

超商課程

上課流程

第一節	體能訓練
第二節	總複習 part1
第三節	總複習 part1
第四節	清潔練習

第一節

請同學在家裡自主體能訓練!!

若家裡面就有飛輪或踏步機的同學可進行體能訓練，也可以掃描QR CODE 或點選網址一起來進行動態伸展操吧！

<https://www.youtube.com/watch?v=4HFPuGe1du4>



第二、三節

- 總複習 part1

- 我們在商店裡面可以買到許多商品，可以從外包裝上找到**保存期限**！

說說看 上面的保存期限是何時

每日適量堅果有益健康!

Viva 萬歲牌
杏仁小魚

Almond Strips & Fish

Ingredients: Almonds, Fish, Sugar, Oligosaccharide, Sesame Seeds, Sunflower Oil
NET WT.: 4.1 OZ (115.0g)
PRODUCT OF TAIWAN
ALLERGY INFORMATION:
THIS PRODUCT CONTAINS FISH AND TREE NUTS PRODUCTS.

堅果種子與油脂類
堅果種子類1份及油脂類3-7茶匙

全穀雜糧類 1.5-4碗
蔬菜類 2-5杯
水果類 2-4份
豆魚蛋肉類 3-4份
乳品類 1.5-2杯 (8oz-16oz)

杏仁小魚
成分：杏仁條、小魚干、糖、麥芽、鏈寡糖、芝麻、葵花油
過敏原資訊：本產品含有堅果類、芝麻、魚類製品。
淨重：115公克
有效日期：請參閱包裝標示
保存方法：為確保產品品質，請於陰涼乾燥處，開封後請冷藏。

有效日期(西元年/月/日)
Expiry Date(YYYY/MM/DD)
20220118 D51348

Nutrition Facts/營養標示
5 Servings per Container/本包裝所含份數
Serving Size/每一份量 1/5 package/包(23.0g)
Amount Per Serving/每份食用量
Calories/熱量 **130**
% Daily Value*/每日營養素攝取量百分比

Total Fat/總脂肪	9g	12 %
Saturated Fat/飽和脂肪	0.5g	3 %
Trans Fat/反式脂肪	0g	
Cholesterol/膽固醇	30mg	10 %
Sodium/鈉	105mg	5 %
Total Carbohydrates/總碳水化合物	5g	2 %
Dietary Fiber/膳食纖維	2g	6 %
Total Sugars/糖	2g	
Includes 1g Added Sugars /添加糖		3 %
Protein/蛋白質	8g	
Vitamin D /維生素 D	0mcg	0 %
Calcium /鈣	140mg	10 %
Iron /鐵	1mg	8 %
Potassium /鉀	130mg	2 %

此數值若與台灣營養標示有所差異，為美國FDA計算及單位方式不同之故。

聯華食品
安心履歷

QR Code

製造商
聯華食品工業股份有限公司
LIAN HWA FOODS

營養標示
每一份量 23.0 公克
本包裝含 5 份

	每份	每100公克
熱量	126大卡	548大卡
蛋白質	7.5公克	32.8公克
脂肪	9.0公克	39.1公克
飽和脂肪	0.7公克	3.0公克
反式脂肪	0公克	0公克
碳水化合物	4.6公克	20.2公克
糖	2.2公克	9.7公克
膳食纖維	1.8公克	7.8公克
鈉	104毫克	450毫克
不飽和脂肪酸	8.3公克	36.1公克
鈣	140毫克	607毫克

萬歲牌選自美國杏仁條，
搭配芝麻調味的小魚干，
鹹香酥脆教人一口接一口；
以前你偶爾吃，現在你應該天天吃！

內附之乾燥劑及脫氧劑請
勿開啟、食用及與水接觸

本產品可能含有果核或
果殼，請小心食用

說說看 上面的保存期限是何時



說說看 上面的保存期限是何時

品名：義美巧克力酥片（原味、黑可可）

成分：麵粉、蔗糖、植物油（棕櫚油、棕櫚仁油、乳化劑（脂肪酸山梨醇酐酯）、可可粉、奶粉、乳清粉、乳糖、杏仁、大豆卵磷脂、膨脹劑（碳酸氫銨、碳酸氫鈉）、香料。

黑可可：麵粉、蔗糖、植物油（棕櫚油、棕櫚仁油、乳化劑（脂肪酸山梨醇酐酯）、奶粉、可可粉、杏仁、乳糖、乳清粉、大豆卵磷脂、膨脹劑（碳酸氫銨、碳酸氫鈉）、可可膏、香料、食鹽。

