

# 國立臺南大學附設實驗國民小學校訂課程設計格式

## 國際教育社群三年級上學期課程設計

### 一、教學設計理念

課程設計理念依循國際教育課程主題軸，文化學習、文化接觸進而至文化互動與交流層面，帶領學生透過日常生活經驗及各類媒體資源內容，認識臺灣與其他國家在食衣住行方面的各種相同與不同之處，進而認識地球村上多元的生活文化，並培養尊重、愛、理解與包容的能力。

### 二、教學活動

六大主軸	<input type="checkbox"/> 閱讀 <input type="checkbox"/> 思辯 <input type="checkbox"/> 情緒 <input type="checkbox"/> 探索 <input type="checkbox"/> 美感 <input checked="" type="checkbox"/> 國際教育		設計者	黃珮青
實施年級			總節數	共__六__節，__240__分鐘
單元名稱	食衣住行我最行			
實施方式	<input checked="" type="checkbox"/> 校訂課程彈性學習時間 <input type="checkbox"/> 領域新增單元 <input type="checkbox"/> 融入領域既有單元			
設計依據				
學習重點	學習表現	綜 2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。 綜 2c-III-1 分析與判讀各類資源，規劃策略以解決日常生活的問題。 綜 3c-II-1 參與文化活動，體會文化與生活的關係，並認同與肯定自己的文化。	核心素養	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 總綱                             <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 三大面向：C-社會參與</li> <li>C3. 多元文化與國際理解 具備自我文化認同的信念，並尊重與欣賞多元文化，積極關心全球議題及國際情勢，且能順應時代脈動與社會需要，發展國際理解、多元文化價值觀與世界和平的胸懷。</li> <li>國民小學教育階段具體內涵： E-C3 具備理解與關心本土與國際事務的素養，並認識與包容文化的多元性。</li> </ul> </li> <li>● 領綱                             <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 綜-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標。</li> <li>■ 綜-E-B2 蒐集與分析資源，理解各類媒體內容的意義與影響，用以處理日常生活問題。</li> </ul> </li> </ul>
	學習內容	綜 Bb-II-1 團隊合作的意義與重要性。綜 Bb-II-2 關懷團隊成員的行動。 綜 Bc-III-1 各類資源的分析與判讀。 綜 Cc-II-1 文化活動的參與。 綜 Cc-II-2 文化與生活的關係及省思。 綜 Cc-II-3 對自己文化的認同與肯定。 健體 Ea-I-1 食物的認識、體驗與珍惜		
議題	實質內涵	國際教育議題：文化學習→文化接觸→文化互動與交流		

融入	所融入之學習重點	● 培養學生尊重、欣賞及包容多元文化的素養。
與其他領域/科目的連結		綜合及健體領域
教材來源		<input checked="" type="checkbox"/> 自編
教學設備/資源		<p>教案運用書籍：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 《環遊世界美食之旅》 閣林文創</li> <li>● 《不只是地圖》 東方出版社</li> <li>● 《世界的孩子，不一樣的生活》 小天下</li> <li>● 《YOU CHOOSE》 Picture Corgi Books</li> </ul> <p>其他可參考相關資源：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 《跟莫克一起環遊世界》 阿布拉教育文化</li> <li>● 《地圖(增訂版4)》 小天下</li> <li>● 聯合晚報週六特刊說聞解字系列報導</li> </ul>
<b>學習目標</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 能觀察及認識其他國家的食衣住行文化</li> <li>● 能說出臺灣在食衣住行的日常生活經驗</li> <li>● 能發現臺灣在食衣住行方面與其他國家的相似、相異處</li> <li>● 能試著理解每個國家因為生活環境及文化不同而有不同的食衣住行習慣</li> </ul>		

