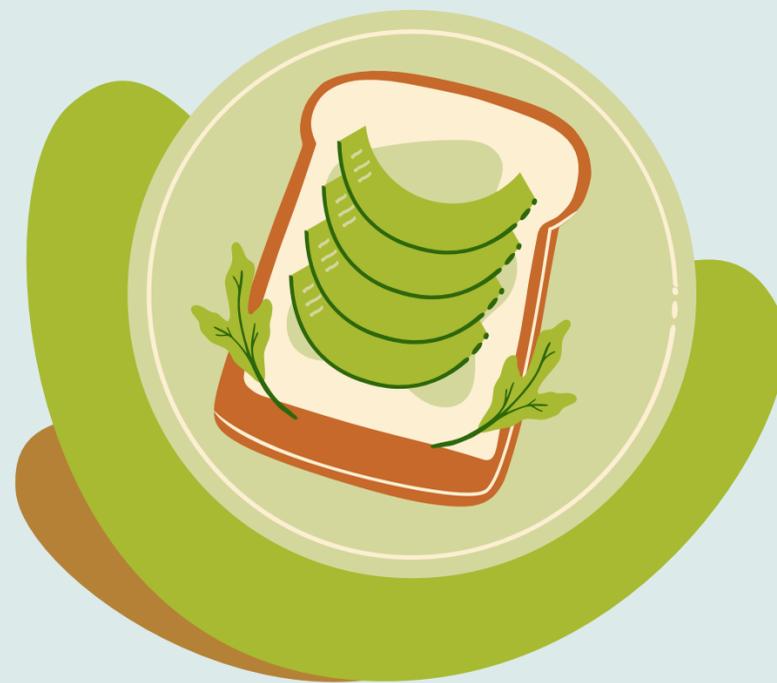




Diet

營養午餐在食育上的應用



南投縣埔里鎮南光國小
王孟茜 營養師



Food Education and Lunch





About



食育/吃飯



Food Education and Lunch



食農教育內涵及學習內容



全球永續發展目標



營養宣導常見方式/內容



公佈欄



單張/繪本



網路資源



廣播



入班活動



闖關遊戲



團體宣導



話劇演出

主題宣導

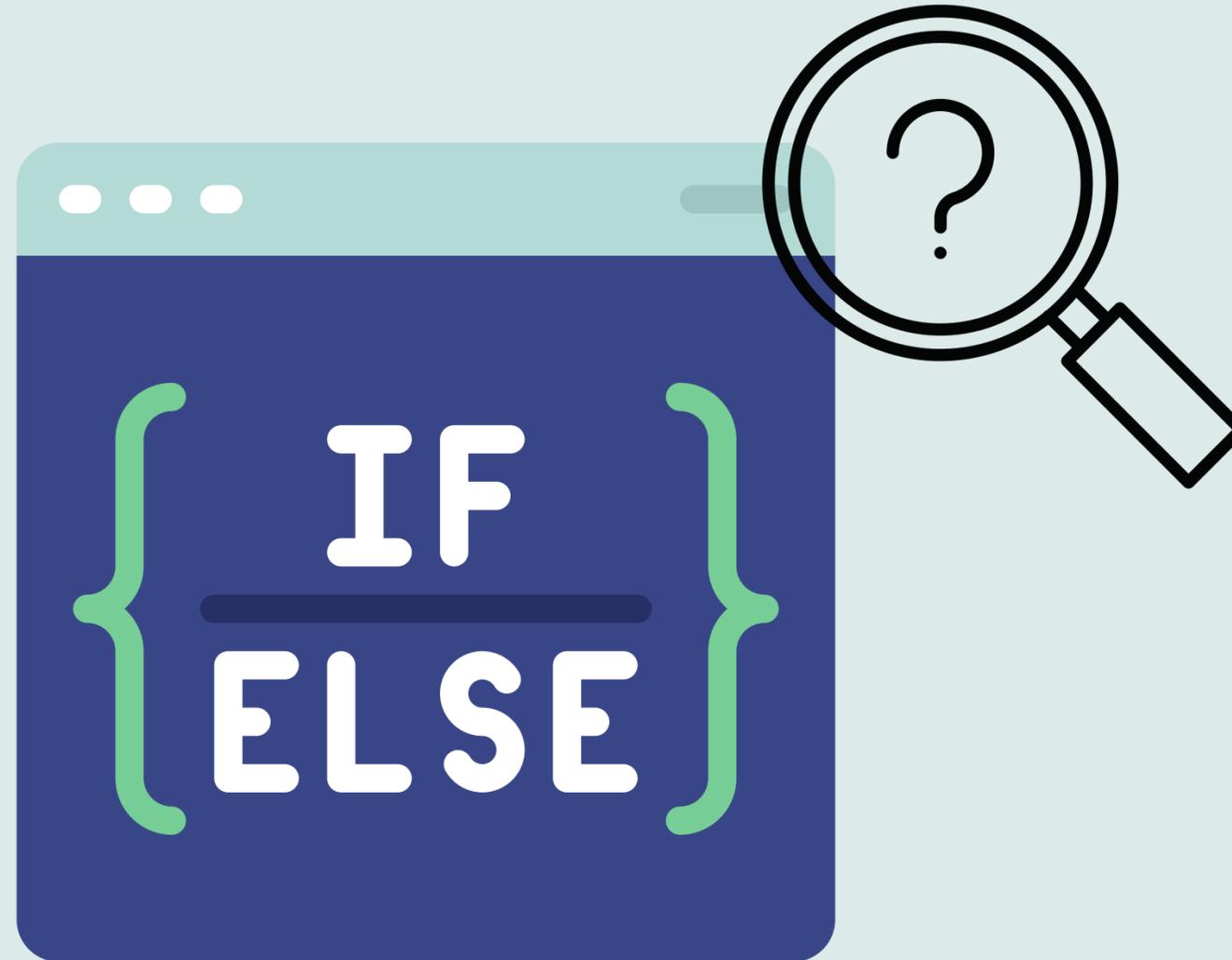
課程融合

時事內容

隨機



食育



飲食教育 南瓜團隊



從哪裡開始？

Like

自己喜歡的

別人做過的



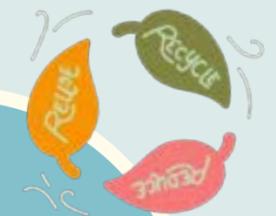
課程學習的



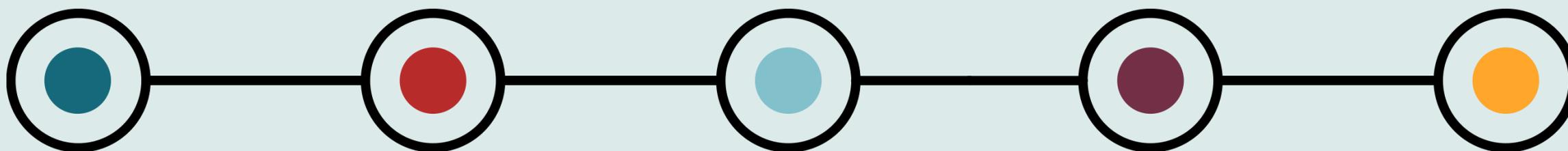
生活接觸的



理想實踐的



午餐，玩一下



1 家鄉

認識蔬果
全穀類食材

2 地球村

跟著午餐走讀台灣
伴著美味環遊世界
世界吃什麼
餐點嘉年華

3 美好生活

夜市小吃
節氣餐點、年菜
繪本、電影

4 課程學習

我的午餐，我決定
搭火車趣午餐

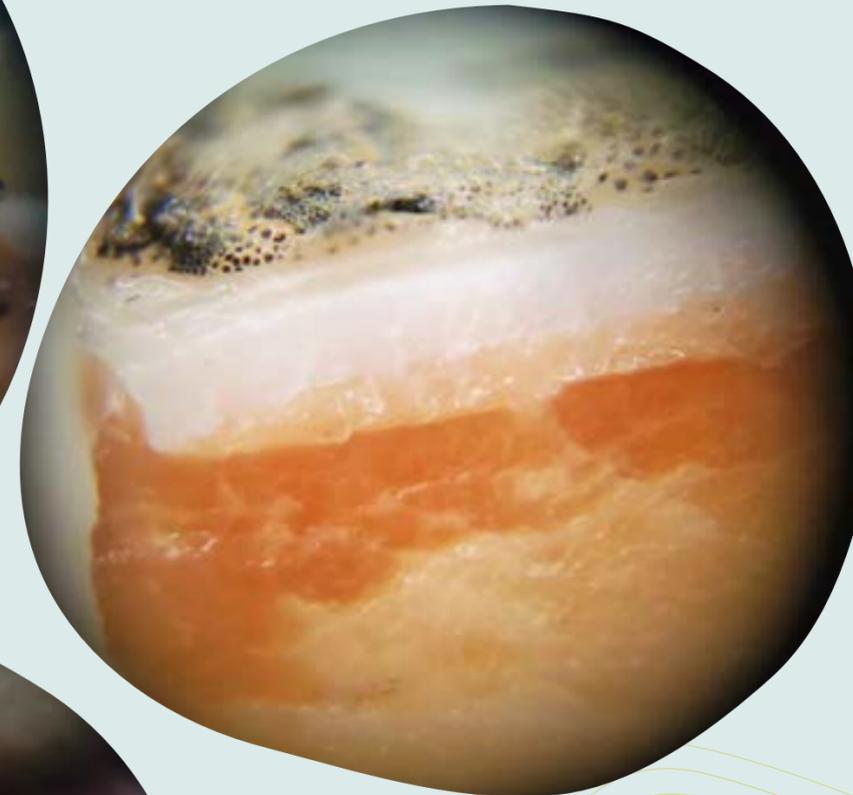
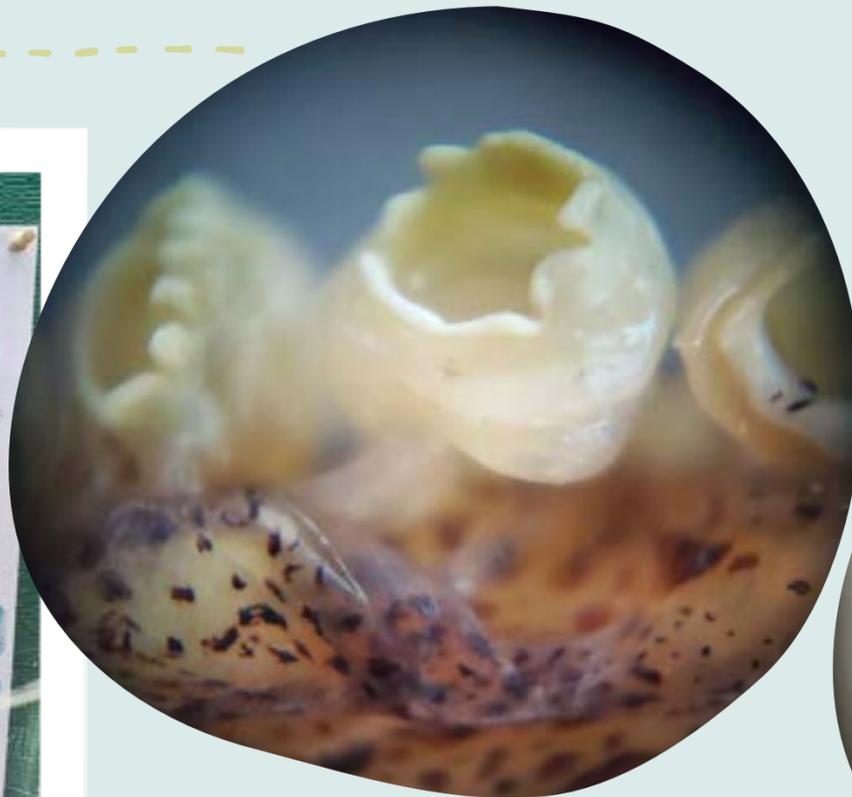


