
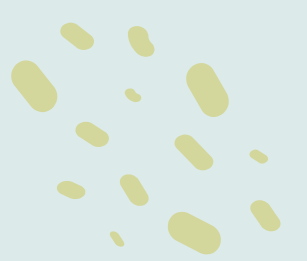




*Diet*

# 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

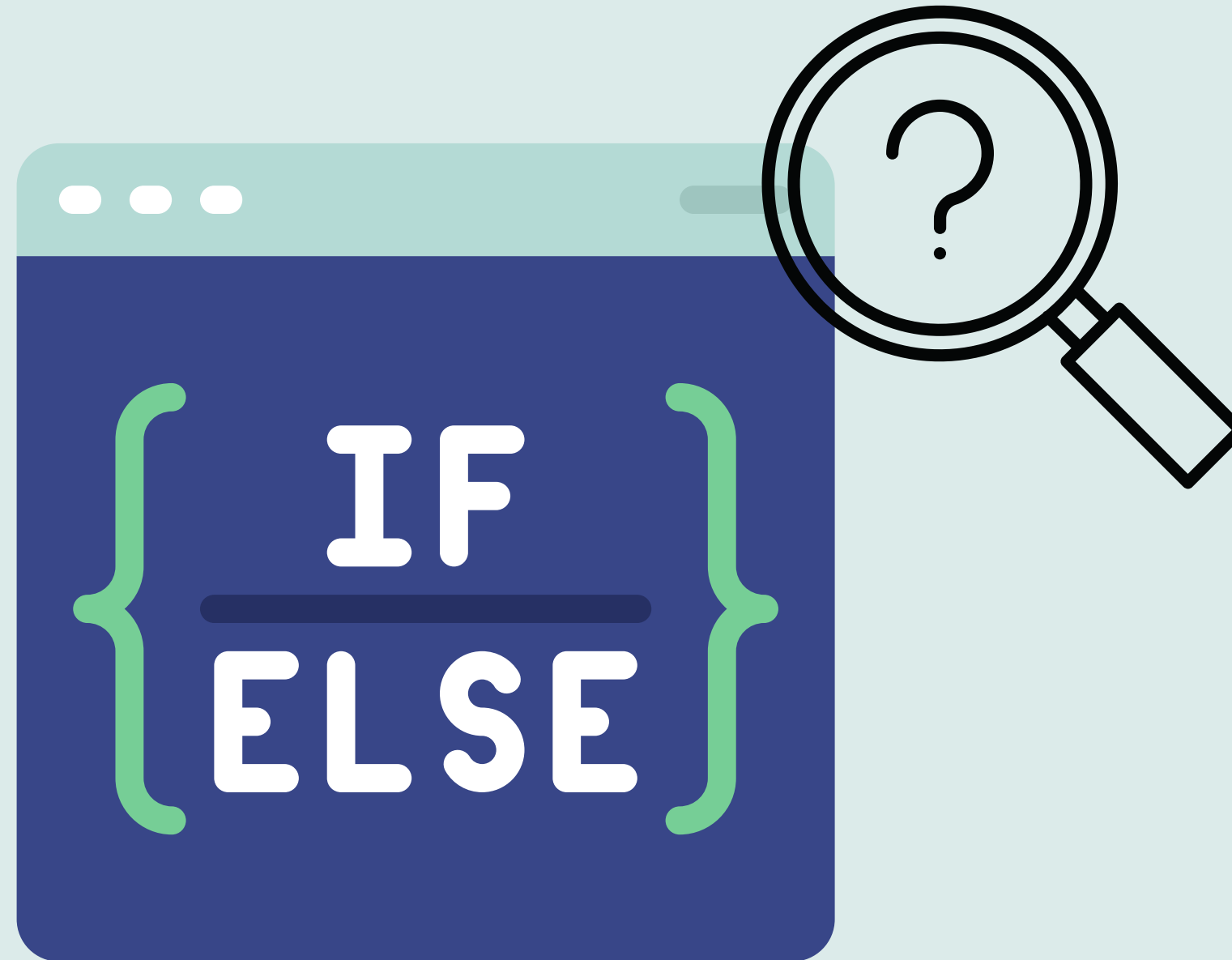
課程融合

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