教學活動設計		
教學流程	教學說明及注意事項	教學設備/資源
<p style="text-align: center;">-----第一、二節課 開始-----</p> <p>一、引起動機(15分鐘)</p> <p>[陽陽與 Lily 的一天]</p> <p>(一)週一到週五的早上起床後，通常做那些事?怎麼挑選衣物?</p> <p>(二)你怎麼到學校?</p> <p>(三)你的午餐是團膳還是家人準備? 有哪些菜色?</p> <p>(四)放學了，你的休閒活動或課後才藝是什麼?</p> <p>(五)回到甜蜜的家，你們的家是什麼樣的建築物呢?</p> <p>(六)與家人一同晚餐的美好時光?你們家大多享用哪些美食呢?</p> <p>(七)教師歸納每天從早上起床、上學、放學至晚上睡覺休息的生活規律，包含了食、衣、住、行等生活習慣。這三週我們將從這些生活中的經驗來認識不同國家</p>	<p>➤ 教師可利用一張陽陽與 Lily 的图片呈現進行討論。</p>	

的小朋友的日常生活。

## 二、發展活動(50 分鐘)

### [世界食物圖片秀]

(一)請在學習單上寫下 1~3 項你最喜歡的食物(甜點、水果亦可)。

(二)住在以美食著名的臺南市，說說看你知道臺南有哪些有名的水果、食物或作物呢?寫下 1-3 項在學習單上。

(三)等下在看世界食物圖片秀時，記得在學習單上記下最想嚐試、印象最深或最喜歡的 1~3 項水果或菜餚。

(四)世界食物圖片秀中，你有看過或是嚐過其中的食物嗎?

#### 1. 水果介紹：

- ◆ 臺灣：芒果、香蕉、芭樂、椰子等
- ◆ 美國：(夏威夷)鳳梨；櫻桃
- ◆ 加拿大：蔓越莓
- ◆ 墨西哥：火龍果、木瓜
- ◆ 秘魯：番荔枝、蛋黃果
- ◆ 厄瓜多：紅皮香蕉、大蕉、百香果、魚翅瓜
- ◆ 巴西：甘蔗、芒果、麝香黃瓜、巴西莓、椰子、棕櫚果、草莓番石榴。
- ◆ 阿根廷：蘋果、番茄、桃子。
- ◆ 智利：奇異果、酪梨、菠蘿莓。
- ◆ 挪威：越橘、雲莓。
- ◆ 德國：接骨木、黃香李、葡萄。
- ◆ 法國：羅斯科夫粉紅洋蔥、阿讓黑棗、卡瓦永哈密瓜
- ◆ 義大利：羅馬涅油桃、聖馬爾札諾番茄、檸檬
- ◆ 西班牙：無花果、瓦倫西亞橙。
- ◆ 黎巴嫩：石榴、杏。
- ◆ 土耳其：櫻桃、柳橙、橘子。

- 教師需準備學習單
- 食物圖片 PPT 的製作選擇可參閱附註環遊世界美食之旅--閣林文創相關說明。

- 教師可挑選特定幾項食物做討論。可參閱附註環遊世界美食之旅--閣林文創相關說明
- 教師可呈現世界地圖，大致指出國家位置。

- 學習單
- 食物圖片 PPT(水果、食物圖片)
- 世界地圖

- 《環遊世界美食之旅》

- ◆ 印尼：楊桃、紅毛丹、波羅蜜。
- ◆ 越南：荔枝、桂圓、榴槤、柚子、甘蔗。
- ◆ 泰國：山竹、蛇皮果、番石榴。
- ◆ 日本：夏蜜柑、沙梨、靜岡密瓜。
- ◆ 印度：芒果(原產地)
- ◆ 澳洲：澳洲指橘、鳳梨、秀貴甘蔗、西洋梨。
- ◆ 紐西蘭：檸檬、樹番茄、奇異果、毛利瓜(當地南瓜)。
- ◆ 斐濟：椰子、朱蕉、香蕉、鳳梨。

## 2. 美「食」搜查線(各國食物圖片)

### (1)北美洲：主食多為麵食

- ◆ 加拿大-大麥、燕麥、楓糖漿、鮭魚、龍蝦、糖派、肉派、生鯨脂
- ◆ 美國-玉米、南瓜、葡萄、小麥、漢堡、波士頓龍蝦、萊姆、美式咖啡、蘋果派、貝果、火雞、熱狗、塔巴斯科辣椒醬
- ◆ 墨西哥-墨西哥薄餅、龍舌蘭蠕蟲、可可豆、塔瑪玉米粽、巧克力辣醬雞。