5 永續未來

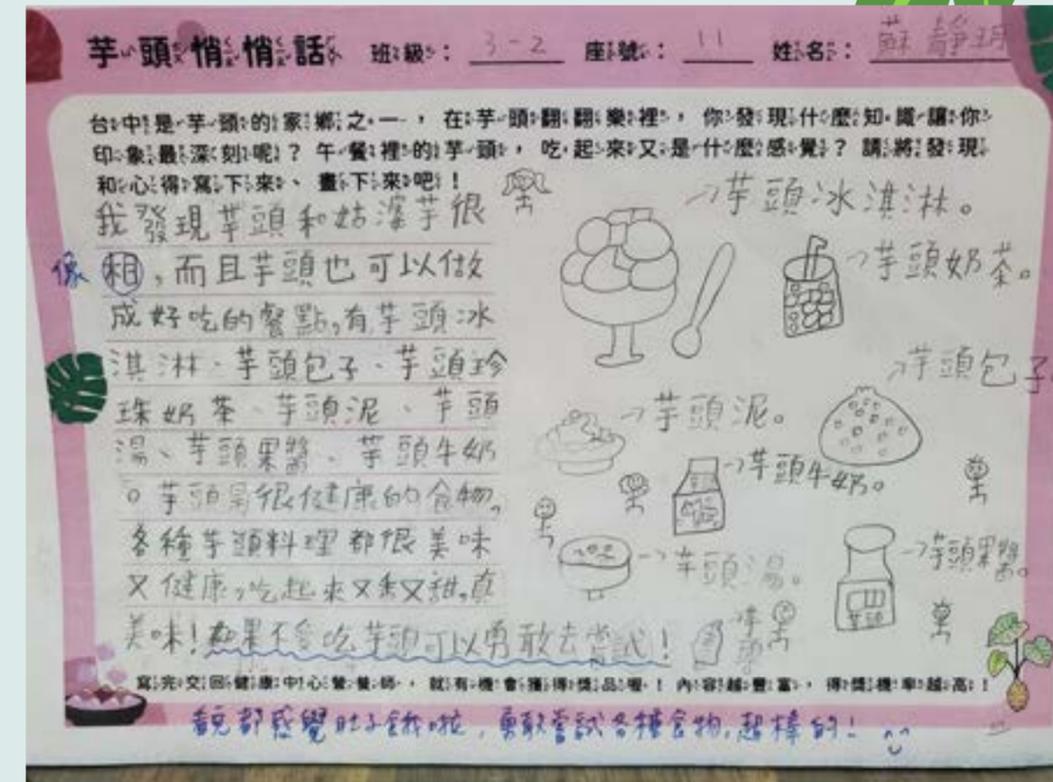
睜大眼睛看
學校午餐吃什麼
有任務的旅行



5 睜大眼睛看 《認識午餐食材》



5 學校午餐吃什麼 《國產雜糧-芋頭》



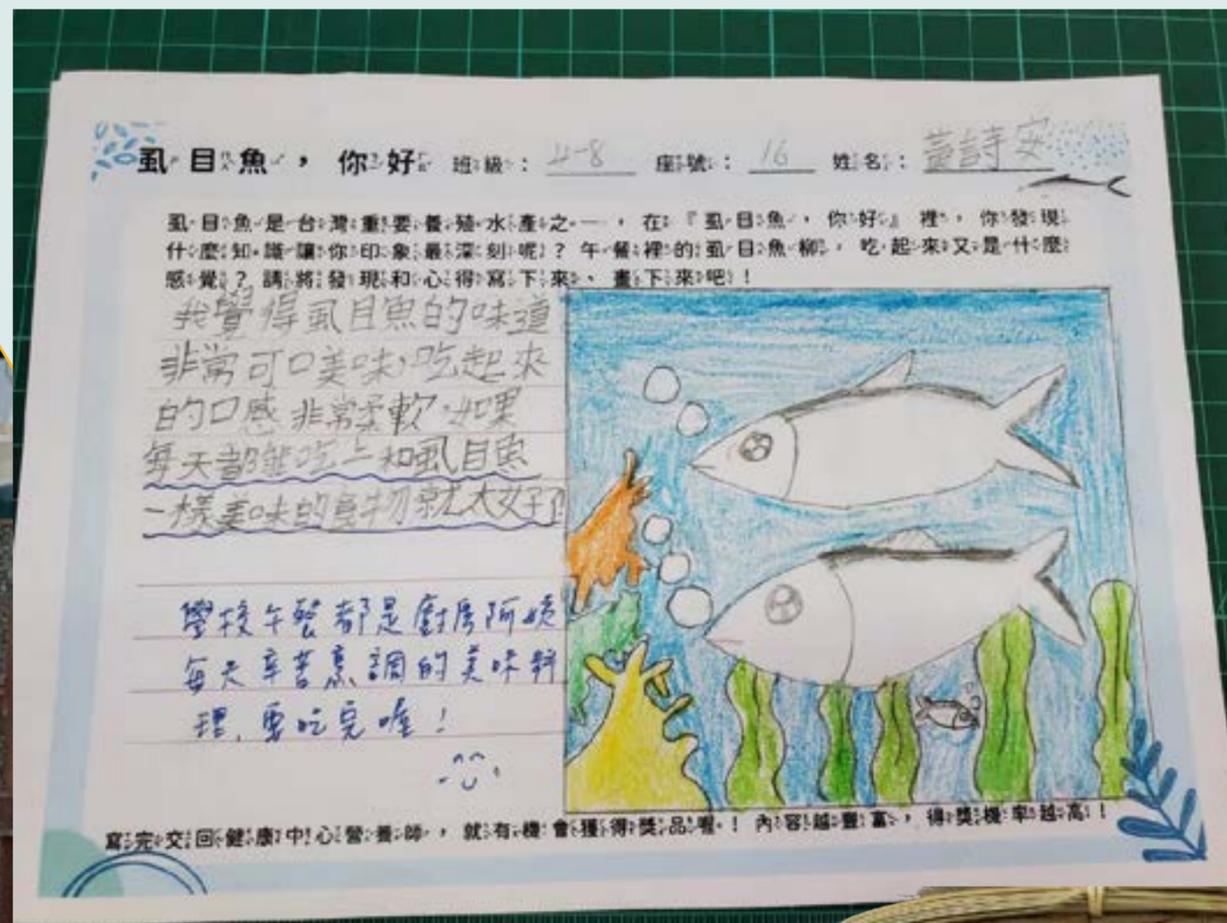
芋頭看起來很不好吃，
但是吃起是很好吃的喔~

不愛吃芋頭可以
勇敢去嘗試！



5

學校午餐吃什麼 《虱目魚》



虱目魚的味道非常可口美味

要珍惜食物吃光光

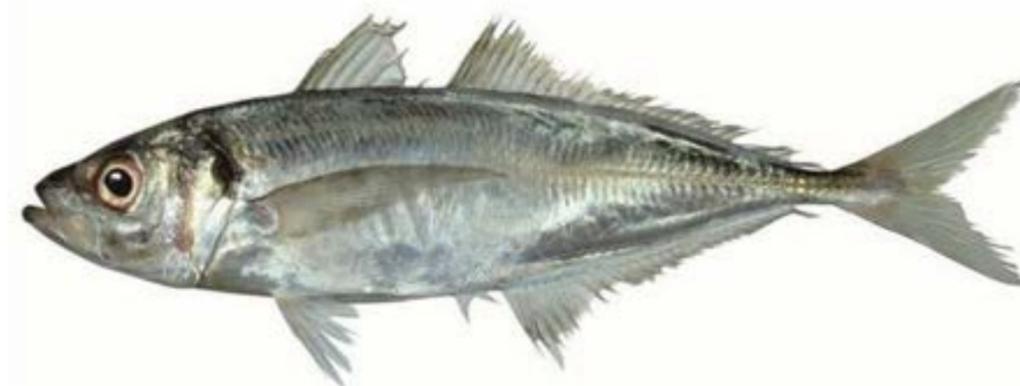


5

學校午餐吃什麼 《竹筴魚》



日本竹筴魚(*Trachurus japonicus*)



資料來源：臺灣魚類資料庫

吃魚要注意：

1. 吃魚要專心
2. 單獨吃魚
3. 魚刺哽住不慌張



5 學校午餐吃什麼 《吳郭魚》



5 學校午餐吃什麼 《鎖管》



學習單背面也可以寫或畫喔!
 我覺得鎖管特別在牠的體形瘦又長很像 model, 我還在上課時, 香味已經飄到我的鼻子裡了, 口水快流出來, 在吃鎖管時, 味道酸酸甜甜的, 讓我吃了吃又想吃, 真是吃的意猶未盡。



5

學校午餐吃什麼 《文蛤》

姓名 李正河 導師 _____

《學校午餐吃什麼?》 110.11.16/110.11.19

認識鯖魚 / 文蛤

1. 請將鯖魚圈出來。
新鮮鯖魚的背部是青綠色，而且有鮮明光澤的斑紋。鯖魚是宜蘭南方澳漁港最具代表性的漁產之一，也是當地漁民最主要收入來源。



2. 鯖魚的秘密：

(1) 2021年臺灣海鮮選擇指南中，鯖魚屬於什麼燈號？
 紅燈 黃燈 綠燈

(2) 節能減碳愛地球，優先選購什麼魚？
 國產魚 進口魚

(3) 吃魚要專心、不說話、不混和其他飯菜。
 對 錯

3. 文蛤的秘密：

(1) 健康的文蛤躲在 泥沙 中，只將出入水管伸出泥沙表面攝食與呼吸，呈現 直立 姿勢。

(2) 虱目魚會幫忙吃什麼？避免文蛤被覆蓋缺氧死亡。
 大型藻類 螺類

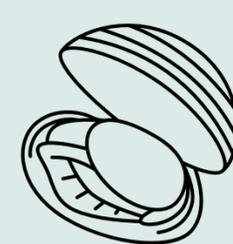
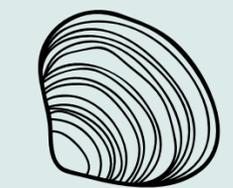
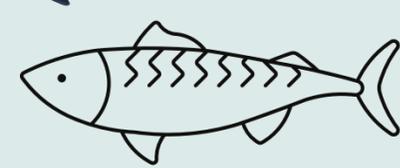
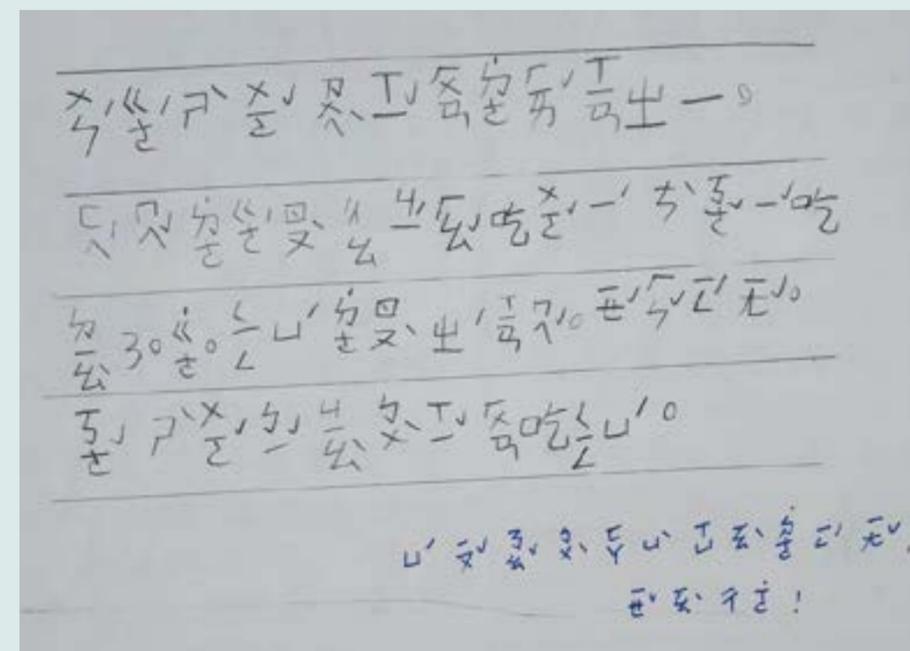
(3) 消費者透過QRcode掃描，可查到文蛤養殖過程的紀錄。
 對 錯

4. 請寫或畫學校午餐吃鯖魚/文蛤的心得 (50字以上)。
學習單背面也可以寫或畫喔！

我有看過鯖魚和文蛤，我和我的家人都很喜歡吃這兩樣東西，因為文蛤又蛤也常是蛤蜊，魚青魚我們也很喜歡吃，到不常是好吃或不好吃大家都吃吃看囉!!!