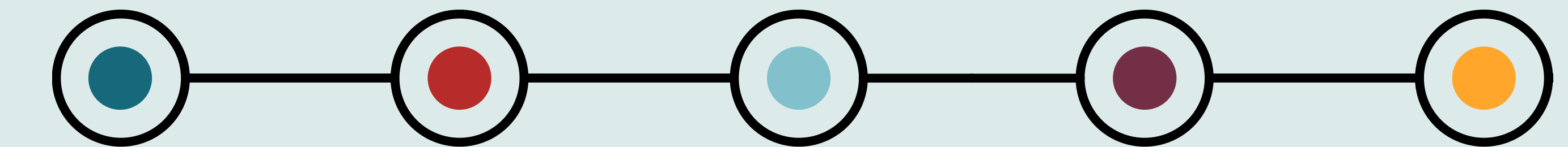


理想實踐的





# 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

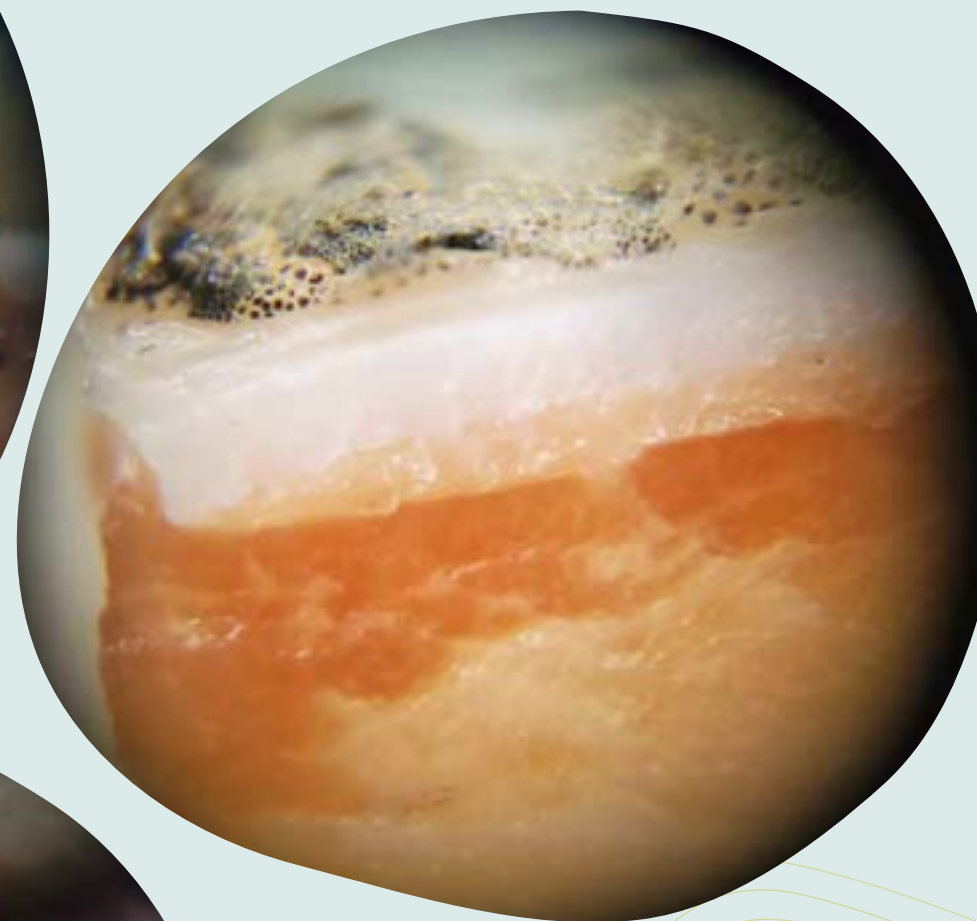
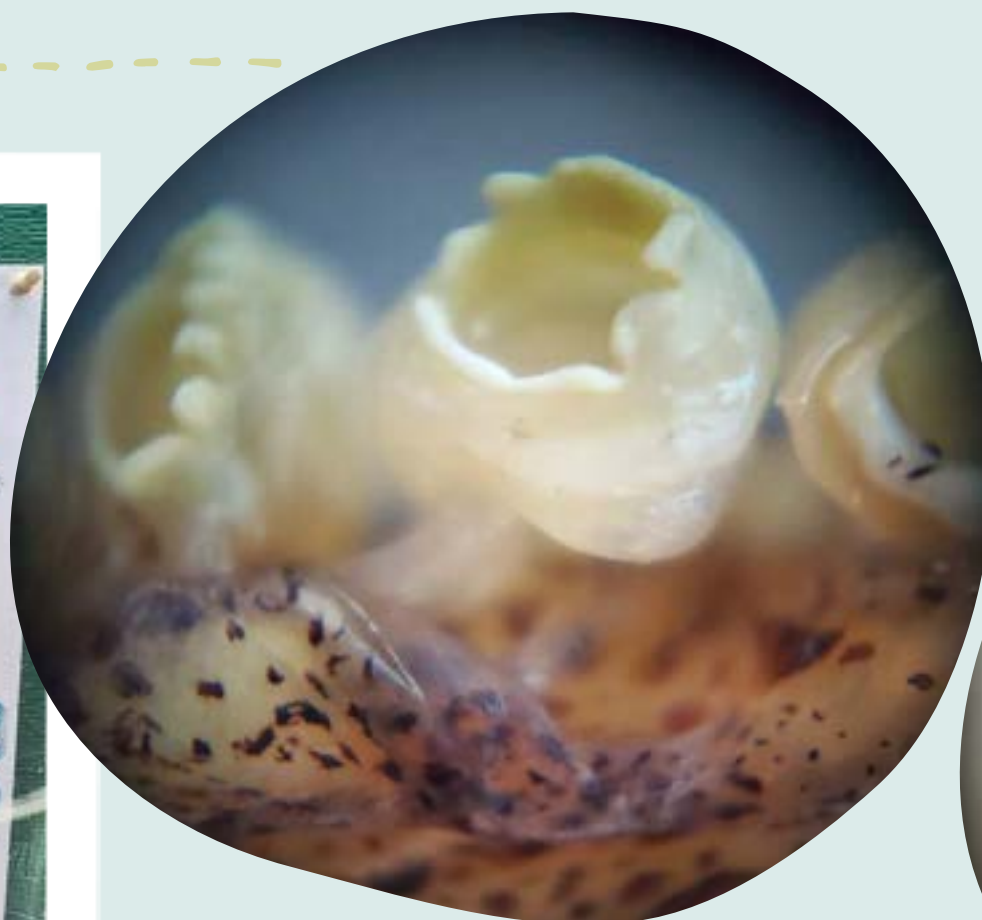