### (2)南美洲：(主食有玉米、藜麥、木薯等)

- ◆ 秘魯：彩色玉米、櫛瓜、秘魯大粽子、蘆筍、藜麥、馬鈴薯燉肉、沙丁魚。
- ◆ 巴西：木薯(主食)、法洛法、椰子布丁、塔卡卡濃湯、阿嘎拉咕、黑豆燉肉、沙拉帕特爾、瓜拿那。
- ◆ 智利(一天四餐)：馬鈴薯麵包、馬鈴薯肉餅、鰻魚湯、烏米塔、玉米烤餅。

### (3)歐洲：(主食多為麵食、馬鈴薯、乳酪)

- ◆ 英國：燕麥、馬鈴薯、血腸(黑布丁)、白布丁、炸魚薯條、牧羊人派、司康、約克夏布丁、潘趣酒。
- ◆ 挪威：挪威麵餅、挪威煎餅、酸乳酪糊、高麗菜燉羊肉、鹽漬魚。
- ◆ 瑞典：大麥、馬鈴薯、玫瑰果湯、瑞典肉丸、露西亞麵包、肉桂捲、瑞典高麗菜捲、耶姆特蘭乳酪、瑞典鹽醃鯡魚、蘋果汁、瑞典脆麵包。

- ◆ 德國：德國咖哩香腸、德國豬肝腸、啤酒湯、德國餛飩、黑麥麵包、椒鹽脆餅。
- ◆ 波蘭：酸黃瓜湯、波蘭餃子、馬鈴薯丸子、羅宋湯、酸黑麥湯。
- ◆ 法國：法國麵包、可麗餅、乳酪、馬卡龍、鹹派、起司火鍋、馬賽魚湯、青蛙、閃電泡芙、瑪德蓮蛋糕。
- ◆ 義大利：義大利麵(300多種麵條)、肉醬千層麵、奶油甜餡煎餅捲、馬鈴薯餃子、瑪格麗特披薩。
- ◆ 西班牙：番茄冷湯、西班牙海鮮燉飯、伊比利亞火腿、橄欖油。

(五)請問剛剛看到的食物知道是在哪一洲或是那些國家嗎?請問他們的食物是以哪一類居多?

(六)在臺灣的麵食有哪些?跟剛剛看到的麵食有什麼相近或不同的地方?

(4)亞洲：(主食多為米飯；運用許多醬汁、調味料)

- ◆ 土耳其：土耳其紅茶、茄子鑲肉、塔爾哈納速食湯、土耳其軟糖、優格。
- ◆ 印尼：丹貝(黃豆餅)、蝦醬、麝香貓咖啡、印尼炒飯、印尼米糕、巴東沙嗲。
- ◆ 越南：越南式三明治、越南河粉、高樓麵、廣麵、甜魚露、生春捲、炸春捲、酸魚湯。
- ◆ 泰國：茉莉香米、香茅(檸檬草)、芒果糯米飯、泰式粿條、泰式咖哩(紅-紅色乾辣椒、黃-薑黃、綠-青辣椒)、蕉葉蒸咖哩魚、昆蟲小吃、魚內臟辣咖哩、糯米粽、泰式奶茶。
- ◆ 日本：章魚燒、壽司、山葵、拉麵、天婦羅、羊羹。
- ◆ 南韓：朝鮮煎餅、藥果、韓式參雞湯、裙帶菜、綠茶、韓式泡菜、石鍋拌飯。
- ◆ 印度：考儻(刁尤)、印度檳榔、阿薩姆茶、孟加拉泡飯、各式香料(咖

- 教師可呈現世界地圖，大致指出國家位置或洲。
- 接下來可利用世界地圖帶到我們要前進到不同的洲去看那裡的孩子享用什麼美食。

哩、孜然、香菜等)。

(5)非洲(猴麵包樹、咖啡豆、秋葵等):

