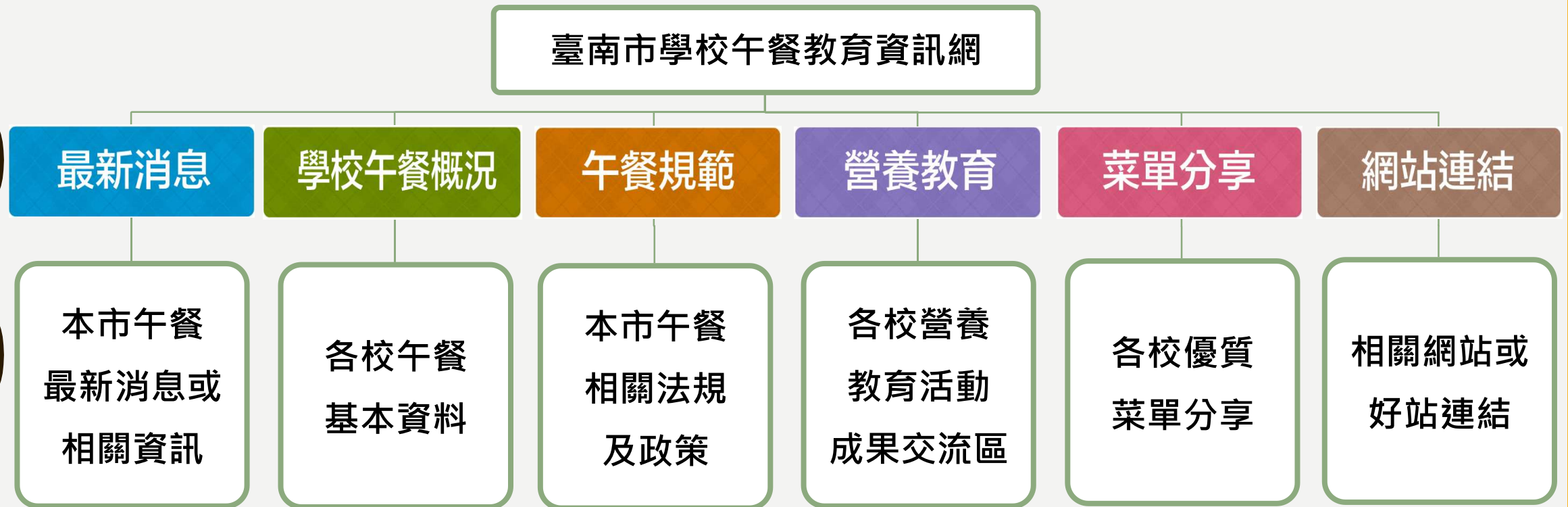


臺南市學校午餐 資訊網 網站地圖

臺南市政府教育局

110年2月

網站架構



最新消息



TAI NAN 臺南市學校午餐教育資訊網

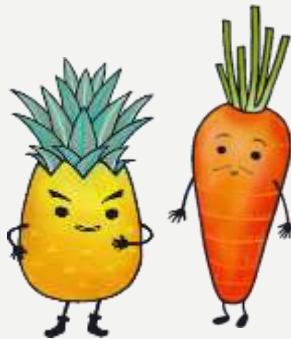
最新消息 | 學校午餐概況 | 午餐規範 | 營養教育 | 菜單分享 | 網站連結

NEWS

標題	發布日期	活動單位	相關附件
[得獎名單] 10月小測驗-魚游進我的餐盤	2021/12/17	學務處食科	10月小測驗得獎名單.pdf
「校園美食家」活動，邀請各校師生參加。	2021/12/12	學務處食科	
[得獎名單] 10月小測驗-魚游進我的餐盤	2021/12/10	學務處食科	10月小測驗得獎名單.pdf
10月小測驗-魚游進我的餐盤	2021/12/09	學務處食科	
[得獎名單] 10月小測驗-魚游進我的餐盤	2021/12/09	學務處食科	10月小測驗得獎名單.pdf
10月小測驗-魚游進我的餐盤	2021/12/09	學務處食科	
轉知行食育委員會已通過成立「臺南市食育委員會」，並請各校配合辦理相關業務，多加利用。	2021/11/10	學務處食科	
「109學年度臺南市學校午餐品質提升計畫」已於上開開。	2021/11/04	學務處食科	
臺南市學校午餐品質提升計畫-宣傳 圖說版內容	2021/11/03	學務處食科	
11月小測驗-魚游進我的餐盤	2021/11/02	學務處食科	

Copyright © 2021 臺南市教育局 All Rights Reserved

餐前五分鐘活動
得獎名單將會
公告在這裡唷!!!