**5** 永續未來

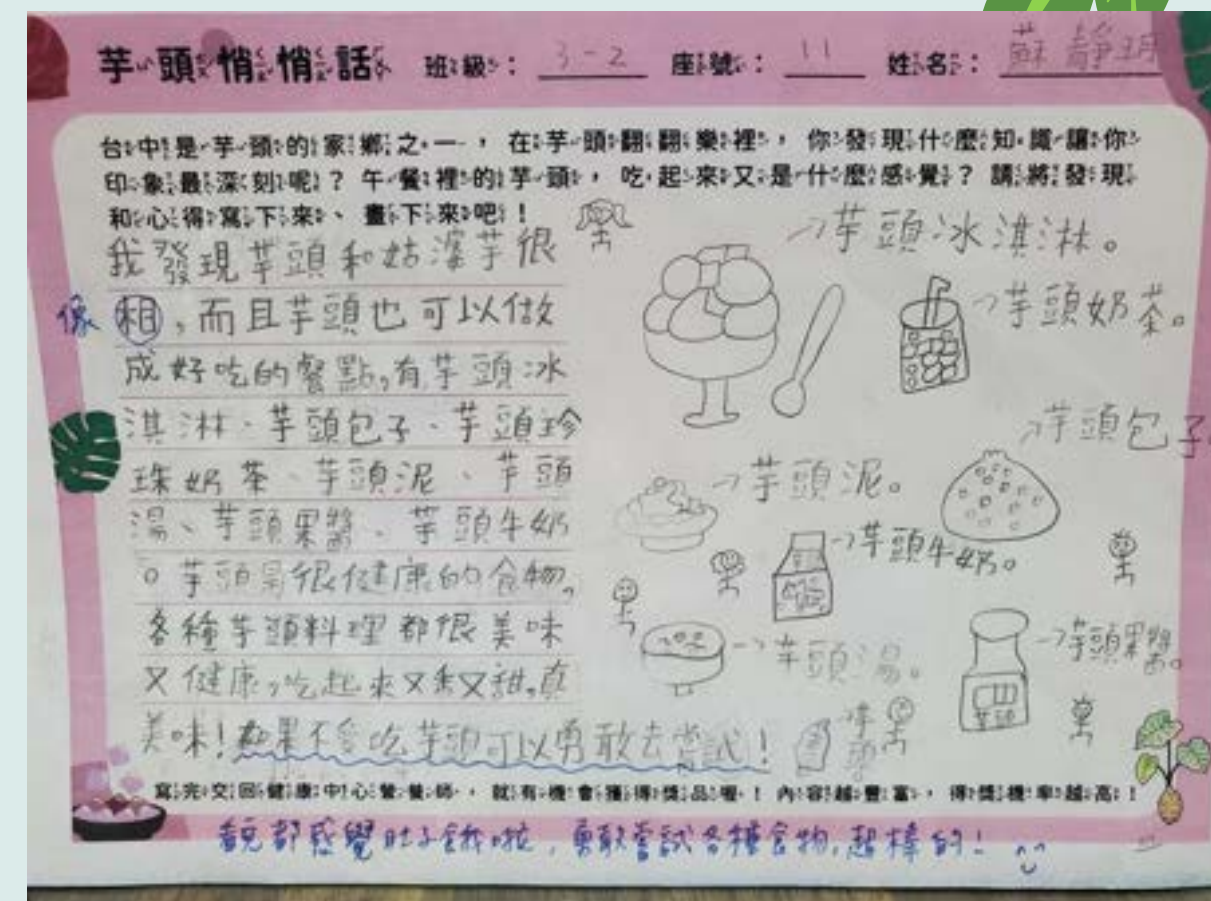
睜大眼睛看  
學校午餐吃什麼  
有任務的旅行



# 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》

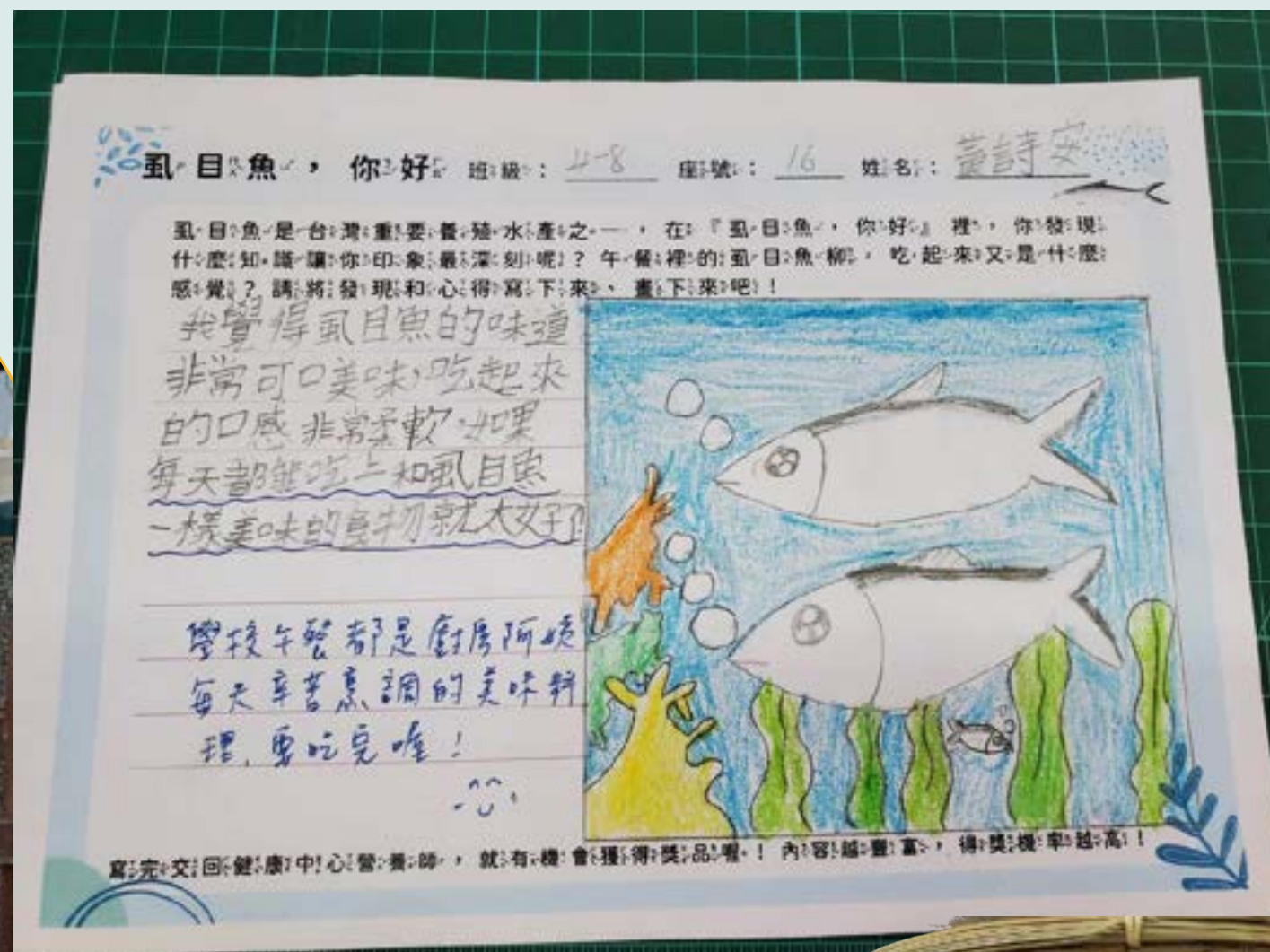


芋頭看起來很不好吃，  
但是吃起是很好吃的喔~

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

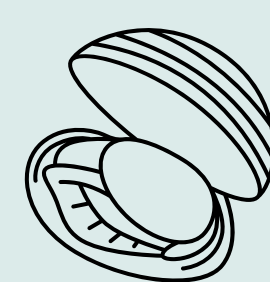
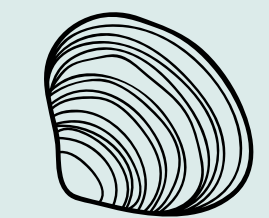