- ◆ 摩洛哥:撒路克沙拉、塔吉亞燉菜、哈利拉蔬菜湯、薄荷茶、摩洛哥堅果油、哈爾夏圓餅。
- ◆ 安哥拉:秋葵、水煮魚、玉米糊、木薯花生湯。
- ◆ 南非:蕉葉糯米糕、木薯葉泥拌豬肉、肉灌鰻魚、煙燻肉乾、薯葉燉蝦湯。
- ◆ 馬達加斯加:熱帶水果及香料的天堂;當地人常吃米飯搭配菜。

(6)大洋洲(麵包樹、椰子樹):

- ◆ 澳洲:童話麵包、漂浮派、澳洲胡桃南瓜湯。
- ◆ 紐西蘭:棉花糖蛋糕、巧克力鳳梨糖。
- ◆ 斐濟:芋香椰奶魚、椰肉乾、酸辣醬椰奶。

教師總結及提問:

(七)有哪些主食和臺灣的主食(米飯)不同?為什麼?你印象最深的一道菜是什麼?覺得這道菜和你平常吃的食物有類似的材料或烹煮方式嗎?

(八)漢堡、派類的食物在許多國家都有,你有看出不一樣的地方嗎?

(九)教師總結:是不是有許多沒有聽過的食物呢?墨西哥或馬達加斯加的小學生如果聽到你們平常吃的小吃,可能也是一樣感到特別及好奇!能多看、多聽、多認識不同事物,增廣見聞,也能讓你保持開放的心接受許多新事物!

三、綜合活動(15分鐘)

(一)請將剛剛世界食物圖片秀中,選出最想嚐試、印象最深或最喜歡的1~3項水果或菜餚,紀錄在學習單上。

(二)展示及分享大家的學習心得。

➤ 教師可利用地圖呈現跨過赤道來到了地球南端,大洋洲在南半球。

-----第三、四節課 開始-----

一、引起動機 (10 分鐘)

(一)播放短片：世界的孩子，不一樣的生活。(1 分 30 秒)

(二)還記得這七個小朋友在學校及在家中的生活有不同的體驗嗎?

(三)你最有印象的是哪位小朋友的生活?

二、發展活動( 40 分鐘)

[生活大不同]

(一)各種住宅、房屋、家事

1、呈現(1)書中相關圖片，請問你看到哪些住屋?

公寓、獨棟房屋(透天厝)、樹枝泥土屋等自行搭建的房屋、帳篷。

2、呈現(2)書中相關圖片，除此之外，還有哪些住屋?

➤ 補充說明

- ◆ 北極圈-冰屋。天氣寒冷，可以隨地取材。
- ◆ 蒙古人-蒙古包。易於攜帶。
- ◆ 泰國-高腳屋。容易淹水。
- ◆ 日本-木屋。因為地震多。
- ◆ 美洲-印地安人 teepee
- ◆ 非洲-牛糞屋。貧窮及就地取材。
- ◆ 臺灣-原住民石板屋。因應氣候及防野生動物。
- ◆ 歐洲-尖頂設計建築。避免積雪。
- ◆ 東南亞-高腳屋。防蛇、野生動物。

(二)各種日常生活服裝

1、呈現 PPT(1)圖片，上學時穿著的衣服是自己選，還是家人幫忙選?

2、呈現 PPT(2)圖片，有這麼多五花八門的服飾，讓我們可以依照場合挑

➤ 短片-世界的孩子，不一樣的生活；本短片於二下已播放過，並簡單比較不同處。

➤ 教師利用世界的孩子，不一樣的生活中的主題圖片做成 PPT 進行提問

➤ 搭配(1)《世界的孩子，不一樣的生活》相關主題圖片及(2)《YOU CHOOSE》Picture Corgi Books 圖片依序介紹住屋、服裝及交通。

➤ 《世界的孩子，不一樣的生活》

選喜歡及合適的衣服。你平常最常穿著的是哪種類型呢?想嘗試哪類服飾?

