, and its menu shows the gradual integration of Taiwan's local specialty dishes and Taiwanese street food.

美援改變你我的飲食 US Aid: A Change in Dietary Habits

以美國為主的國際援助，提供臺灣各項物資，不僅解決戰後缺糧危機，也改變我們的飲食。大量麵粉援臺，政府推出「以麵代米」政策，衝擊國人米食的習慣。透過中國農村復興聯合委員會的補助，自國外引進動植物，增加飲食項目。而原本是貴人家喝得起的牛奶，也變成日常飲品。

USA-led international aid: the provision of various necessities not only resolved the food shortage in post-war Taiwan but also changed the people's dietary habits. The government also introduced the "flour for rice" policy which impacted the dietary habits of having rice as everyday meals. Through the funding of the Sino-American Joint Commission on Rural Reconstruction (JCRR), new animal and plant species were introduced to enrich the dietary spectrum. Milk that was only affordable by the upper class also became popular to the ordinary people.

汽水、市場、飲食國際化 Soft Drinks, Market and Diet Internationalization

汽水自日治時期進入臺灣，是清涼飲料的代表。早市從傳統市場漸移至公有市場；夜市則成為我們吃飯逛街的好去處。1980年代國際連鎖速食業陸續進駐臺灣，我們也將臺灣美味打進世界舞台。1990年代起，客家及原民料理的精緻化，以及新住民帶來的東南亞料理持續拓展臺灣美食版圖。

The soft drink was introduced to Taiwan during the Japanese colonial period and was a symbol of cold drinks. Market areas transferred from the stalls along the street in traditional markets to the booths in public, yet, night markets become the dining and shopping area for people. When international fast food chains were introduced to Taiwan during the 1980s, we also exported local delicacies to the global catering market. Since the 1990s, the refinement of Hakka cuisine and indigenous cuisine and the Southeast Asian cuisine brought by new residents have expanded the spectrum of Taiwanese gourmet food one after another.

附錄三：學習單

美援與臺灣飲食文化

班級 _____ 座號 _____ 姓名 _____

2021 年，國家發展委員會檔案管理局曾舉辦「想食·饗時-臺灣飲食檔案特展」，呈現 1945 年至 2000 年臺灣飲食文化與國家政策之間的關係。因歷史背景、國家政策，臺灣飲食多樣化。回顧 1950-1960 年代，美援改變了我們的飲食習慣。