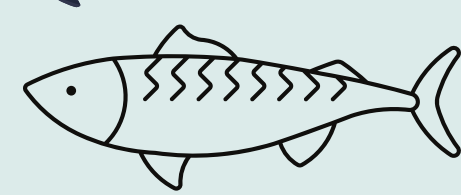
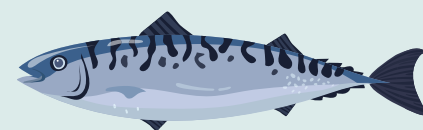
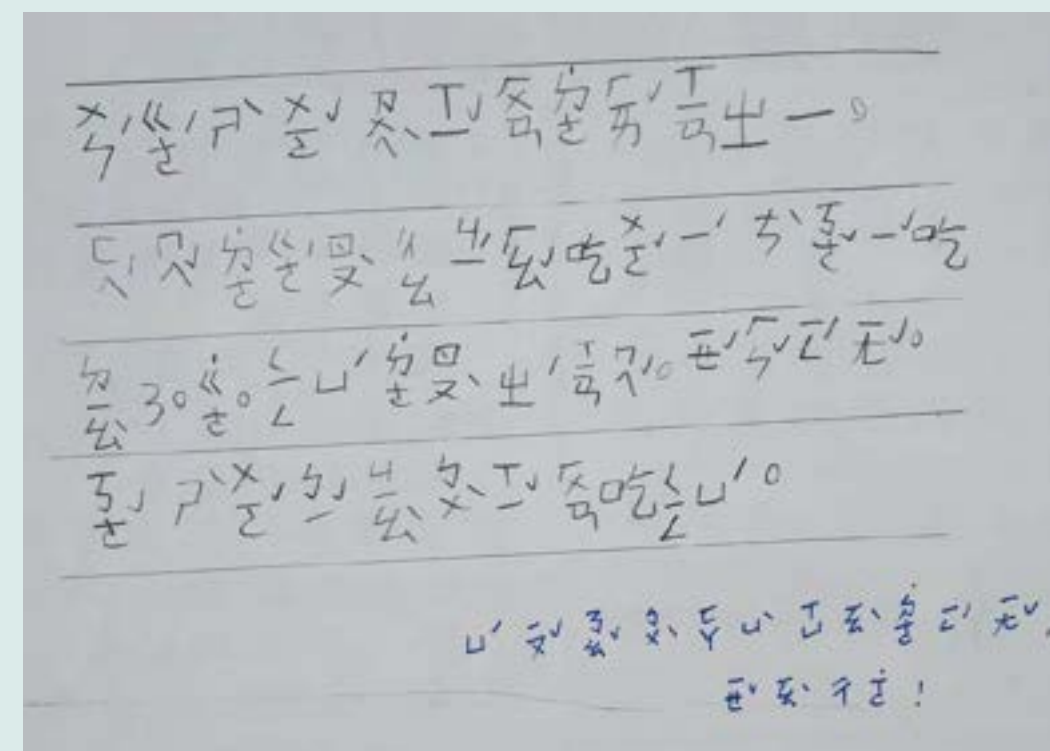
(3) 消費者透過QRcode掃描，可查到文蛤養殖過程的紀錄。  
 對  錯

**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，多嘗試種類!

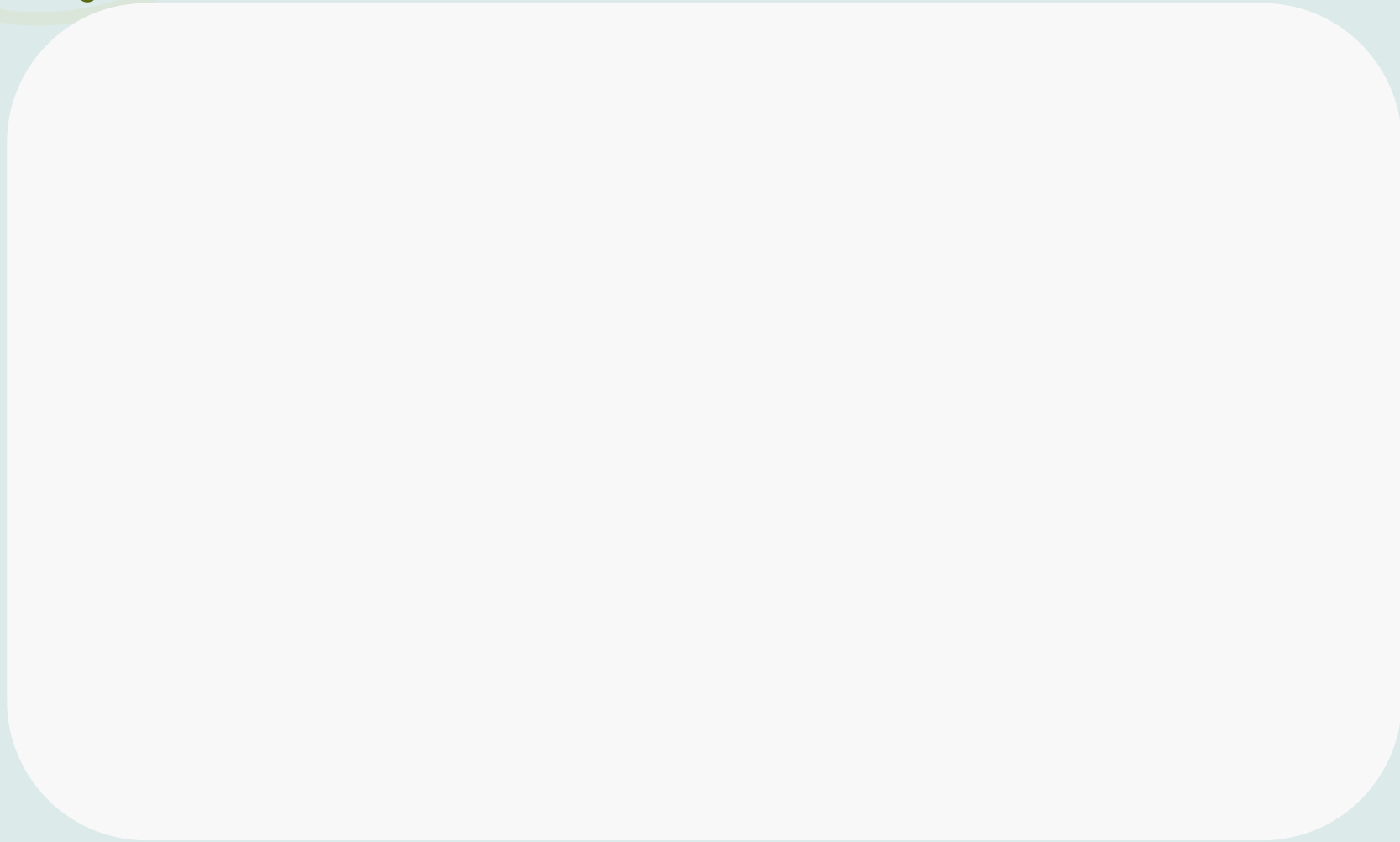
完成後請交給班級老師，11月30日前送回健康中心 營養師，將有機會獲得小禮物喔！





