

南投縣鹿谷鄉廣興國小營養午餐

訂定實施計畫並納入行事曆中辦理

南投縣廣興國小 109 學年度學校午餐營養衛生教育實施計畫

壹、依據：南投縣中小學校辦理學校午餐工作應行注意事項

貳、目的：一、期透過各項活動，提高學生對營養教育的認知，並建立正確的營養觀念。
二、協助學生養成良好的飲食衛生習慣，並能在日常生活中實踐。

參、實施方式：一、參加對象：全校師生。

二、活動內容：

項次	主題	方式	活動時間	負責單位	備註
一	食譜公佈	將每週菜單公佈於學校網站、公佈欄，讓學生知道當天所吃午餐的各種名稱及瞭解食物的種類及營養成分。	109.8.28 - 110.6.30	午餐秘書	
二	活動宣導	利用新生報到、運動會、親職教育等活動，搭配舉辦午餐營養衛生宣導活動，讓家長對學校午餐及營養衛生觀念能有更深一層的認識，以做為學生飲食習慣及禮儀的把關者。	109.8.28 - 110.6.30	教導處 訓導處 午餐秘書 護理師	
三	藝文活動	配合藝文發表活動，讓午餐教育展現更生動活潑的一面。	配合學校行事	教導處	
四	統整教學	整合各領域教學，規劃設計營養教育相關教學。	109.8.28 - 110.6.30	教務處	
五	教育訓練	鼓勵午餐相關人員及廚工，參加營養衛生教育研習，做好教育訓練。	109.8.28 - 110.6.30	午餐秘書	
六	午餐服務	由高年級遴選午餐服務隊，不但能自我成長，也能協助指導一年級小朋友用餐禮儀及正確的營養衛生觀念。	109.8.28 - 110.6.30	午餐秘書	
七	洗手、刷牙運動	力行飯前洗手、飯後刷牙、含氣漱口、水漱口，班級應每日紀錄，以利追蹤管理。	109.8.28 - 110.6.30	各班導師 護理師	
八	學生朝會	利用學生朝會的時間，宣導營養衛生相關資訊，培養學生良好衛生習慣。	109.8.28 - 110.6.30	訓導處 總護導老師	

肆、本計畫經校務會議同意，呈請校長核准後實施，修改時亦同。

午餐秘書： 林函瑩 總務主任： 蘇俊榮 校長： 黃應金

中華民國 109 年 8 月 28 日

實施計畫

週別	月	日	星期	行政	教導	總務	導護
六	3	29	一	3/29-30 五六甲山野教育(郡大山) 4/2 兒童節補休	3/31-4/1 一到四第一次成績考查(暫定) 3/31 社團活動 3/31 校本研習(2)	請領四月份薪水	林函瑩
	3	30	二				
	3	31	三				
	4	1	四				
	4	2	五				
	4	3	六				
	4	4	日				
七	4	5	一	4/5 清明節補休 4/6 二甲說故事	頒發第一次定期評量成績優良獎 4/7 校內研習特教輔導	消防設備安全檢查 花木修剪 繳納公保、健勞保、退撫費 4月7日營養教育(學生)	黃丹妮
	4	6	二				
	4	7	三				
	4	8	四				
	4	9	五				
	4	10	六				

學生及教職員營養教育排入行事曆中

南投縣鹿谷鄉廣興國小營養午餐

定期公布菜單，列出菜名及食材內容

D447 南投縣廣興國民小學 109學年度第1學期第20週午餐食譜設計

日期	星期	主菜	副菜	湯	水果
1月11日	星期一	紅燒肉片	炒油菜	大瓜鮮菇湯	香蕉
1月12日	星期二	紅燒肉片	炒油菜	大瓜鮮菇湯	香蕉
1月13日	星期三	紅燒肉片	炒油菜	大瓜鮮菇湯	香蕉
1月14日	星期四	紅燒肉片	炒油菜	大瓜鮮菇湯	香蕉
1月15日	星期五	紅燒肉片	炒油菜	大瓜鮮菇湯	香蕉