➤ 補充說明

- ◆ 日本-和服
- ◆ 夏威夷-男性：扶桑花圖案襯衫；女性：以一塊布料綁成不同樣式的 muumuu 裝。
- ◆ 印度-sari，一塊布製成的及地長裙
- ◆ 菲律賓-當地盛產的芭蕉織布，作成的鏤空、繡花衣衫
- ◆ 印尼-臘染或手繪染的「巴帝克」(batik)，涼爽透氣
- ◆ 韓國-韓服
- ◆ 阿拉伯-女性：面紗及大袍
- ◆ 越南-傳統服飾「Ao Dai」有著下襬開衩及腰的闊腳褲。

(三)各種交通方式

1、呈現 PPT(1)圖片。說說看，有那些上學的交通方式？

步行、腳踏車、汽車、摩托車、漁船、渡輪、郵輪、飛機、火車、捷運等。

2、在不同的生活區域，大家常利用的交通方式一樣嗎？呈現 PPT(2)圖片

3、若你今天要從家中出發到奇美博物館，你會選擇哪些交通方式？

➤ 補充說明

- 南極洲：陸地上用雪橇、極地輸送車等；目前多用水路及空運。
- 大洋洲：獨木舟。
- 東南亞：因為島嶼眾多，船是重要的交通工具。自行車、嘟嘟車、菲律賓的吉普尼公車等
- 東亞：電動車（汽、機車）、日本新幹線（又稱子彈列車，可以時速 300 公里以上速度行駛）、臺灣高鐵、中國大陸長程跨國鐵路。
- 北亞：俄羅斯最主要的交通方式是鐵

➤ 補充說明可參閱《不只是地圖》東方出版社



路，有橫跨西伯利亞的鐵路（9000 公里長）。

- 南亞：轎車、嘟嘟車。
- 西亞：馬、駱駝、船。
- 歐洲：世界上交通最便利的地區；可利用鐵路、公路、航空、海路等各種方式抵達許多地方。英法海底隧道。
- 非洲：尼羅河(航運)；撒哈拉公路系統(橫貫的跨國高速公路)
- 北美洲：全球最大、最完善的公路系統；鐵路、航運發達；居民大部分仍是以自行駕車為主；都會地區則以地鐵為主。
- 墨西哥、中美洲和加勒比海地區：古巴老爺車、貨櫃輪(巴拿馬運河)。
- 南美洲：馬匹(高卓人)

### 三、綜合活動(30 分鐘)

#### [世界的孩子，生活不一樣—台灣篇]

(一)製作你的小書，讓世界的孩子認識住在臺灣的我們。請利用各頁面呈現以下主題：

- 1、我的家
- 2、我的早餐
- 3、我的上學方式
- 4、我的上學穿著
- 5、我的午餐
- 6、我的晚餐
- 7、我的家事

(二)臺灣(臺南)在食衣住行方面與之前看到的一些小朋友有相同，也有不同處，這就是地球村中多元、各形各色的生活方式，是住在不同區域的人們展現出智慧而累積下來的生活習慣，希望你也能讓世界的小朋友們看到你的生活。

- 教師第一週課程時請提醒學生攜帶四張 A4 大小的粉彩紙、釘書機、畫筆，以便製作小書。
- 教師需要自己先裝訂好一本小書做為示範。四張疊在一起後於短邊或長邊裝訂。除封面之外，一面一主題，共 7 個主題。
- 下週還有一節製作時間，提醒學生下週要記得攜帶小書。

#### ➤ 學習小書

-----第五節課 開始-----

一、引起動機(5分鐘)

(一)展示班級中的半成品小書，稱讚優點及提醒小書製作時圖片可大、清楚呈現，文字簡單敘述即可。

二、發展活動(20分鐘)

[世界的孩子，生活不一樣—台灣篇]

(一)繼續製作小書。

三、綜合活動(15分鐘)

(一)小書成果展現

(二)小書朗讀

(三)投票給你覺得很棒的小書

-----第六節課 開始-----

一、引起動機(5分鐘)