[得獎名單] 10月小測驗-魚游進我的餐盤!

歡迎各校及學務處參與「餐前五分鐘」10月小測驗

我們以電腦抽籤選出獲獎12位(如附件)-獲得獎品「創意仿真魚造型膠筆」一隻!

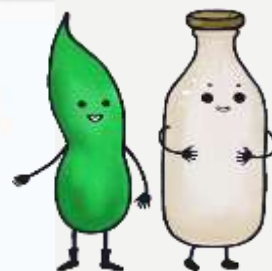
小測驗將於12月15日前以抽籤選出至為忙、請校方轉告得獎者。



下個月記得再跟我們一起參加「餐前五分鐘」11月小測驗，每月禮品都不一樣唷!

附件:10月小測驗得獎名單.pdf

年度區域午餐供應型態



學校基本資料

學校名稱	逢甲國中
學校地址	台南市東區大學里5鄰林森路二段260號
學校電話	062388118
學校網址	http://www.hcjh.tn.edu.tw/

姓名	陳國強	報名編號	062372681
牛欄位圖	鍾偉峰	報名編號	062372681#
黃國強	陳品均	報名編號	062991111N1245



午餐供應型態

外紅楊甌

供餐數量

對開置兩地供餐近距離	68	班
較晚員工學生用餐結束	2086	人

滿意度調查

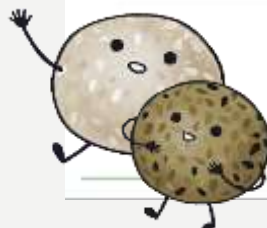
最近一次調查日期 2020/06/01

經濟態度百分比

調整	70%
----	-----

尚可 30%

不滿意	0%
-----	----



營養教育

➤(營養相關)時事議題

➤營養知識

喝牛奶的好處

小美：有什麼營養午餐又發牛奶阿，就不能發奶茶還是汽水嗎？對啦，最近那個綠豆沙牛奶好像很紅啦，要發牛奶怎麼不發綠的。

國語發沙牛奶呢？

阿中：你傻的~喝其他各種飲料不飽好飽快，下午還容易精神不好，牛奶才好啊！可以養美又可以幫助腸部發育，外國一

國都發食料，學校午餐可以喝到牛奶，我覺得很幸福。

小美：可是，綠豆沙牛奶也有牛奶啊！

阿中：綠豆沙牛奶或其他調味乳在製作的過程中，往往加入很多的糖，你還沒喝到牛奶的營養素，就先壯的跟牛一樣了啦！

小美：可是，我喝牛奶會拉肚子啦~

阿中：那是因為你很少喝牛奶，腸道消化乳糖的酵素不夠，才會拉肚子啦！你可以先從優酪乳開始練習，因為優酪乳在發酵

過程中已經先把30%的乳糖分解成乳酸，身體就不會一下子要消化太多乳糖。

小美：可是，我聽說保久乳都是加了防腐劑才可以不用冰又放這麼久呢！

阿中：那也說，其實阿，綠豆沙牛奶都是100%的生乳製成，但經過加工的方式風味及保存的方法就不一樣囉。

不是加防腐劑啦，不要擔心。

小美：可是...