每週一公布菜單

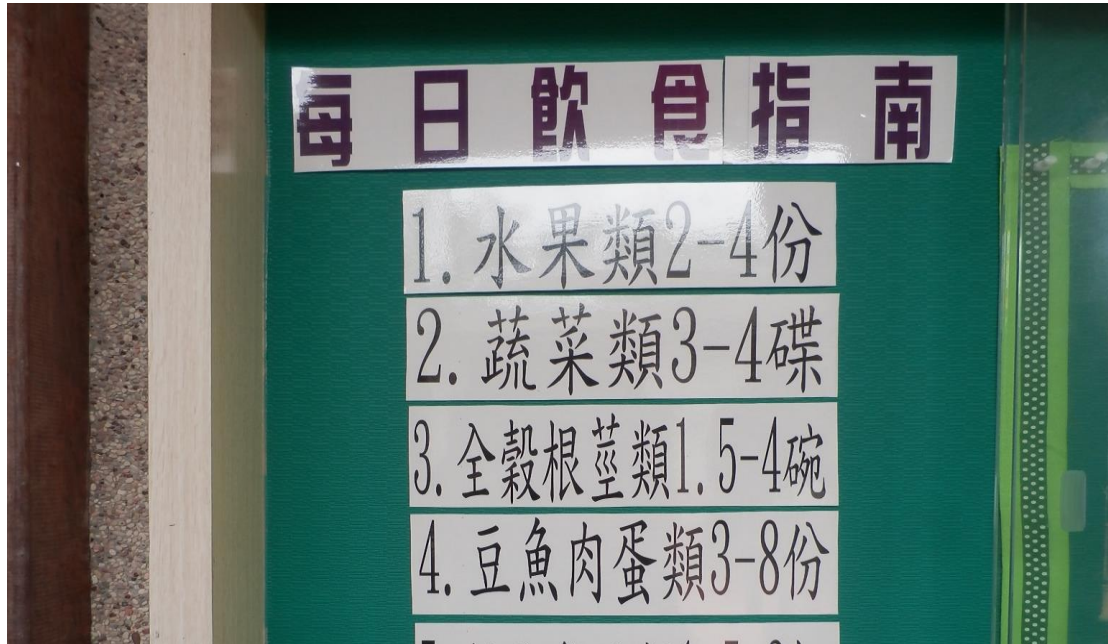
D447 南投縣廣興國民小學 109學年度第1學期第21週午餐食譜設計

日期	主菜	副菜	副菜	湯	水果
1月18日	紅燒肉片	佛跳牆	炒油菜	大瓜鮮菇湯	香蕉
1月19日	紅燒肉片	佛跳牆	炒油菜	大瓜鮮菇湯	香蕉
1月20日	紅燒肉片	佛跳牆	炒油菜	大瓜鮮菇湯	香蕉
1月21日	紅燒肉片	佛跳牆	炒油菜	大瓜鮮菇湯	香蕉
1月22日	紅燒肉片	佛跳牆	炒油菜	大瓜鮮菇湯	香蕉