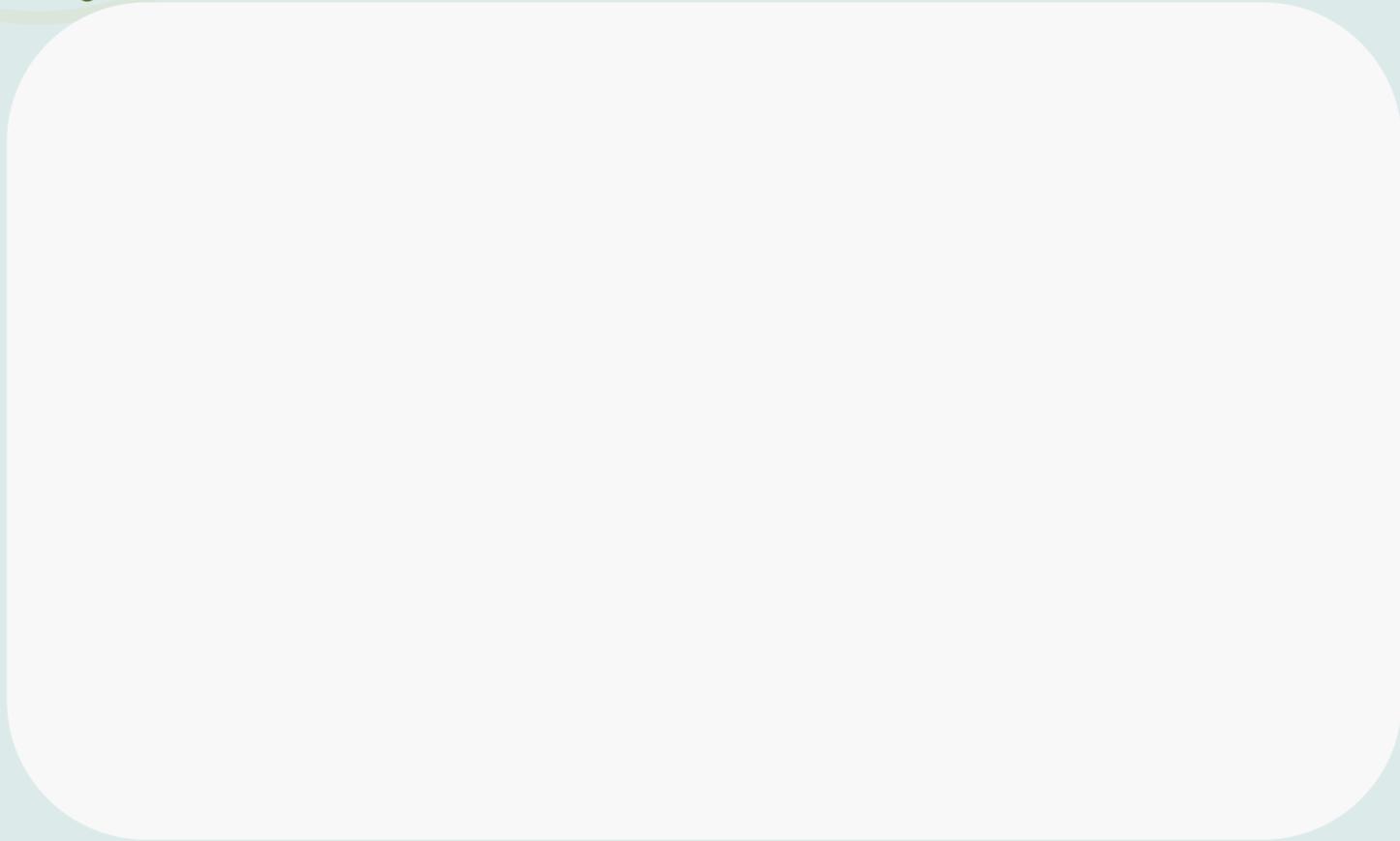
的話，多嘗試種認識!

完成後請交給班級老師，11月30日前送回健康中心 營養師，將有機會獲得小禮物喔!