阿中：恩~你很多可是耶~

小美：不是啦！就是說，可是牛奶這麼好，怎麼不趕快喝，我都迫不及待了！



圖片來源：[食物科學] <https://case.ntu.edu.tw/blog/?p=6751>

種類	白蘿蔔	胡蘿蔔
食用部位	地下根	
別稱	萊頭、萊酸、大根	紅蘿蔔、紅菜頭
科名	十字花科	繖形花科
產季	產期為秋季至春季 冬季盛產，夏季淡產	12月~4月盛產
產地	彰化縣、南投縣 雲林縣、嘉義縣	台南市將軍區、雲林縣、彰化縣
挑選	表皮光滑、有重量感 以手指彈擊聲音清脆	肉質肥大、表皮橙紅光滑 顏色越深越好

圖片來源：新網 <https://newtalk.tw/news/view/2020-01-11/352400>

強棒出擊 鈣有力

240 cc + 240 cc

★正在生長的孩子：
蛋白質、鈣質是肌肉和骨骼生長的重要原料。

★最優質的母乳：
提供肌肉修復所需的蛋白質和脂肪，並補充流失的鈣質。

★經濟實惠的母乳粉：
適量的母乳活動和母乳中豐富的蛋白質，有助於預防脫鈣。

★每天2份乳品，可提供一日所需50%鈣質
(以體重14歲至18歲青少年為例)

★乳品營養吸收率佳
★乳品提供豐富蛋白質、乳糖、脂肪、維生素B2、植物甾醇等營養素

優先選擇

鮮奶、奶粉、保久乳、起司、無加糖優格乳、優格

圖片來源：衛生福利部國民健康署 <https://www.mohw.gov.tw/cp-4631-54197-1.html>



渾身是寶的小人蔘-胡蘿蔔

一、產地及相關：

原產於歐洲，栽培歷史超過兩千年，約在13、14世紀時從伊比利半島引入中國。根據李時珍在《本草綱目》記載：「元時始自胡地來，其味微似蘿蔔，故名。」，因為自胡地傳來，味微似蘿蔔，故名稱為「胡蘿蔔」。臺灣約在民國前16年由日本引進，幾乎全島各地都有種植，尤以彰化、台南產區較大。

二、營養成分分析：

1. 含多種維生素及礦物質，增加身體的免疫力。
2. β -胡蘿蔔素及葉黃素：保護視力。
3. 纖維素高，加強腸胃蠕動，幫助排便通暢。

三、常見食用方式：

1. 直接生食、打汁飲用。
2. 打成泥製作成餅乾等。
3. 經加熱烹調。

煮熟的胡蘿蔔營養素，人體會更易吸收，尤其適合與有滋潤的肉類烹煮，口感會從生食的硬脆變為滑嫩香甜，還能掩蓋其原本不喜聞的味道。

如果長期大量食用，可能會發生維生素A過量中毒，進而影響視力，但只要停止食用，黃色就會慢慢恢復。「大量食用」定義，是指每日食用超過270公克的胡蘿蔔。

※貼心小提醒：

不只是胡蘿蔔，部分紅、黃色的食物，如木瓜、南瓜等，只要過量，都可能影響視力喔！

四、保存技巧：

冷藏前可先切掉頂上綠色葉莖，避免葉子持續生長，吸收根部養分。清洗乾淨後，先將乾葉切掉再裝入保鮮袋中，因胡蘿蔔不耐濕氣，保存時應避開水氣，建議涼乾後，製成絲、片、塊等會釋放乙炔的備用蔬菜，可存放更久。

營養教育

- 各校營養教育及活動
- 餐前五分鐘

臺南市政府教育局109年度學校辦理營養教育成果報告			
教學主題	食生活健康		
活動設計者	黃○○		
活動執行者	黃○○		
教學大綱 三節(日)課	1.瞭解食材的來源 2.學習辨識食物 3.瞭解食物對人體的影響		
教學資源	設備需求：電腦、電視 場址：各班教室 教學方式：講解 其他：導師協助宣導與講解		
辦理學校	實田國中	辦理日期 烹調課	2020/08/25 12:10
營養教育對象	國小低年級 國小中年級 國小高年級 國中1年級		
活動人數	學生：142人 教職員工：10人		
教學進 展評其成效	1.透過影片介紹吸引學生注意，並產生 2.藉由問答互動共同探討健康的重要性		
活動照片			
			
班級宣導情形		班級宣導情形	



[小測驗] 10月 魚游進我的餐盤!

小朋友都看過這個月的餐前5分鐘影片了嗎?

讓我們來做個小測驗，完成後還可以抽本月小獎品!!!