(一)經過了三週的各種食衣住行認識活動，接下來要來玩食衣住行大風吹。

二、發展活動(20分鐘)

[食衣住行大風吹]

(一)老師示範：大風吹，吹什麼？

吹家裡有摩托車的人、吹家裡住大樓的人、吹幫忙摺衣服的人、吹吃過春捲的人、吹穿過T-shirt的人等。

三、綜合活動(15分鐘)

(一)學生發表：說說認識了不同的日常生活，你有什麼發現？你的想法？

(二)教師歸納總結。

➤ 教師在小書製作過程中，挑選合適的範例呈現，或自備完成一面的小書做為示範。

➤ 完成小書的人，可挑選一本自己以外的小書給予大拇指投票單。

➤ 學習小書、大拇指投票單

➤ 教師引導學生將座位排成圓形，或是帶至校園中的合適場地進行大風吹遊戲。

➤ 教師說明遊戲中的指令，可以用到食、衣、住行日常生活中的各種項目，但是不能重複。

教學評量：

試教成果：

附錄：

➤ 《環遊世界美食之旅》—閻林文創

- 蔓越莓，一種紅色水果，空心，落地時會像球一樣彈起來。
- 蛋黃果-珍貴水果，可用來製作糖粉。
- 巴西是椰子水主要生產國。
- 巴西棕櫚果-小朋友將果實串成項鍊、當零食吃
- 楓糖最常用紅楓、黑楓和糖楓的樹汁製成。
- 帶皮的鯨魚油脂，冷凍後成為愛斯基摩人喜愛的一道美食。
- 肉派-用牛、豬肉做成的鹹派是魁北克省的耶誕節傳統美食。
- 糖派-包含蔗糖及楓糖漿
- 漢堡-由德國移民帶入美國。最傳統口味是夾上起司、番茄、酸黃瓜、洋蔥和番茄醬。
- 塔巴斯科辣椒醬-紅色辣椒醬
- 墨西哥薄餅-玉米做成的薄餅可當主食，也可夾肉和蔬菜食用。
- 龍舌蘭蠕蟲-長在龍舌蘭上的蟲子，當點心食用。
- 塔瑪玉米粽-將麵團用玉米殼或香蕉葉包裹後蒸熟，可作為早餐。
- 巧克力辣醬雞-用巧克力及辣椒熬煮的辣醬搭配雞肉。
- 彩色玉米-祕魯有超過 30 個品種的玉米。
- 祕魯大粽子-用米、雞蛋、肉和橄欖做成的圓形粽。
- 法洛法-以木薯粉為主食的一道料理。
- 阿嘎拉咕-油炸豆泥糰。
- 沙拉帕特爾-將肉及內臟加上香料、醋一起烹煮的雜燴料理。
- 瓜拿那小故事：一個亞馬遜河村落的小男孩被蛇咬死，村人將他的眼睛埋進土裡後，就在原地長出了植物-瓜拿那。當地視為神聖食物。
- 烏米塔-將餡料用玉米殼包裹的辣味玉米粽子。
- 血腸(黑布丁)-英式早餐常見食物。
- 白布丁-肉和燕麥製成的香腸。
- 牧羊人派-羊或牛絞肉做成，最上層是馬鈴薯泥。
- 約克夏布丁-用蛋、麵粉和牛奶做成的泡芙，通常作為烤牛肉的配菜。
- 潘趣酒-分為含酒精及不含酒精的水果飲料。
- 挪威麵餅-傳統麵包，非常薄，水和麵粉製成。
- 挪威煎餅-用馬鈴薯、麵粉和牛奶做成的薄軟麵包。
- 玫瑰果湯-甜甜的。
- 瑞典肉丸-絞肉搭配馬鈴薯及越橘果醬。
- 露西亞麵包-一種番紅花麵包，S 型形狀。
- 瑞典鹽醃鮭魚-發酵的鮭魚罐頭是全世界最臭的食物。
- 瑞典脆麵包-小麥、黑麥製成的薄脆餅乾，可搭配午餐或當點心用。
- 德國咖哩香腸-淋上咖哩粉和番茄醬的香腸。
- 德國豬肝腸-口感柔軟。
- 啤酒湯-用啤酒、蛋及麵包熬煮的湯。
- 椒鹽脆餅-德國傳統麵包，扭好的麵糰放入滾水燙過後再進入烤箱中烤。
- 波蘭餃子-以蔬菜和肉為餡料，也可做成甜味。
- 馬鈴薯丸子-又名西里西亞餃，清蒸包肉餡。
- 酸黑麥湯-放入麵包容器內，上面放上水煮蛋。
- 法國麵包-1919 年時因一項法律禁止在晚上 10 點到早上 4 點時烘焙因而發明準備及烘焙迅速的法國麵包。
- 瑪格麗特披薩-傳說 1889 年王后很喜歡此種披薩因為用了羅勒、莫札瑞拉起司、番茄調味醬很像綠、白、紅義大利國旗，因此用自己名字命名。
- 番茄冷湯-用碎麵包、大蒜、橄欖油、番茄做成。
- 橄欖油-西班牙是全世界最大的製造及出口國，將近一半的橄欖油來自此。