5

學校午餐吃什麼 《愛護海洋，不吃魚翅》



冬粉翅



5

學校午餐吃什麼 《森林，海洋，你和我》



Food Education and Lunch



5 學校午餐吃什麼 《世界地球日》



Make A
Difference



Food Education and Lunch



5 有任務的旅行



友善環境
深入文化

GO
green



Food Education and Lunch



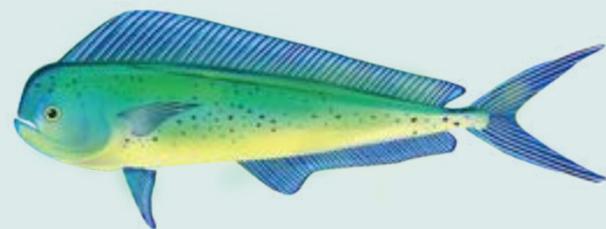
5 有任務的旅行-和平島 《漁夫定食》



5 有任務的旅行-宜蘭 《米麩料理》



5 有任務的旅行-成功 《海味定食》



5 有任務的旅行-枋寮 《山海料理》



5

有任務的旅行- 《國產滋味》

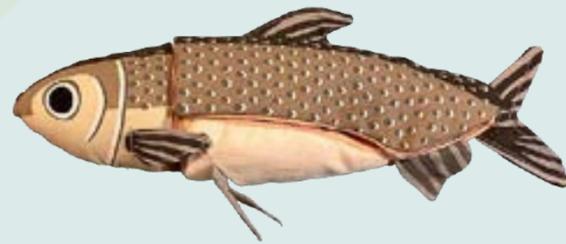


5

有任務的旅行-《陽光滋味》

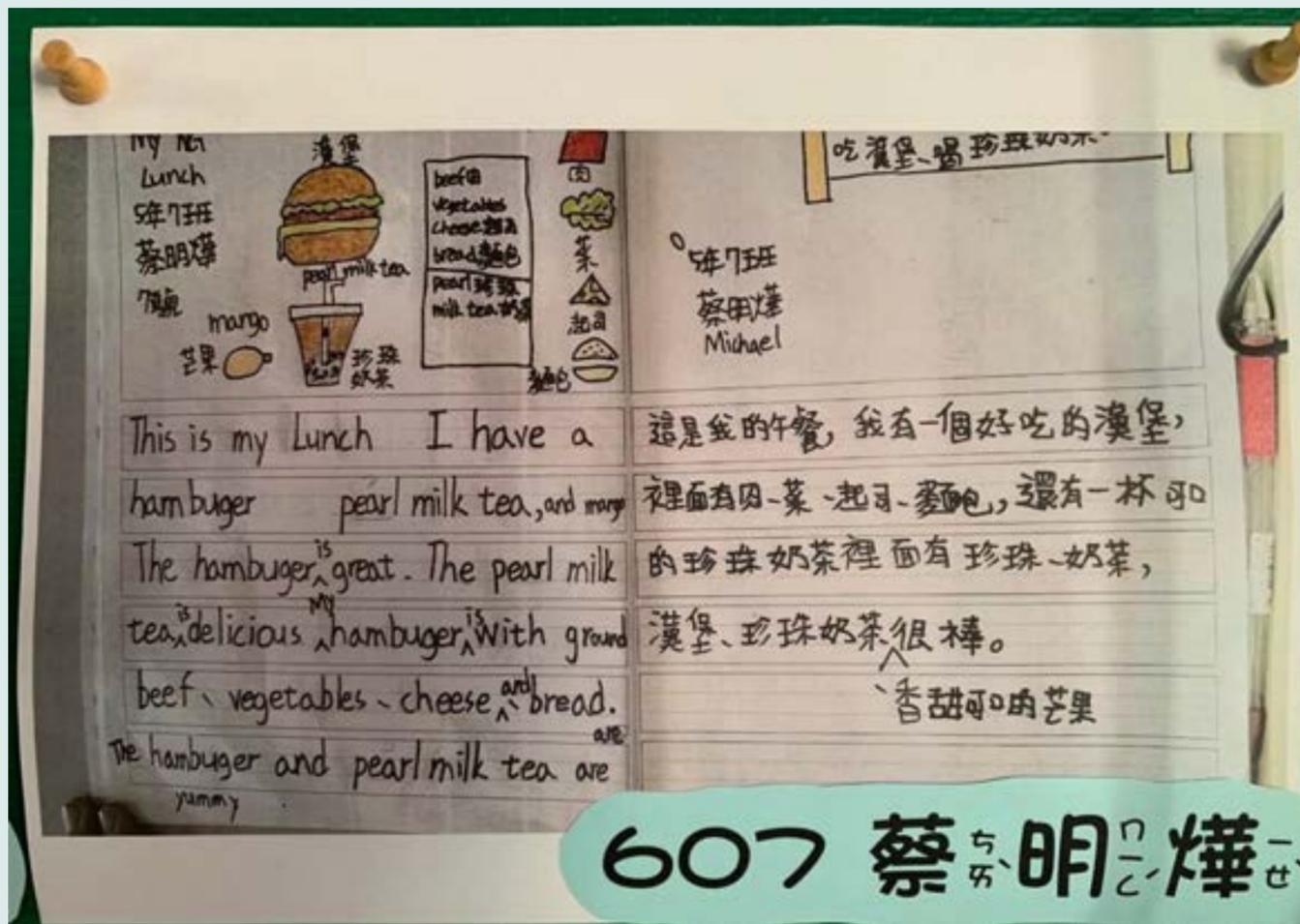


5 有任務的旅行-番外篇 《虱目魚》



4

課程結合-英語 《我的午餐，我決定》

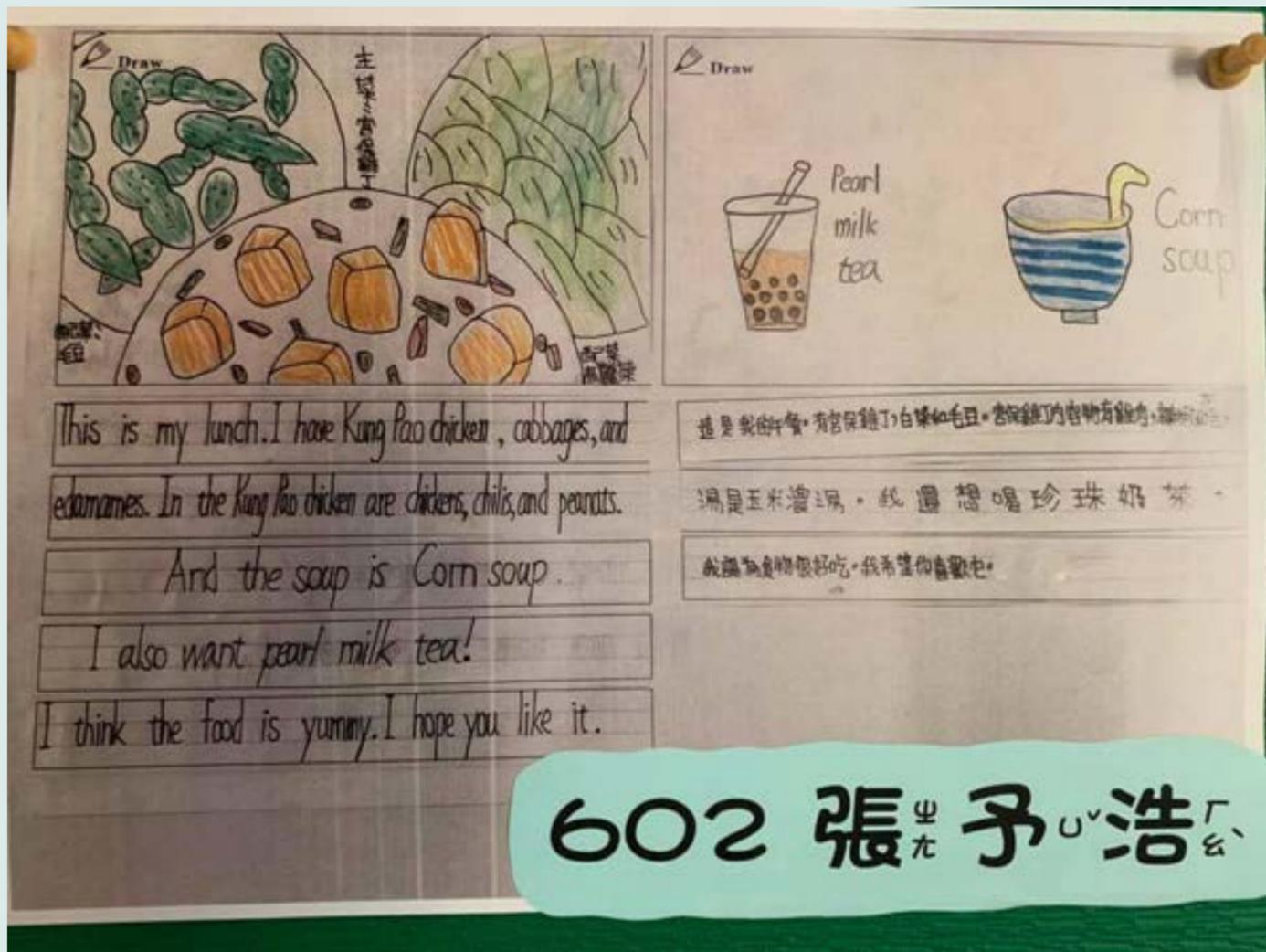


明燁設計的餐點，讓補班課的星期六，好像兒童節一樣歡樂！



4

課程結合-英語 《我的午餐，我決定》



予浩的餐點，手續繁雜的宮保雞丁，健康版的珍珠奶茶！