點選下方連結進入後，在畫面中的欄位輸入你的「學校+學號+姓名」



記得要寫清楚以上資訊，才知道獎品要寄給誰喲!

快來挑戰看看!

- 中低年級測驗: <https://quizizz.com/join?gc=29180996>
- 高年級及國中測驗: <https://quizizz.com/join?gc=47400004>

完成小測驗還可以
參加抽獎活動唷!!!

午餐規範

➤午餐工作手冊

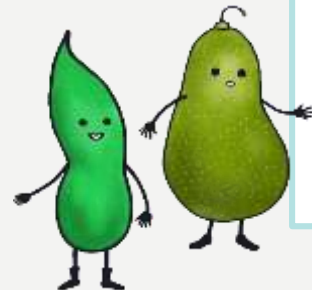
- 本市相關規定
- 午餐相關法規

➤教育影片

- 臺南市學校午餐標準作業流程

➤三章一Q(臺南市)

➤其他參考規範



菜單分享

臺南市學校午餐教育資訊網

最新消息 學校午餐概況 午餐規範 營養教育 菜單分享 網站連結

可選擇不同主題/以關鍵字搜尋

菜單分享 菜單主題 關鍵字

學校名稱	菜單名稱	菜單主題	食譜分類	關鍵字
仁愛國小	麻油雞	養生料理	肉類(豬、雞、鴨肉)	#雞 #冬季料理
仁愛國小	菜肉豆腐羹	異國料理	肉類(豬、雞、鴨肉)	#雞 #燉湯
仁愛國小	紅燒大白菜	簡便料理	蔬菜類	#蔬菜 #冬季料理
仁愛國小	地瓜燻雞湯	節慶料理	湯類	#在地食材
仁愛國小	紫菜豆腐湯	簡便料理	湯類	#蛋 #豆腐
佳里國中	紅燒蹄膀	節慶料理	肉類(豬、雞、鴨肉)	#蹄膀
佳里國中	薑母鴨燉湯	養生料理	湯類	#薑
佳里國中	韭菜魚丁粥	異國料理	海鮮類(魚、蝦、蟹)	#魚
佳里國中	小米粉蒸肉	簡便料理	肉類(豬、雞、鴨肉)	#雞
佳里國中	大腸蚵仔麵	簡便料理	蔬菜類	#蔬菜

上一頁 1 2 3 4 5 ... 19 下一頁



列印

臺南市中西區協進國小學校午餐菜單分享

菜單名稱	海鮮白醬麵	設計者	鄭佩玲：○○		
菜單主題	異國料理	關鍵字	#麵 #海鮮		
食譜分類	主餐類				
食材明細(以1人份計算)			調味料(以1人份計算)		
編號	材料	重量(g)	編號	材料	重量(g)
1	牛排麵	150	1	奶粉	3
2	培根	10	2	奶油	1
3	洋葱	12	3	義大利香料	0.05
4	魷魚	15	4	低筋麵粉	3
5	蛤蜊	20	5	鹽巴	1
6	蝦仁	15	6	黑胡椒粒	0.05
7	洋菇片	5	7	沙拉油	3

營養分析

熱量(kcal)		308			
全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	油脂與堅果種子類 (份)	乳品類 (份)
2.6	0.7	0.17	0	1.2	0.1

製作方法

- 1.炒香洋葱和培根備起，海鮮燙過撈起。
- 2.將奶油溶化後和麵粉混合，加入水和所有食材燉煮。
- 3.加入香料調味。
- 4.牛排麵另外一菜箱用蒸的。

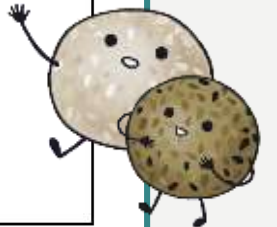
創作理念

紅醬白醬都是小朋友喜歡的醬料之一，白醬香醇奶味配上新鮮海鮮營養的蛋白質，簡單的料理方式就能在營養午餐吃到特別的異國料理。

菜色圖片



海鮮白醬



網站連結

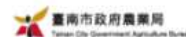


參考網站

中央部會



臺南市政府機關



民間相關資源