第一部份：光陰的故事

1. 臺灣清領時期以前的日常主食為何？

2. 臺灣清領時期以前在傳統節慶活動時，會特別製作哪些食物？為什麼？

3. 二戰後臺灣面臨糧食不足的困境，政府為解決此情形，實施了哪些措施或政策？（請寫出 3 項）

_____、_____、_____

4. 請問美援時期，美國提供臺灣軍事與經濟援助，主要根據哪個法源？

5. 美援時期，當時許多人會把麵粉袋製作成內褲穿著，請問原因為何？

6. 除了麵粉、牛奶、黃豆、可樂等食物，台灣人民日常生活中還有哪些部份來自美國文化的影響？（請寫出 1 項）

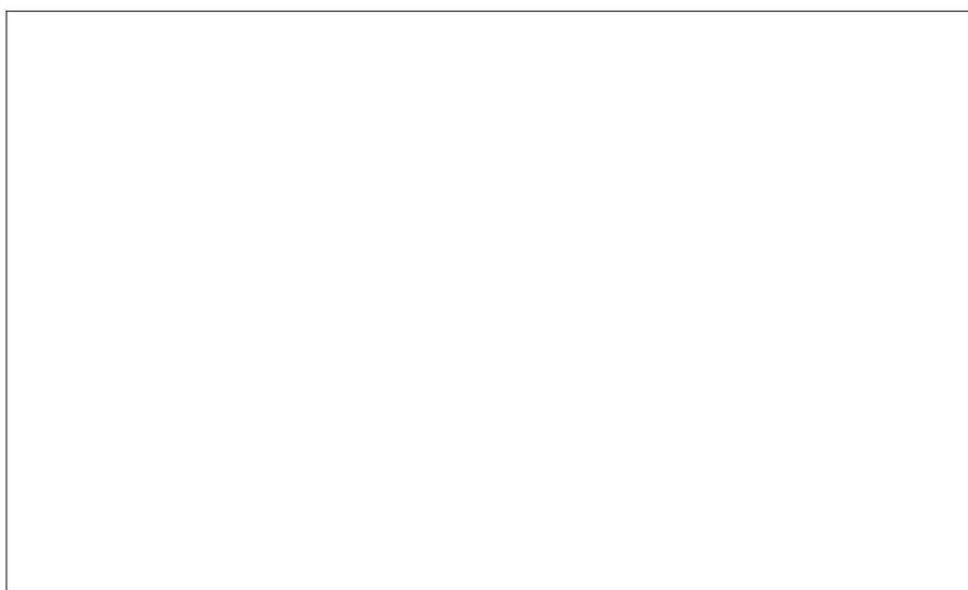
第二部份：麵食大搜查——走訪菜市場，尋找美味麵食料理。

1. 美食名稱：_____

2. 成份內容：_____

3. 請化身美食部落客，手繪撰寫一則 IG 貼文分享美食。





○ _____ 和其他人說讚

附錄四：教學活動—麵食大搜查



菜市場參訪



菜市場參訪



好吃的小籠包



尋訪菜市場美食

附錄五：學生成果

美援與臺灣飲食文化

班級 餐二 座號 18 姓名 朱新明

2021年，國家發展委員會檔案管理局曾舉辦「想食·饗時-臺灣飲食檔案特展」，呈現1945年至2000年臺灣飲食文化與國家政策之間的關係。因歷史背景、國家政策，臺灣飲食多樣化。回顧1950-1960年代，美援改變了我們的飲食習慣。

第一部份：光陰的故事

1. 臺灣清領時期以前的日常主食為何？

17世紀以前，以粟、稻、芋、米、鹿肉等食材，發展出獨特的飲食習慣。

2. 臺灣清領時期以前在傳統節慶活動時，會特別製作哪些食物？為什麼？

甜糕、發糕、菜頭糕等，不僅是重要的祭禮品，也是拜訪招待客人的食品，更是互相贈送的禮品。

3. 二戰後臺灣面臨糧食不足的困境，政府為解決此情形，實施了哪些措施或

政策？（請寫出3項）
開源，鼓勵農漁增產，舉辦全國增產競賽、要求公務員減薪絕食

4. 請問美援時期，美國提供臺灣軍事與經濟援助，主要根據哪個法案？

<農業貿易發展與協助法案> (俗稱 <480公法>)

5. 美援時期，當時許多人會把麵粉袋製作成內褲穿著，請問原因為何？

因為是純棉的材質，十分通風不悶熱，越洗越白，越洗越柔軟。

6. 除了麵粉、牛奶、黃豆、可樂等食物，台灣人民日常生活中還有哪些部份來自美國文化的影響？（請寫出1項）

萬聖節、聖誕節的慶祝。

第二部份：麵食大搜查——走訪菜市場，尋找美味麵食料理。

1. 美食名稱：小籠湯包

2. 成份內容：外皮：高粉、水、鹼、糖、鹽、油 內餡：豬絞肉、湯汁、肉皮、調味料、韭菜

3. 請化身美食部落客，手繪撰寫一則 IG 貼文分享美食。



美食日記



○ _____ 和其他人說讚

小籠湯包的精髓在於內餡和它裡面的湯汁，但是製作裡面的湯汁並不是一件簡單的事情，要先將豬皮膠原蛋白和其他肉骨熬製成濃郁的高湯，再將湯放涼，會凝固成膠狀，所以上籠蒸時，湯汁會融化於外皮內。

享用時，要小心地咬開外皮，先吸取湯汁，再品嚐餡料，很有趣的一次體驗，感謝老師帶著大家到菜市場，讓我又新增了許多知識。

95
4/14

美援與臺灣飲食文化

班級 餐-1 座號 33 姓名 蔡鈺萱

2021年，國家發展委員會檔案管理局曾舉辦「想食·饗時-臺灣飲食檔案特展」，呈現1945年至2000年臺灣飲食文化與國家政策之間的關係。因歷史背景、國家政策，臺灣飲食多樣化。回顧1950-1960年代，美援改變了我們的飲食習慣。