4

課程結合-英語 《我的午餐，我決定》

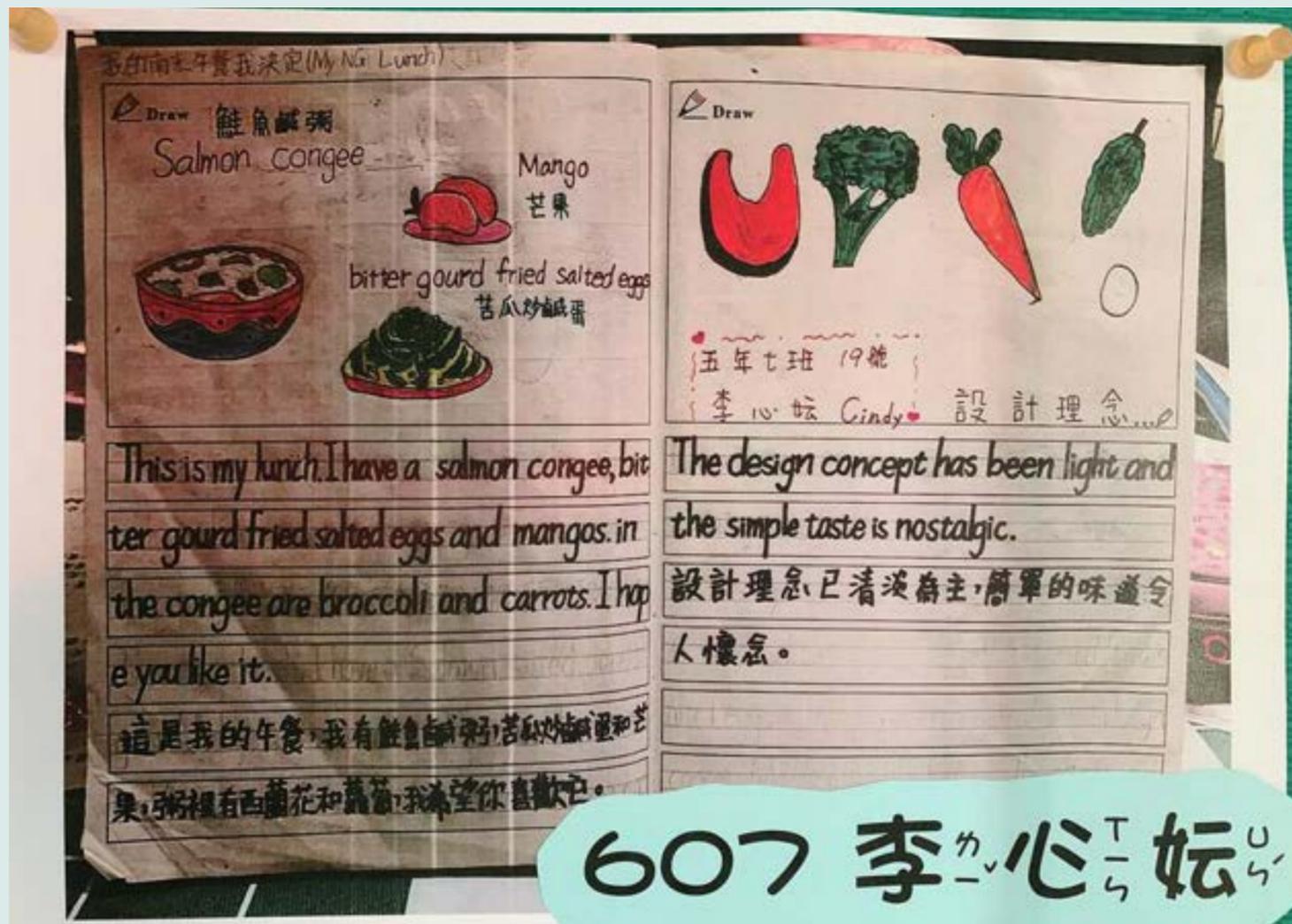


真妮設計的餐點，過了個暑假還在適應吃青菜、新生適應非白飯。



4

課程結合-英語 《我的午餐，我決定》

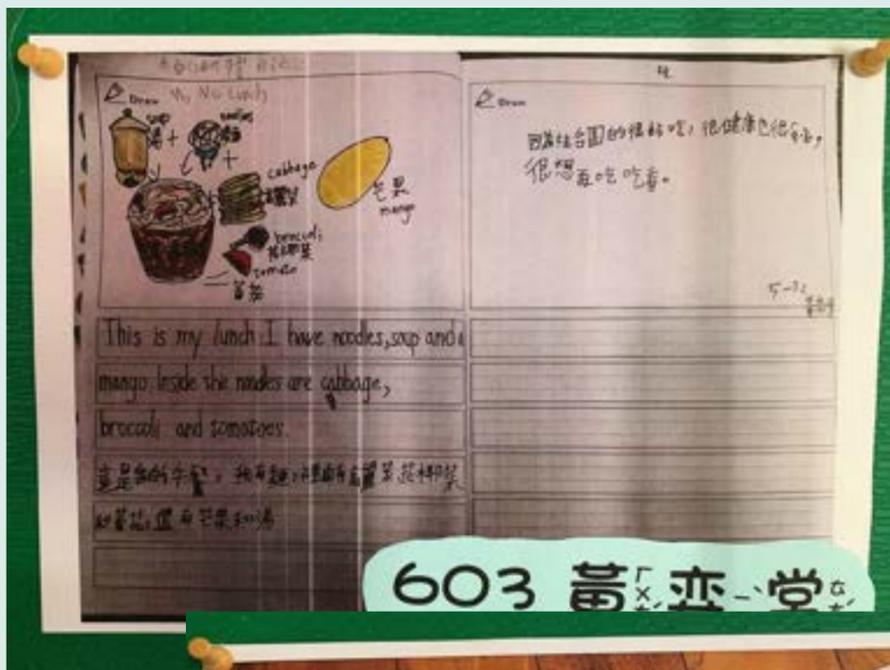


心媛的英語課程菜單，原先設計鮭魚鹹粥，討論後改為虱目魚湯泡飯。



4

課程結合-英語 《我的午餐，我決定》



603 黃奕棠



607 黃伯泉



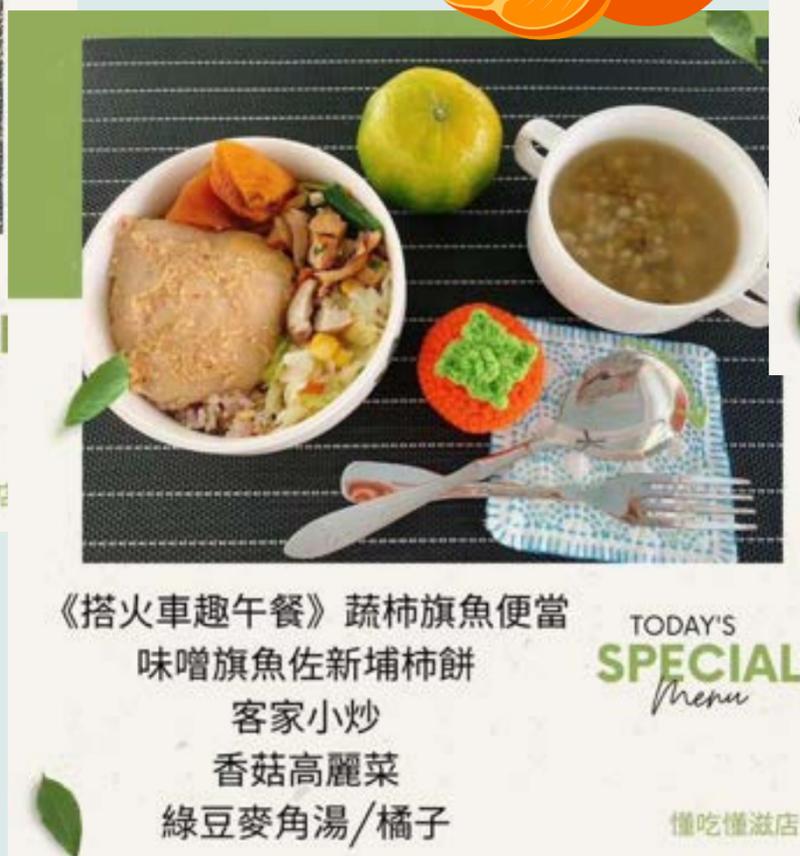
奕棠懷念的店家湯麵、伯泉喜愛的大阪燒和芭樂！



4 課程結合-國語



4 課程結合-國語 《搭火車趣午餐》



4

課程結合-健康與體育



2. 根據食物中最主要的營養，將各類營養素及功能填入正確的()中。(8分)

主要營養素	1.糖類	2.脂肪	3.蛋白質
主要功能	4.脂質	5.礦物質	6.水
	E.提供身體最主要的熱量		
	F.建造、修補身體細胞，抵抗疾病		
	G.提供熱量，保護身體器官		
	H.需求量最少，維持生體正常機能		

乳品類	堅果種子類	豆魚蛋肉類
營養素()	營養素()	營養素()
功能()	功能()	功能()
水果類、蔬菜類	全穀雜糧類	
營養素：維生素、()	營養素()	
功能()	功能()	