過敏原資訊：含麩質的穀物、奶類、堅果類、大豆類

淨重：980公克（35g*28包）

保存期限（未開封）：一年

有效日期：請見標示（西元年/月/日）

原產地：台灣

營養標示				
內容物名稱	巧克力酥片(原味)		巧克力酥片(黑可可)	
	每1份量	35公克	每1份量	35公克
本包裝含	14份		14份	
	每份	每100公克	每份	每100公克
熱量	168大卡	481大卡	170大卡	487大卡
蛋白質	3.0公克	8.5公克	3.1公克	8.7公克
脂肪	6.5公克	18.6公克	7.1公克	20.2公克
飽和脂肪	5.8公克	16.6公克	5.8公克	16.5公克
反式脂肪	0公克	0公克	0公克	0公克
碳水化合物	24.4公克	69.8公克	23.6公克	67.5公克
糖	7.9公克	22.5公克	8.8公克	25.2公克
鈉	67毫克	192毫克	112毫克	319毫克

奶素

IMEI 義美食品股份有限公司
GOOD FOOD PROVIDER!

總管理處：台北市信義路二段88號10樓
龍潭廠：桃園市龍潭區中興路九龍段129巷91號
消費者服務專線：0800-255-999
義美公司網址：www.imeifoods.com

20220411 10:43C

ITEM 104512

4 710126 031708

- 如果說商品上面的保存期限**超**
過了今天的日期，代表該商品
過期了！

請想一想 下列哪一項商品過期了呢

商品	今天日期	保存(有限期限)	快過期了
蘋果汁	2021.05.19	2021.05.22	
泡麵來一客	2021.05.19	2021.07.20	
黑麥汁	2021.05.19	2021.12.28	
捲心餅乾	2021.05.19	2021.03.05	
義美泡芙	2021.05.19	2021.05.17	
起司餅乾	2021.05.19	2022.01.03	
可樂果	2021.05.19	2022.04.05	

哪一項商品快過期了

商品	今天日期	保存(有限期限)	快過期了
蘋果汁	2021.05.19	2021.05.22	
泡麵來一客	2021.05.19	2021.07.20	
黑麥汁	2021.05.19	2021.12.28	
捲心餅乾	2021.05.19	2021.03.05	
義美泡芙	2021.05.19	2021.05.17	
起司餅乾	2021.05.19	2022.01.03	
可樂果	2021.05.19	2022.04.05	

下列哪一項商品可以放最久呢

商品	今天日期	保存(有限期限)	快過期了
蘋果汁	2021.05.19	2021.05.22	
泡麵來一客	2021.05.19	2021.07.20	
黑麥汁	2021.05.19	2021.12.28	
捲心餅乾	2021.05.19	2021.03.05	
義美泡芙	2021.05.19	2021.05.17	
起司餅乾	2021.05.19	2022.01.03	
可樂果	2021.05.19	2022.04.05	

- 保存期限呈現方式有所不同，試著唸出來！

20210630

12.05.2022

- 保存期限呈現方式有所不同，試著唸出來！

20210630



2021年6月30日

12.05.2022



2022年5月12日

- 保存期限呈現方式有所不同，試著唸出來！

110.08.25

製造日期2021.05.09
保存期限3天

- 保存期限呈現方式有所不同，試著唸出來！

110.08.25



民國110年8月25日

製造日期2021.05.09
保存期限3天



2021年5月12日

*練習一下
下列哪一項商品過期了

商品	今天日期	保存(有限期限)	過期與否
蓋奇巧克力	2021.05.21	20220120	
洋芋片	2021.05.21	02/12/2021	
曾拌麵	2021.05.21	110.04.23	
現做麵包	2021.05.21	製造日期 2021.05.18 保存期限5天	

*練習一下
下列哪一項商品過期了

商品	今天日期	保存(有限期限)	過期與否
義美小泡芙	2021.05.21	20210612	
花雕雞泡麵	2021.05.21	05/12/2021	
巧克力酥片	2021.05.21	110.08.01	
手工布丁	2021.05.21	製造日期 2021.05.15 保存期限3天	