- 土耳其紅茶-茶葉產自沿海的里澤省。
- 塔爾哈納速食湯-混合了小麥和優格，泡水後可飲用。
- 麝香貓咖啡-最貴的咖啡，取自麝香貓排泄物。
- 巴東沙嗲-煮熟肉串烤過，配上米粉和香料。
- 印尼米糕-用香蕉葉包裹的米糕。
- 高樓麵-粗麵條搭豬肉、蔬菜。
- 廣麵-彩色麵搭配豬肉、蝦、香蕉花及花生等。
- 越南炸春捲-薄麵皮捲入肉、魚或蔬菜等內餡後油炸。
- 酸魚湯-以鳳梨、番茄和羅望子燉煮的魚湯。
- 芒果糯米飯-甜糯米布丁加芒果片，淋上椰奶。
- 昆蟲小吃-最常見為油炸蟋蟀、蚱蜢、螞蟻和蠶。
- 朝鮮煎餅-著名的有海鮮及韭菜口味。
- 藥果-蜂蜜及芝麻油做成的餅乾。
- 裙帶菜-處理方式似海帶，通常乾燥保存。
- 印度檳榔-檳榔葉裹入檳榔果，餐後吃幫助消化。
- 孟加拉泡飯-米飯加水浸泡一夜後，以鹽、洋蔥、及辣椒調味。
- 猴麵包樹是非洲乾燥地區重要食物來源。厚實的樹幹可以儲存水，白色果實有維他命，葉子可磨碎或乾燥後食用。
- 撒路克沙拉-由煮熟的茄子、番茄和香料做成的沙拉。冷熱都可食用。
- 塔吉亞燉菜-用塔吉鍋長時間燉煮羊肉和牛肉。
- 哈利拉蔬菜湯-齋戒月結束時，蔬菜香料湯。
- 摩洛哥堅果油-調味、也可塗抹在身體和頭髮上。
- 哈爾夏圓餅-粗麵粉做成的圓餅，和蜂蜜一起吃。
- 秋葵-原產地為非洲。
- 水煮魚-水煮或用魚乾燉煮的菜餚。
- 薯葉燉蝦湯-用馬鈴薯葉和乾蝦煮湯。
- 童話麵包-在白麵包上灑上許多糖霜及糖粒。
- 漂浮派-將肉派泡在濃醇的豆湯中。
- 澳洲胡桃-又稱夏威夷豆，是由澳洲原住民發現的。
- 棉花糖蛋糕-紐西蘭最具代表性蛋糕，鬆軟蛋糕包裹甜甜的棉花糖，外裹椰蓉，香甜可口。
- 巧克力鳳梨糖-軟鳳梨塊外層塗上巧克力，是紐西蘭經典軟糖。
- 芋香椰奶魚-魚肉和椰奶用芋頭葉包裹後煎熟。
- 酸辣醬椰奶-受印度飲食的影響。