4 課程結合-綜合

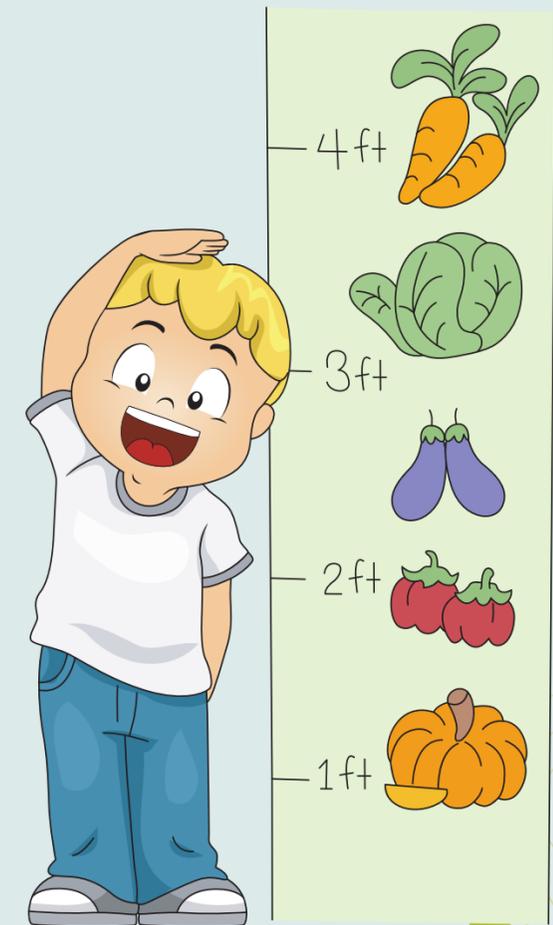


今天的營養午餐有鬼頭刀，鼓吹食用的同時有小孩回我：
「不要～光聽名字就覺得很可怕。」
我說：「來啦，吃了你就會成為"鬼頭刀"……」

我開始演、想像一下，
「鈴！知道我是誰嗎？有沒有聽過南光鬼頭刀！就是偶啦！」
#目露兇光 #殺氣騰騰
「愛崗虱目魚」之類的……



Food Education and Lunch



3 生活-節氣 《元宵》



Food Education and Lunch

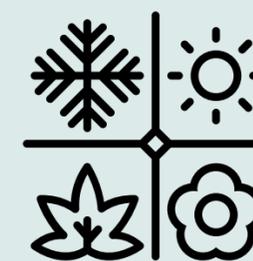


3 生活-節氣 《白露》



白露後氣溫下降，容易口乾、皮膚乾燥；飲食清淡為主。

南瓜味甘性溫，午餐供應金沙南瓜，利用過油方法稍稍提升小孩對南瓜的接受度，搭配炒過的鹹蛋豐富味覺。



3 生活-節氣



3 各地食物-年菜 《客家》



白斬雞「起家」

芹菜象徵勤勞，豆腐皮象徵勤儉，整道菜具有「勤儉持家」的用意，也代表著勤奮努力。

福菜，就是「福氣滿滿」！



3 各地食物-年菜



3 各地食物-年菜延伸活動 《餐桌上的鯊魚》



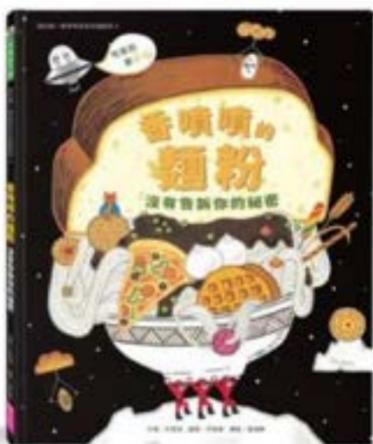
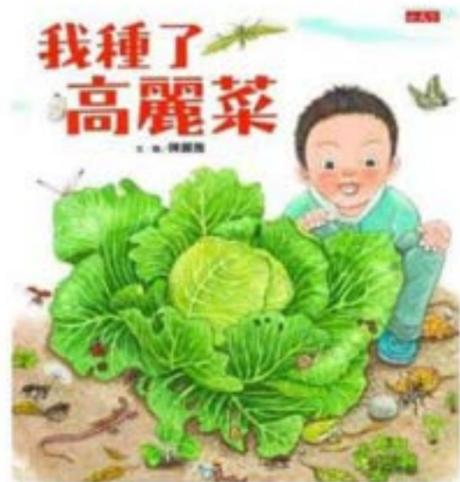
#摺學主義 的立體卡，其中一款「不吃魚翅卡」。