5

# 學校午餐吃什麼 《愛護海洋，不吃魚翅》



佛跳牆

傳說有僧人吃了山珍海味，勤心靜修，苦行多年，不出口味，新的菜餚就香軟掉他的頭；僧人冥思苦想，事是沒有好的解決辦法，打緊抱頭苦惱。這僧人在盪錘一次掌勺時，索性把各色貴重菜料挑挑好的放進鍋裏，在烹調上又使出了渾身解數，沒想到這鍋菜真香撲鼻，引得隔壁修行多年的老和尚爬牆偷嘗，因此而被破頭的僧人就這道菜叫做「佛跳牆」。



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》

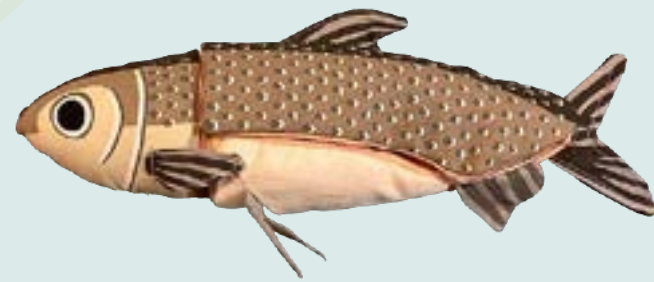


5

# 有任務的旅行-《陽光滋味》



# 5 有任務的旅行-番外篇 《虱目魚》

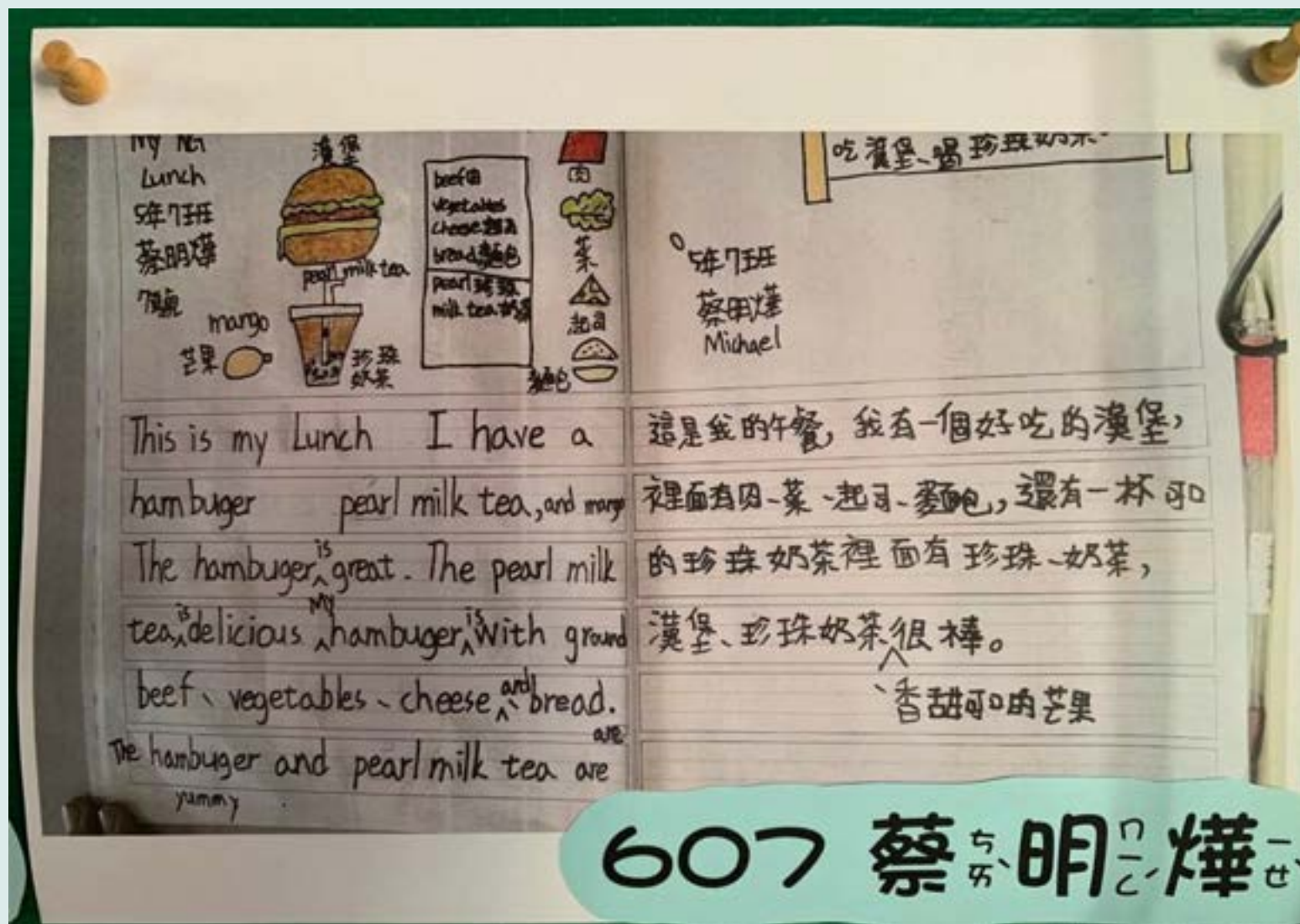


Food Education and Lunch



4

# 課程結合-英語 《我的午餐，我決定》

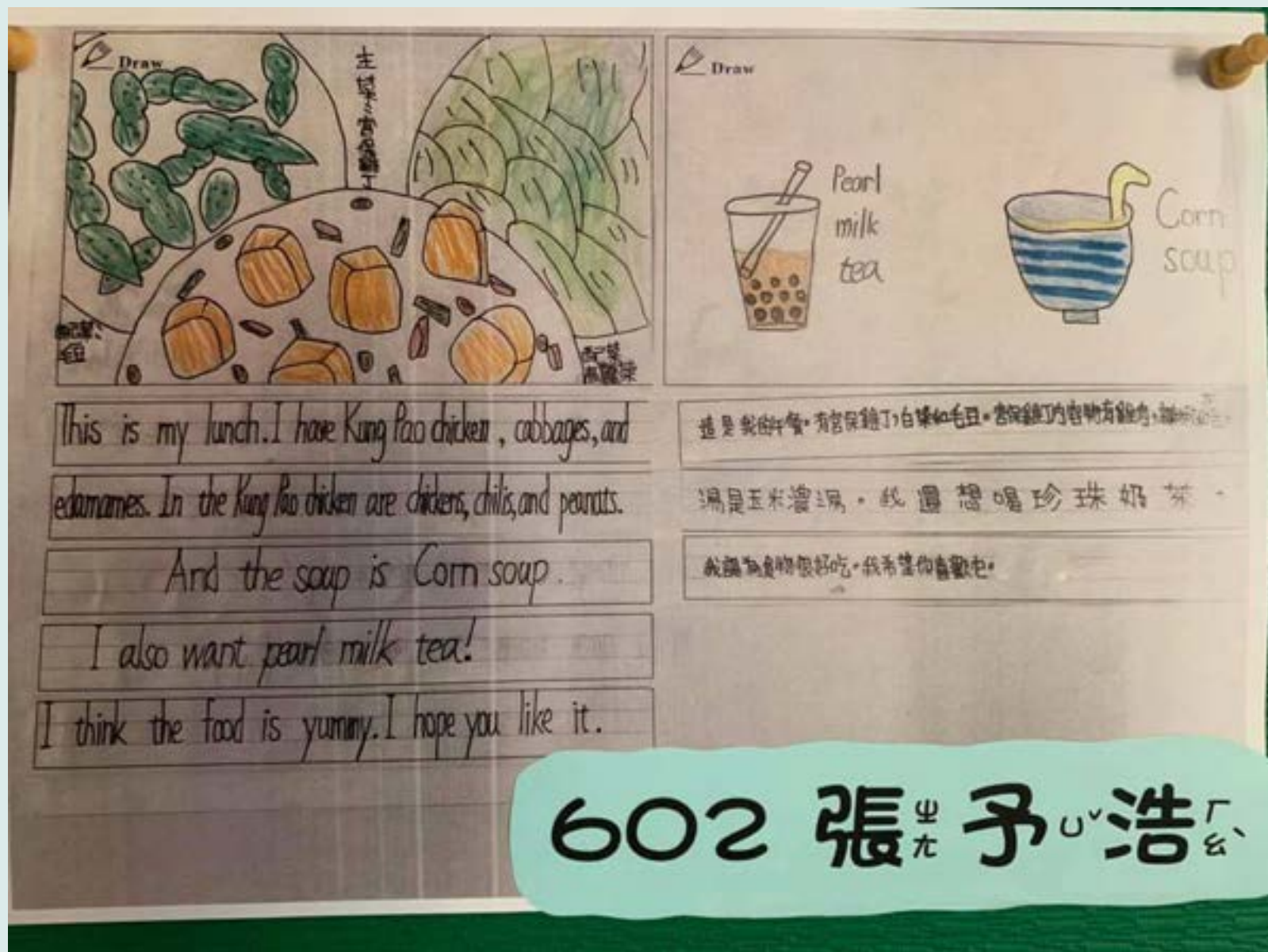


明燁設計的餐點，讓補班課的星期六，好像兒童節一樣歡樂！