第一部份：光陰的故事

1. 臺灣清領時期以前的日常主食為何？

17世紀以前，平埔族→糯米、小米、鹿肉。17、18世紀以後，來自漢人→糯米、蕃薯配高粱、大麥等雜糧

2. 臺灣清領時期以前在傳統節慶活動時，會特別製作哪些食物？為什麼？

→過年
甜糕、發糕、菜頭糕。月餅、米粉芋(中秋節)。

紅蟻米糕、佛跳牆(辦桌)。

3. 二戰後臺灣面臨糧食不足的困境，政府為解決此情形，實施了哪些措施或政策？（請寫出3項）開源、節約

鼓勵農漁增產、舉辦全國增產競賽、要求公務人員謝絕應酬

4. 請問美援時期，美國提供臺灣軍事與經濟援助，主要根據哪個法案？

〈農業貿易發展與協助法案〉（俗稱〈480公法〉）

5. 美援時期，當時許多人會把麵粉袋製作成內褲穿著，請問原因為何？

因為是純綿的

6. 除了麵粉、牛奶、黃豆、可樂等食物，台灣人民日常生活中還有哪些部份來自美國文化的影響？（請寫出1項）

酒吧、西餐廳、

第二部份：麵食大搜查——走訪菜市場，尋找美味麵食料理。

1. 美食名稱：麵筋泡

2. 成份內容：水、小麥麵粉

3. 請化身美食部落客，手繪撰寫一則 IG 貼文分享美食。



cat--eat



♥ 8.888 🗨️ ▼

👤 pthc-218135 和其他人說讚

位於北斗菜市場裡的一間商店，^著賣各式各樣的乾貨，
其中有一項商品，是一包包裝著掛在架上的，一顆一顆空
心的球，正是大家所熟悉的「麵筋泡」。

95
4/10

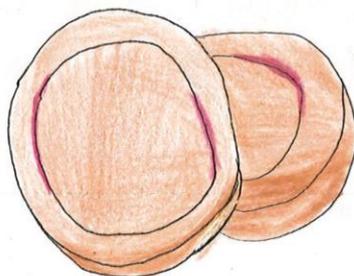
第二部份：麵食大搜查——走訪菜市場，尋找美味麵食料理。

1. 美食名稱：紅豆餅
2. 成份內容：麵粉、奶油、紅豆、糖、蛋、牛奶

3. 請化身美食部落客，手繪撰寫一則 IG 貼文分享美食。



nlhaswa



♡ 103 👤 ▼

🗨️ wobujidao 和其他人說讚

紅豆餅 一口咬下去滿滿的內餡，甜甜糯糯的
感很好吃!

95
4.4

美援與臺灣飲食文化

班級 餐二1 座號 17 姓名 璣蓁

2021年，國家發展委員會檔案管理局曾舉辦「想食·饗時-臺灣飲食檔案特展」，呈現1945年至2000年臺灣飲食文化與國家政策之間的關係。因歷史背景、國家政策，臺灣飲食多樣化。回顧1950-1960年代，美援改變了我們的飲食習慣。

第一部份：光陰的故事

1. 臺灣清領時期以前的日常主食為何？

小米、稻米、鹿肉、蕃薯、高粱、大麥

2. 臺灣清領時期以前在傳統節慶活動時，會特別製作哪些食物？為什麼？

甜粿、發粿、菜頭粿，是重要的祭祀品，也是招待客人的食品和互相贈禮。

A餅、米粉等祭拜祖先和土地公，藉由食物與土地神明建立密切的關係。

3. 二戰後臺灣面臨糧食不足的困境，政府為解決此情形，實施了哪些措施或政策？（請寫出3項）

開源、節約、杜絕奢侈浪費

4. 請問美援時期，美國提供臺灣軍事與經濟援助，主要根據哪個法源？

農業貿易發展與協助

5. 美援時期，當時許多人會把麵粉袋製作成內褲穿著，請問原因為何？

因為是純棉材質，通風不悶熱，越洗越白，越洗越柔軟。

6. 除了麵粉、牛奶、黃豆、可樂等食物，台灣人民日常生活中還有哪些部份來自美國文化的影響？（請寫出1項）

開始有營養午餐，製作豆腐、醬油。

第二部份：麵食大搜查——走訪菜市場，尋找美味麵食料理。

1. 美食名稱：墨西哥捲餅(蔬食)

2. 成份內容：墨西哥捲餅皮、杏鮑菇、可樂果、蘿蔓、蕃茄、玉米、雞蛋、素火腿、沙拉、蕃茄醬、乳酪絲

3. 請化身美食部落客，手繪撰寫一則 IG 貼文分享美食。



10-wyz-24



♡ 17 💬 ▼

○ yz=3486 和其他人說讚

口感很有層次，而且是素食，許多吃素的人也可以吃。需要的材料也
也很好買到，可以在家嘗試。

95
4/4

社會領域素養導向課程教學設計檢核表

層面	評鑑指標	自我檢核	他人檢核	檢核意見 (文字敘述)
課程理念的落實	<ol style="list-style-type: none"> 1. 自發：以學習者為學習的主體，選擇適當的學習方式，促進自我理解，引發學習興趣與動機。 2. 互動：學習者能廣泛運用各種方式，有效與他人及環境正向互動。 3. 共好：參與行動和他人建立適切的合作模式與人際關係，應用所學產生共好的效果。 4. 跨領域／科目：考量與其他領域或科目的關係 			
素養導向的設計	<ol style="list-style-type: none"> 1. 整合知識、技能、態度：強調學習是完整的，不應偏重在知識層面。 2. 注重情境化、脈絡化的學習：能將學習內容和過程與經驗、事件、情境、脈絡進行適切結合。 3. 兼重學習歷程、策略及方法：課程規劃及教學設計能結合學習內容與探究歷程，以陶養學生擁有自學能力，成為終身學習者。 4. 強調實踐力行的表現：讓學生能學以致用，整合所學遷移應用到其他事例，或實際活用於生活中，更可對其所知所行進行外顯化的思考，而有再持續精進的可能。 			