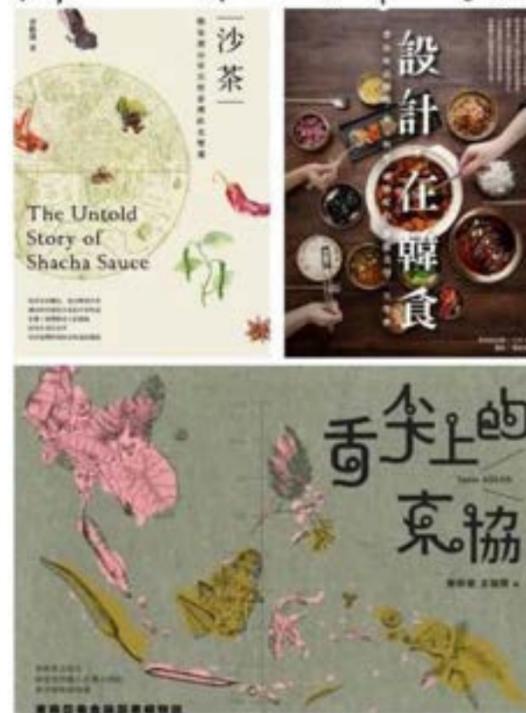
3 享食《繪本》



「書中自有飯菜香」：跟著書本吃午餐
《我種了高麗菜》 《香噴噴的麵粉》
4/21 高麗菜飯、蔥肉餡餅



「書中自有飯菜香」：跟著書本吃午餐
《舌尖上的東協》 《沙茶》 《設計在韓食》
4/22 沙嗲雞丁、韓式海帶豆芽拌肉片



「書中自有飯菜香」：跟著書本吃午餐
《小石獅遊府城》 《玉井芒果的秘密》
《媽媽的芒果任務》 《泰國芒果吃酸的》
《餐桌上的蔬菜百科》 《珍珠奶茶》



3 享食《繪本》



3 享食《繪本》



3 享食《繪本》

#新竹

鴨香飯、白菜滷、貢丸湯



#高雄

高雄的意麵像泡麵，跟南投的意麵很不一樣！



3 享食《繪本》

住在地底下的蔬菜

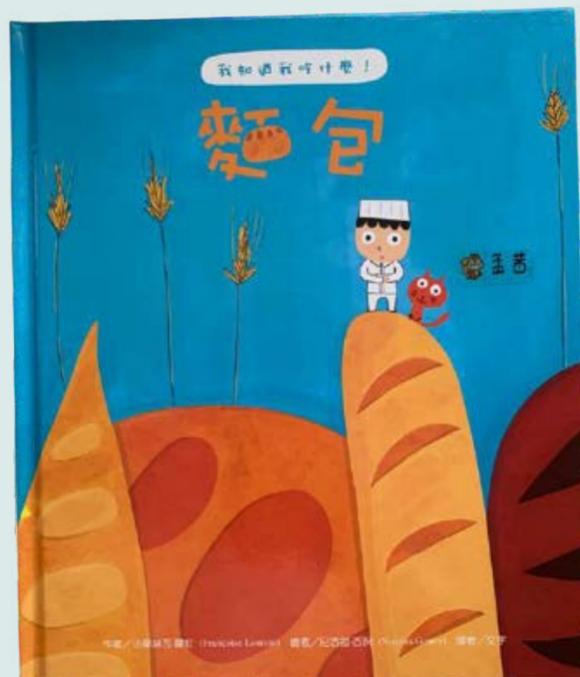
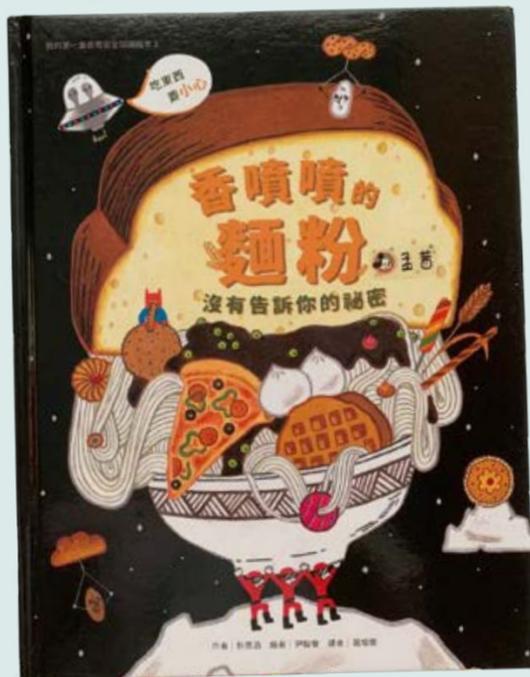
喜歡曬太陽的蔬菜

蔬菜長在地面上的蔬菜

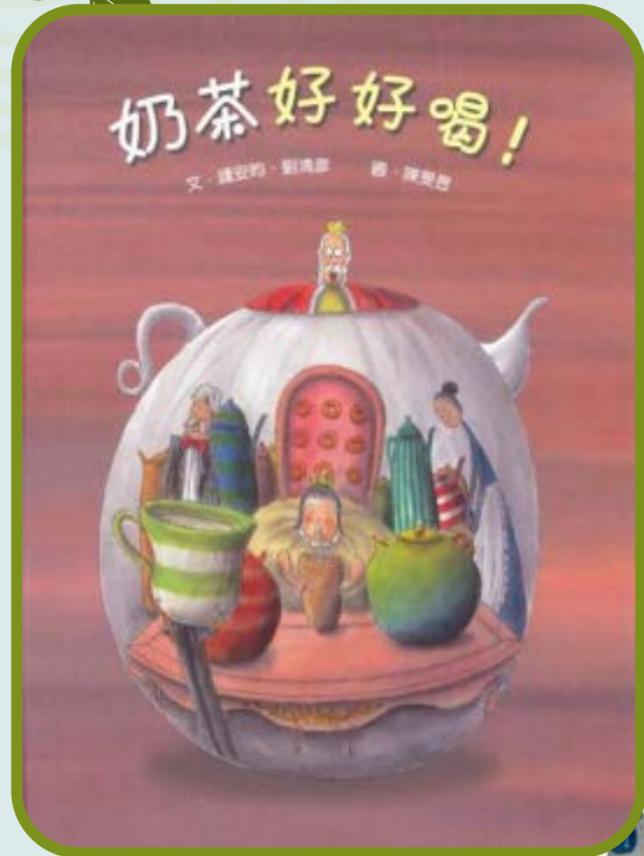


3 享食《繪本》

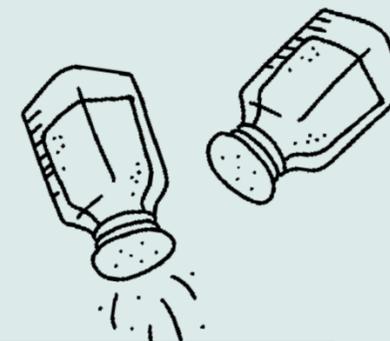
六年級自然課
「使食物發酵的微生物」



3 享食《繪本》



3 享食《繪本》



3 享食《繪本》



香蕉長在哪裡、花怎麼開、熟度如何判斷？



3 享食《電影》



「電影裡的餐與情」：搭著電影吃午餐

5/4 炸魚薯條 5/6 紅燒肋骨 5/7 叉燒肉

柳瓜鴨賞溫沙拉 番茄炒蛋 佛跳牆

「電影裡的餐與情」：搭著電影吃午餐

5/10 紅酒燉豬肉 5/13 無錫排骨 5/14 馬薩拉咖喱雞

「電影裡的餐與情」：搭著電影吃午餐

5/19 奶油培根義大利麵 5/20 香料草菇炒蛋 5/21 鳳梨苦瓜雞

涼拌油腐鮮蔬 綠豆薏仁仙草凍



3 享食《電影》

一餐飯，是一群人在各自崗位努力付出，才能端出美味的料理，融入其中，歡喜甘願，一切好辦！

Save The Date

【 豉 燒 肋 骨 】
 這道菜在電影中出現，是主角在廚房裡準備的。它是一道非常受歡迎的港式小菜，味道鮮美，肉質軟嫩。在電影中，這道菜象徵著主角對生活的熱愛和對美食的追求。

【 番 茄 炒 蛋 】
 這道菜在電影中出現，是主角在廚房裡準備的。它是一道非常受歡迎的港式小菜，味道鮮美，肉質軟嫩。在電影中，這道菜象徵著主角對生活的熱愛和對美食的追求。

【 總 舖 師 】
 這道菜在電影中出現，是主角在廚房裡準備的。它是一道非常受歡迎的港式小菜，味道鮮美，肉質軟嫩。在電影中，這道菜象徵著主角對生活的熱愛和對美食的追求。

享食小吃店 InstaMag

好吃的美食一定有它的科學道理，食材和技巧搭配產生不同的火花。

【 豉 然 消 魂 飯 / 叉 】
 這道菜在電影中出現，是主角在廚房裡準備的。它是一道非常受歡迎的港式小菜，味道鮮美，肉質軟嫩。在電影中，這道菜象徵著主角對生活的熱愛和對美食的追求。