哪一項食品快要過期，需要先吃完！



110.09.20



20220130



30.05.2021

哪一項食品快要過期，需要先吃完！



製造日期2021.05.20
保存期限7天



20211230



23.05.2022

試著準備好紙鈔和零錢，付出商品總額(可使用計算機)



義美小泡芙

30 元|包



蘋果紅茶

20 元|瓶

試著準備好紙鈔和零錢，付出商品總額(可使用計算機)



義美小泡芙

30 元\包



蘋果紅茶

20 元\瓶



試著準備好紙鈔和零錢，付出商品總額(可使用計算機)



明治餅乾棒


25 元|杯



Combos 捲心餅

20 元|包

試著準備好紙鈔和零錢，付出商品總額(可使用計算機)

	明治餅乾棒。
	25 元 杯。

	Combos 捲心餅。
	20 元 包。



試著準備好紙鈔和零錢，付出商品總額(可使用計算機)



螃蟹拉麵

45 元|包



鮮蝦海鮮麵


50 元|碗



雞腿麵

65 元|碗

試著準備好紙鈔和零錢，付出商品總額(可使用計算機)

	螃蟹拉麵
	45 元 包

	鮮蝦海鮮麵
	50 元 碗


	雞腿麵
	65 元 碗



試著準備好紙鈔和零錢，付出商品總額(可使用計算機)

	萬歲牌點心包
	30 元\包

	可樂果 140g
	45 元\包

	螃蟹拉麵
	45 元\包

	蘋果紅茶
	20 元\瓶

試著準備好紙鈔和零錢，付出商品總額(可使用計算機)

	萬歲牌點心包
	30 元\包

	可樂果 140g
	45 元\包



	螃蟹拉麵
	45 元\包

	蘋果紅茶
	20 元\瓶



例題一

客人付了100元買以下商品，我們應該要找他多少錢呢？



蘋果紅茶

20 元\瓶



義美小泡芙


30 元\包

例題一

客人付了100元買以下商品，我們應該要找他多少錢呢？



	蘋果紅茶
	20 元\瓶

	義美小泡芙
	30 元\包



答：50元

例題二

客人付了100元買以下商品，我們應該要找他多少錢呢？



例題二

客人付了100元買以下商品，我們應該要找他多少錢呢？



答：55元

例題三

客人付了500元買以下商品，我們應該要找他多少錢呢？



	螃蟹拉麵
	45 元\包


	雞腿麵
	65 元\碗

	鮮蝦海鮮麵
	50 元\碗

例題三

客人付了500元買以下商品，我們應該要找他多少錢呢？



	螃蟹拉麵
	45 元 包

	雞腿麵
	65 元 碗

	鮮蝦海鮮麵
	50 元 碗



答：340 元

例題四

客人付了1000元買以下商品，我們應該要找他多少錢呢？



萬歲牌點心包

30元\包



可樂果 140g

45元\包



螃蟹拉麵

45元\包



蘋果紅茶

20元\瓶

例題四

客人付了1000元買以下商品，我們應該要找他多少錢呢？



答：860元

例題五


客人付了**200元**買以下商品，我們應該要找他多少錢呢？



	雞腿麵
	65 元\碗

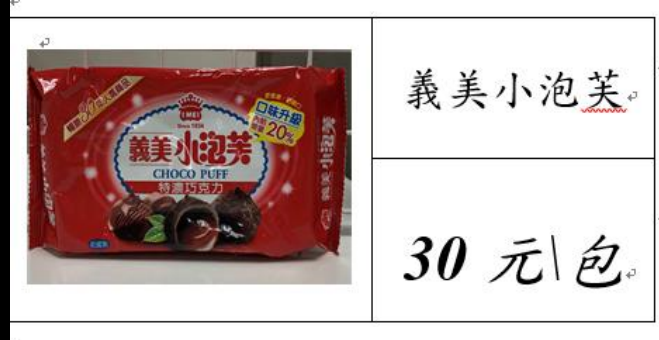
	雞腿麵
	65 元\碗

	可樂果 140g
	45 元\包

	義美小泡芙
	30 元\包

例題五

客人付了200元買以下商品，我們應該要找他多少錢呢？



答：-5元

第四節

- 清潔練習!
- 請同學依據檢核表進行清潔練習

清潔項目	擦桌椅	掃地	拖地
自我檢核			