4

# 課程結合-英語 《我的午餐，我決定》

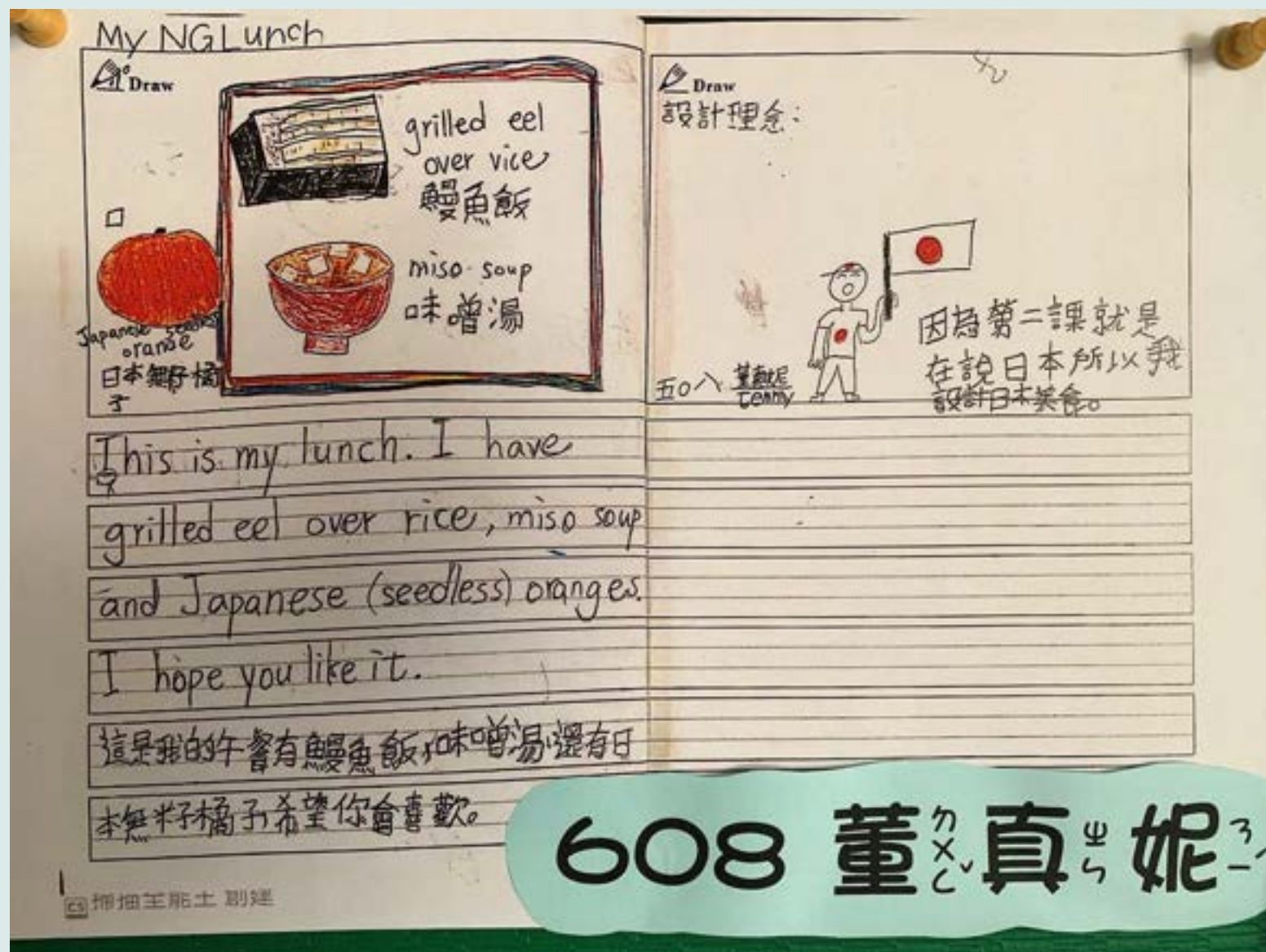


予浩的餐點，手續繁雜的宮保雞丁，健康版的珍珠奶茶！



4

# 課程結合-英語 《我的午餐，我決定》

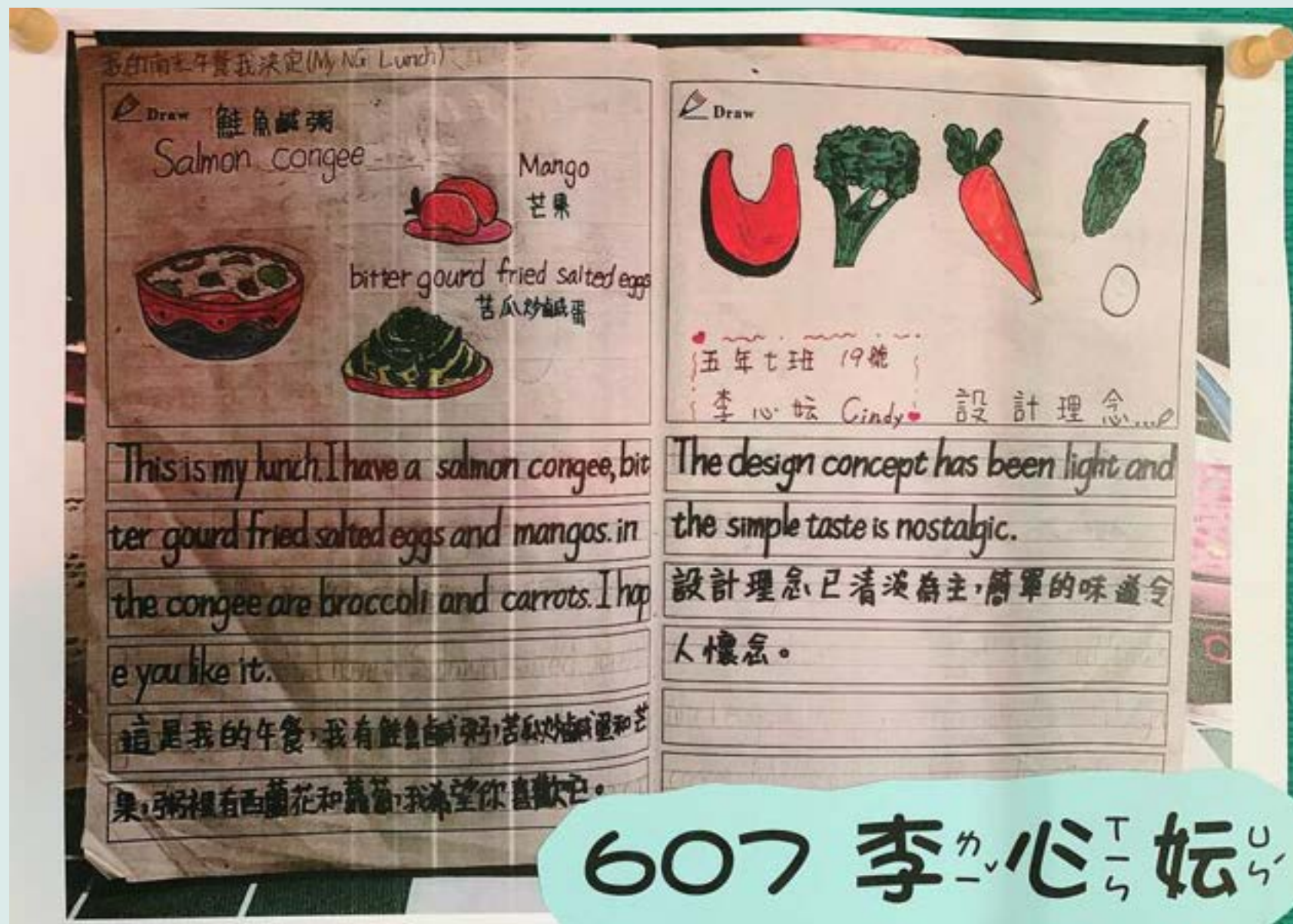


真妮設計的餐點，過了個暑假還在適應吃青菜、新生適應非白飯。



4

# 課程結合-英語 《我的午餐，我決定》

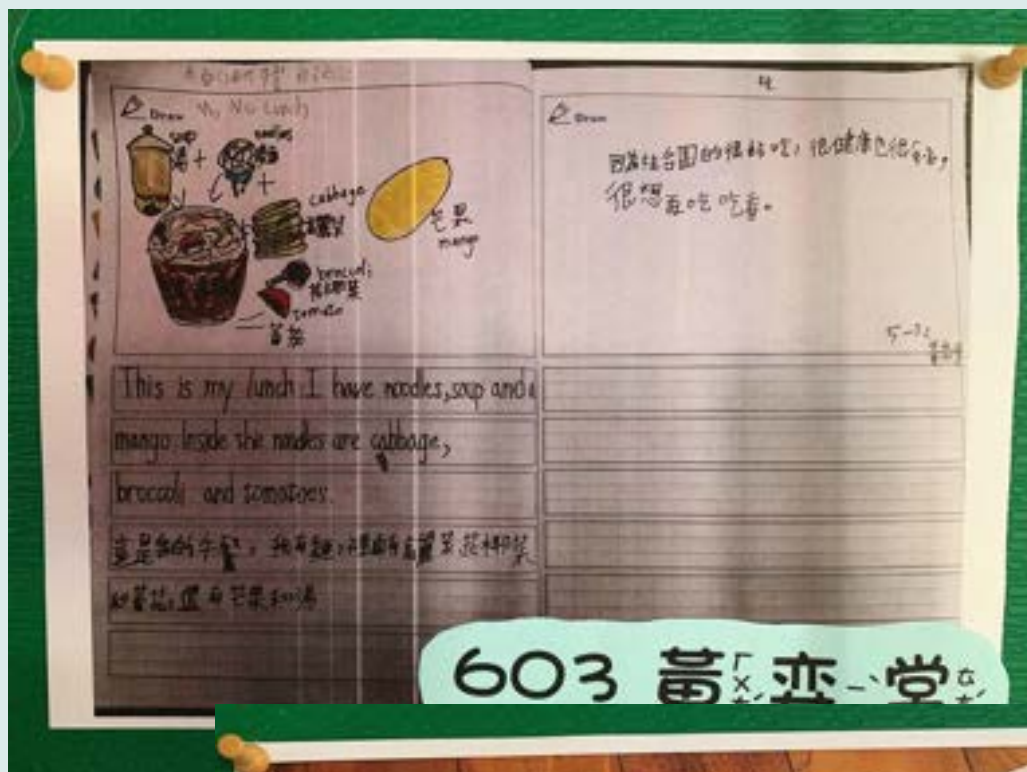