【 食 神 】
 這道菜在電影中出現，是主角在廚房裡準備的。它是一道非常受歡迎的港式小菜，味道鮮美，肉質軟嫩。在電影中，這道菜象徵著主角對生活的熱愛和對美食的追求。

【 佛 跳 牆 】
 這道菜在電影中出現，是主角在廚房裡準備的。它是一道非常受歡迎的港式小菜，味道鮮美，肉質軟嫩。在電影中，這道菜象徵著主角對生活的熱愛和對美食的追求。

享食小吃店



Food E



3 享食《電影》

傳統的堅持

美味的佳餚、奮鬥的勇氣、活在當下的每個人！



【炸魚薯條】

男主角 Zinos 在餐廳裡並沒有私人生活，但他並沒有在忙碌的意義，每天的工作只維持運作，而為 Zinos 員工也都只視上班為一，對工作沒有半點熱情。

直到 Zinos 找到了一位師傅 Shayn，他直接指出：「在這家餐廳所供應的都是垃圾！餐牌上印，其實全部都只提供炸魚薯條，就是 40 道其中一道。」

【Soul Kitchen 靈魂餐廳】

導演：法提阿金 (Fatih Akin)
主演：亞當布羅赫 (Adam Brody), 莫里茲布魯諾 (Moritz Bruno)
上映：2010年/5月

一部描繪愛情、友情、忠誠的電影，曾獲得影評委員會大獎的影片，提供漢堡、炸雞的粗糙美味餐點的餐館，有笑、有淚、有分手、有堅持，有誠實、有重建。

「他不知道這目的。」

「電影中的餐與情」
Soul Kitchen 靈魂餐廳

【鴨掌榴瓜溫沙拉】

Shayn 用同樣的成本，每份僅賣 1 元，卻比別家好，他沒有在忙碌的意義，每天的工作只維持運作，而為 Zinos 員工也都只視上班為一，對工作沒有半點熱情。

直到 Zinos 找到了一位師傅 Shayn，他直接指出：「在這家餐廳所供應的都是垃圾！餐牌上印，其實全部都只提供炸魚薯條，就是 40 道其中一道。」

享食小吃店

【Julie & Julia 美味】

導演：諾亞·艾美爾
主演：梅利·史翠斯、艾美·亞當斯、克萊夫·布魯克
上映：2009年/5月

艾美爾的傑作改編自朱莉亞·查爾德所著傳記《我在法國的歲月》。她成書於 2002 年 8 月，她成書於 2002 年 8 月，她成書於 2002 年 8 月。



【乾酒燻肉】

Julia 說這是一道三天的菜，但 Julia 說這是一道三天的菜，但 Julia 說這是一道三天的菜。

Food Education and Lunch



3 享食《電影》

印度料理

MOVIE NEWS LATEST REVIEWS AND PHOTO SUMMARIES

★★★★★★

Must-see!

【馬·薩·拉·咖·哩·雞·】
 第三度獲選為印度新電影的焦點，在印度電影界引起極大迴響。其電影故事描述在孟買一間咖啡館，兩位印度人相遇，發展出一段愛情故事。本片由印度著名導演阿努·拉維·拉特执导，主演包括阿米尔·汗、安努舒卡·拜斯等。本片在印度上映後，受到觀眾及影評人的極大肯定，成為印度影壇的一顆新星。



《電影中的餐與情》

美味情書

India

【香·蕉·花·椰·菜·】
 本片由印度著名導演阿努·拉維·拉特执导，主演包括阿米尔·汗、安努舒卡·拜斯等。本片在印度上映後，受到觀眾及影評人的極大肯定，成為印度影壇的一顆新星。

The Lunchbox
 美味情書
 導演：維·舒·柯·卡
 主演：伊·拉·特、
 上映：2013年/印
 在自閉症兒童的日常生活中，一位愛伊再交...

吃到嘴裡是酸甜苦辣，各嚐各的味。



《電影中的餐與情》
 飲食男女

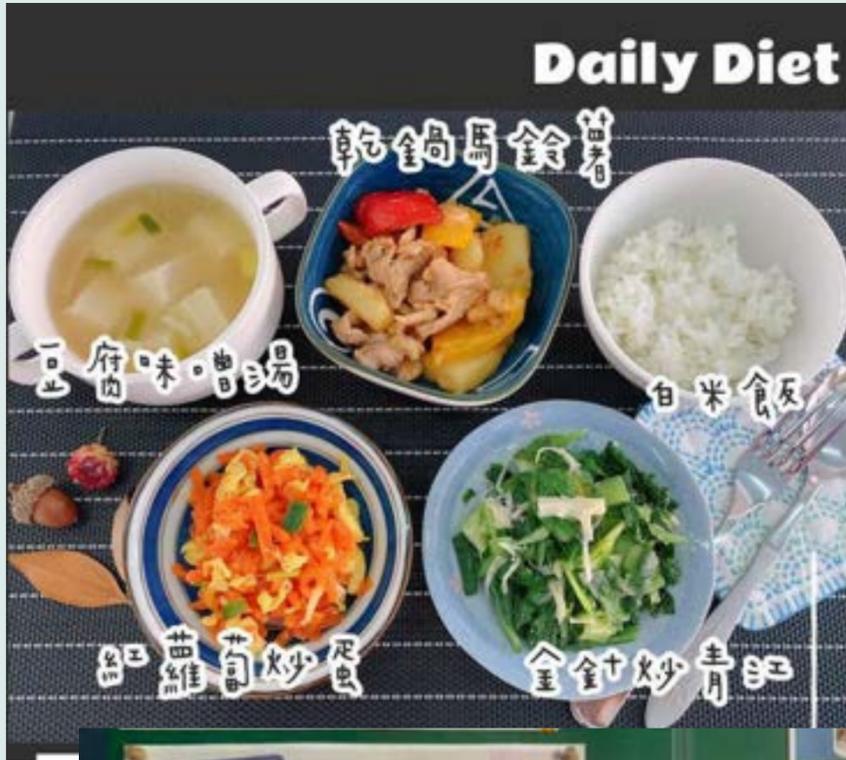
享食小吃店

【無·錫·排·骨·】
 本片由印度著名導演阿努·拉維·拉特执导，主演包括阿米尔·汗、安努舒卡·拜斯等。本片在印度上映後，受到觀眾及影評人的極大肯定，成為印度影壇的一顆新星。

【飲·食·男·女·】
 本片由印度著名導演阿努·拉維·拉特执导，主演包括阿米尔·汗、安努舒卡·拜斯等。本片在印度上映後，受到觀眾及影評人的極大肯定，成為印度影壇的一顆新星。

【五·柳·雞·絲·】
 本片由印度著名導演阿努·拉維·拉特执导，主演包括阿米尔·汗、安努舒卡·拜斯等。本片在印度上映後，受到觀眾及影評人的極大肯定，成為印度影壇的一顆新星。

2 世界吃什麼



2 世界吃什麼 《菲律賓》



巧克力粥+鹹魚



2 世界吃什麼延伸活動 《敲魚乾》



#年年有鱈 #東南亞小劇場_菲律賓

食魚課程，進一步認識魚類的保存加工，再搭配 #大亨食育協會 的劇場廣播。



Food Education and Lunch



1 午餐食材 (蔬果、全穀)



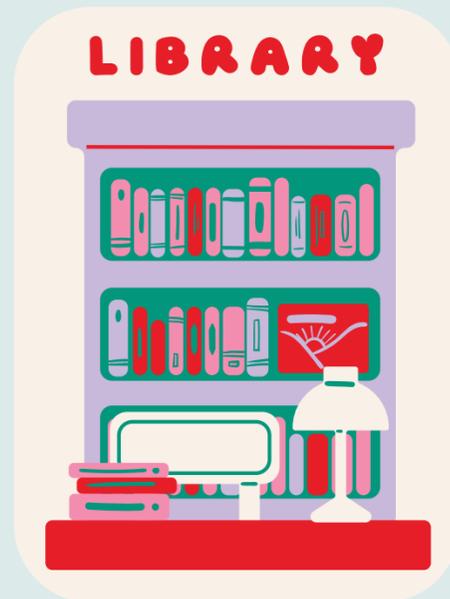
1 午餐食材 (蔬果、全穀)



參考資源



Food Education and Lunch



網絡資訊



網絡資訊



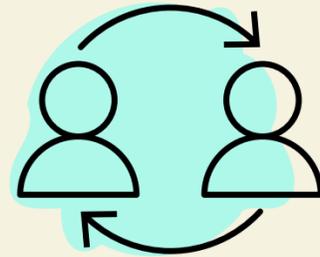
想一想

時間



- 製作流程
- 設備
- 菜單安排
- 學生喜好 / 辣度

人力



- 供餐數量
- 廚工人數
- 廠商配合度
- 校內 / 校外支援

經費



- 食材取得
- 菜金
- 食材 / 人事費





Food Education and Lunch