幼兒園教室前布告欄公布菜單

南投縣鹿谷鄉廣興國小營養午餐

佈置午餐公佈欄、營養教學環境



讓學生瞭解每日應當攝取的各類食物份量



辦公室前布告欄宣導

南投縣鹿谷鄉廣興國小營養午餐

佈置午餐公佈欄、營養教學環境



五大類食品樣本



節能減碳蔬食愛地球

南投縣鹿谷鄉廣興國小營養午餐

佈置午餐衛生、營養教學環境



營養教學讀報分享



營養教育讀報學習單分享

南投縣鹿谷鄉廣興國小營養午餐
用視聽教育等器材進行營養衛生教學



廚餘桶的秘密影片教學



讓學生了解每天有多少的食物被倒掉

南投縣鹿谷鄉廣興國小營養午餐
利用視聽教育等器材進行營養衛生教學



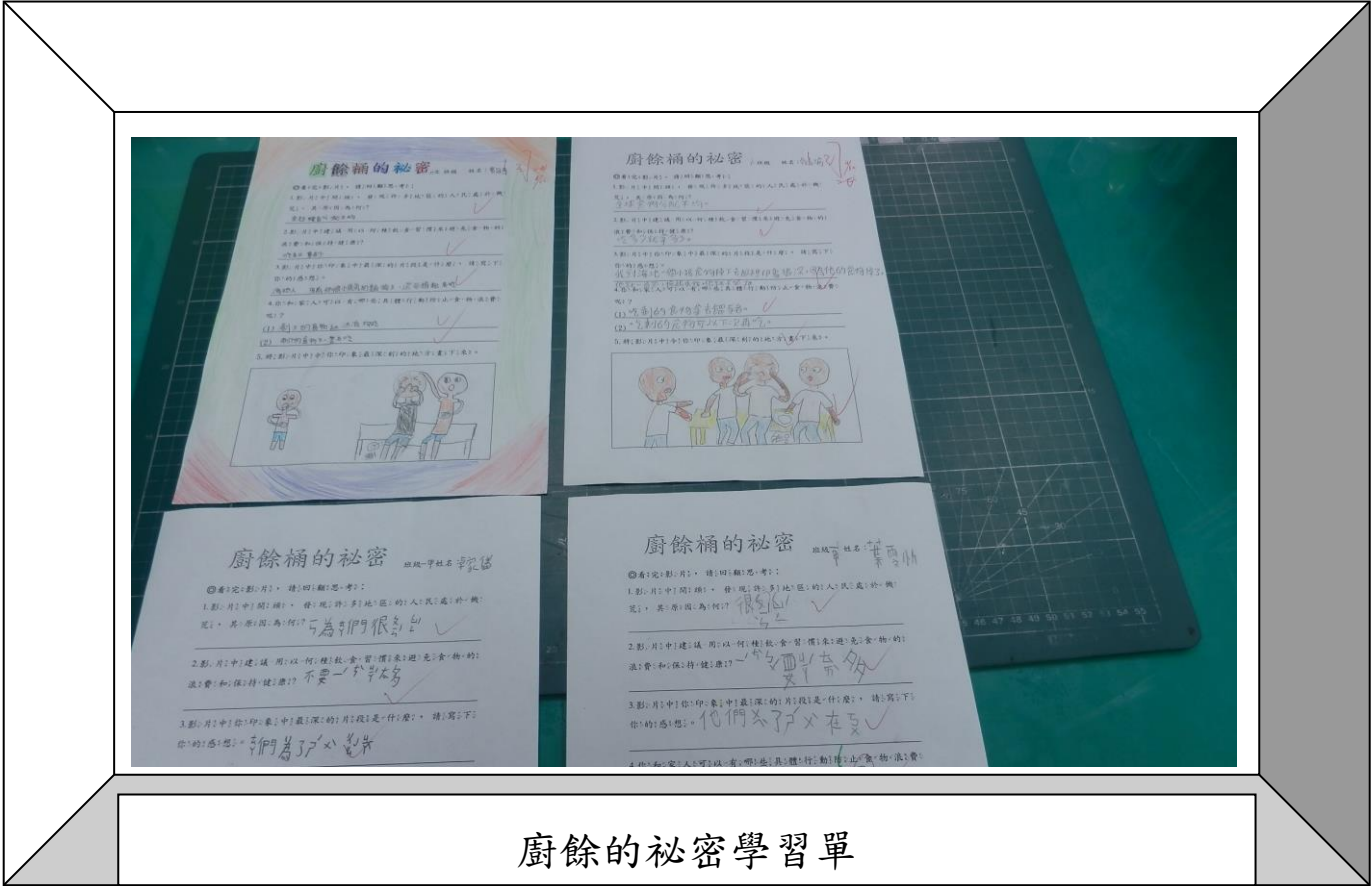
在全球有 550 萬人一天吃不到一餐



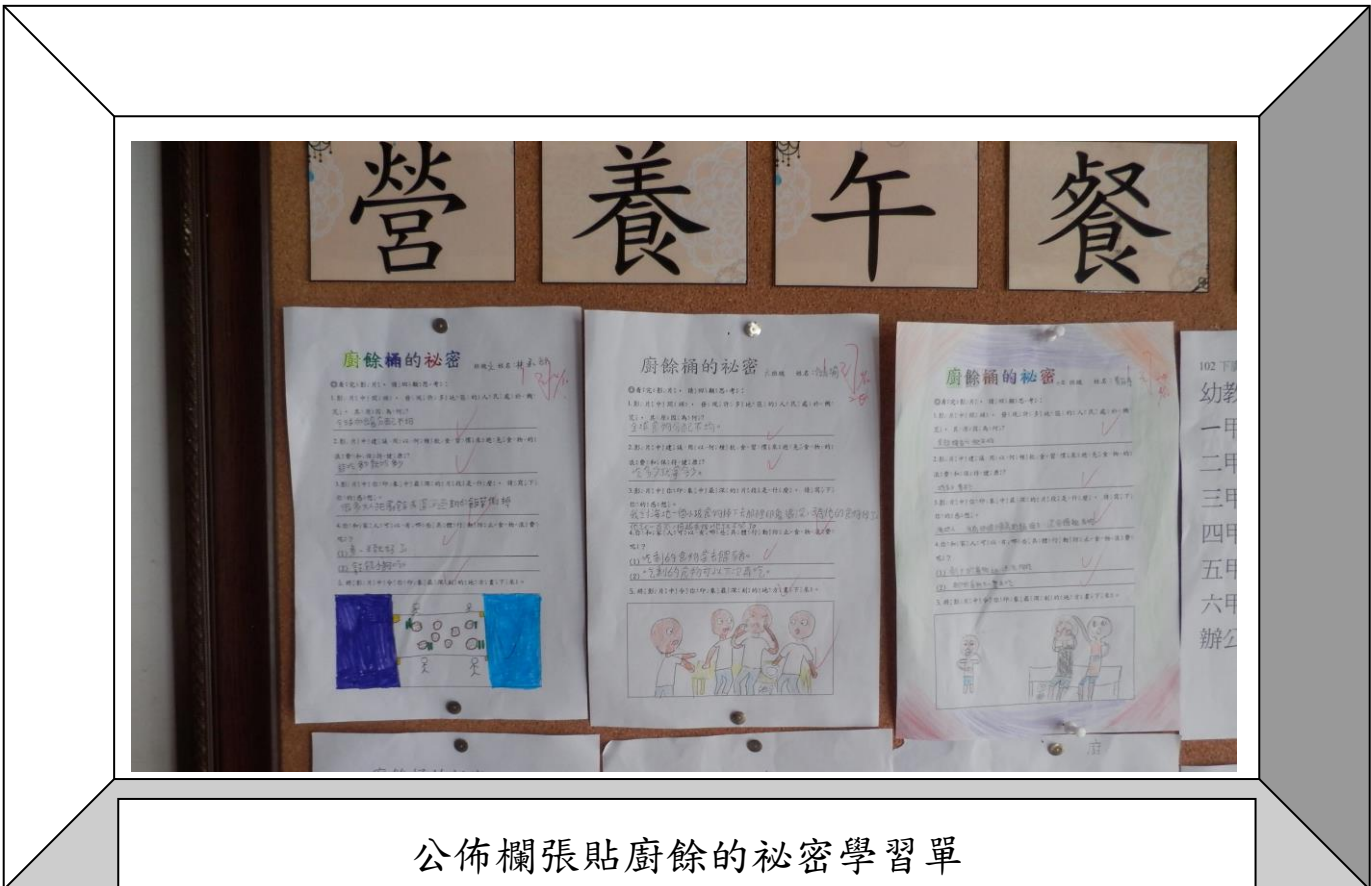
學生紛紛發表看完影片的心得

南投縣鹿谷鄉廣興國小營養午餐

利用視聽教育等器材進行營養衛生教學



廚餘的祕密學習單



公佈欄張貼廚餘的祕密學習單

南投縣鹿谷鄉廣興國小營養午餐

109 學年上教職員營養教育



口腔保健



口腔保健

南投縣鹿谷鄉廣興國小營養午餐

109 學年下教職員營養教育



均衡飲食



健康體位

南投縣鹿谷鄉廣興國小營養午餐

營養衛生禮儀教育

主題：認識體位及六大類食物

時間：109年10月21日

班級：全校

地點：視聽教室



南投縣鹿谷鄉廣興國小營養午餐

營養衛生禮儀教育

全校午餐營養教育宣導活動

時間：110年4月17日

班級：全校

地點：視聽教室



均衡飲食教育宣導



要購買食品標示清楚



飲食不均衡會帶來許多疾病



維持體重的秘訣

南投縣鹿谷鄉廣興國小營養午餐

營養衛生禮儀教育

主題：如何提升免疫力

時間：110年4月7日

班級：全校

地點：視聽教室



南投縣鹿谷鄉廣興國小營養午餐