

臺北市職能發展學院

委託臺北市私立大誠高級中學辦理115年公務預算委外職能進修課程

「高代謝輕食餐盒創意班」

招生簡章

核准文號：依據臺北市職能發展學院115年6月11日北市職能評字第1156002793號函

人數	時數	訓練起迄日期	甄試日期	上課地點與電話
30人	60小時	115年7月26日至115年10月4日 每週日上午09:00~12:00;下午13:00~16:00 (9月27日遇中秋節教師節不排課)	115年7月15日 晚上7時筆試	臺北市文山區秀明路二段175號 2234-8989分機63 周組長 e-mail: a052@tcsh.tp.edu.tw

- 一、參訓資格：1. 年齡：年滿15歲以上民眾有意願參加進修訓練者。 2. 性別：不限。
3. 學歷：不限。 4. 同一企業參訓名額以不超過招生總額一成為限。

二、報名資訊：

- (一)報名時間：即日起至115年7月10日(中午12時)止。
(二)報名地點：臺北市文山區秀明路二段175號6樓實習處。
(三)報名方式：需現場或委託至本單位報名並繳交文件。
1. 親自至本校完成報名手續。
2. 為便利一般上班族報名，本校接受 google 表單件報名，方法如下：
a. 連結報名網址：<https://forms.gle/eNvMEHSmfcWp6K4j9>
b. 非現場報名之學員，於甄試當天繳交1吋半身照片1張、身分證影本乙份。
3. 本課程最低開班人數15人，人數不足將辦理續招或停班。

- 三、訓練費用：自行負擔個人訓練費用之20%，即新臺幣2,333元整。

(已報名繳費學員因故無法參訓，得於開訓前申請退還所繳費用，未於開訓前申辦者，已繳交之訓練費用，除該班次停辦外，一概不予退還。)

四、甄試原則：

- (一)甄試方式：筆試
1. 筆試前，報名者應出示身分及資格之證明文件以供查驗，未符資格者不得參加筆試。
2. 逾筆試測驗時間達15分鐘者，不得進入考場參加甄試。
3. 筆試考試題型為選擇題共50題，範圍為技能檢定不分級的共同科目「90006職業安全衛生、90007工作倫理與職業道德、90008環境保護、90009節能減碳」，考題範圍同時公告於本校官網。
(二)甄試當日遇不可抗力事由而延期，以簡訊、email 或是電話方式通知每位應試者。

五、錄訓說明：

- (一)甄試總成績達錄訓標準60分者為合格，依成績高低順序排列後，同分以報名順序錄取，正取30名(依准考證號碼排序)、備取10名(依總成績高低排序)，錄取成績、名單及最低錄取分數於115年7月20日公告在本校官網，並簡訊或E-mail方式通知每位應試者。
(二)對於試題有疑義或對於甄試結果有異議欲申請成績複查或申訴者，應於115年7月23日前檢具正確之個人姓名、連絡電話及地址等相關資料，以書面、email 或電話方式提出，逾期不予受理，且複查以一次為限。【複查窗口：周組長 電話：02-2234-8989#63】
(三)開訓後(含開訓當日)如尚有訓練崗位出缺時，將於開訓次日起3個工作日內依順序遞補學員。

六、課程大綱與時數：

課程名稱	時數	課程名稱	時數	課程名稱	時數
教務管理規定	1	日式烤飯糰左鶉蛋肉丸健康餐	3	紫米香草元氣餐	3
實習工廠職安教育	1	香草魚類與健康烘烤料理	3	七穀養生機能餐	3
現代營養學與餐盤設計	1	魚類與全麥主食營養餐	3	海苔清新高蛋白餐	3
食物製備技術	1	藜麥主食與香料雞肉均衡餐	3	藜能量補給餐	3
烹調原理與風味開發、備餐流程	2	低脂肉品與豆製品均衡餐	3	五目均衡調養餐	3
清爽低脂豬肉均衡餐	3	芝麻植力均衡餐課程	3	地瓜低負擔健康餐	3
薑汁風味肉品與根莖類健康餐	3	蒜香蛋白活力餐	3	十穀豆類全食餐	3
穀主食與雞肉高蛋白餐	3	黑芝麻魚鮮護心餐	3		



廣告

臺北市職能發展學院委託

臺北市私立大誠高中

辦理115年公務預算委外職能進修課程

核備字號：115年6月11日北市職能評字第1156002793號函

高代謝輕食 餐盒創意班

訓練日期 | 115年7月26日 至 115年10月4日

(9月27日中秋節教師節連休不排課)

訓練時數

60小時

個人負擔費用

2,333元

訓練人數

30人

上課時間



週日 上午09:00~下午16:00 (12:00~13:00休息)

報名起迄日期



即日起至 115年7月10日 (中午12時) 止

甄試測驗



7月15日晚上7時



立即報名

- ✓ 健康飲食設計能力
- ✓ 低脂低鹽烹調技術
- ✓ 全穀主食與高蛋白餐食搭配
- ✓ 餐盒實務操作與品質控管
- ✓ 提升專業知能

High-Metabolism Lunch Box

洽詢專線：(02) 2234-8989#63 大誠高中周組長