心媛的英語課程菜單，原先設計鮭魚鹹粥，討論後改為虱目魚湯泡飯。



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. 醣類	2. 脂肪	3. 蛋白質
	4. 脂質	5. 礦物質	6. 水
主要功能	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

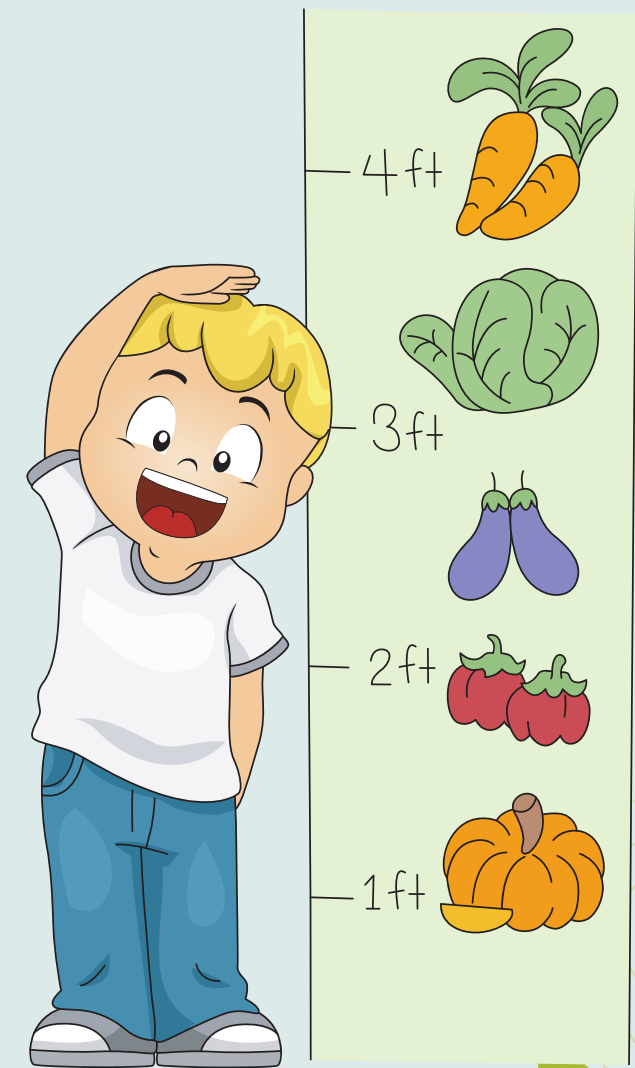


今天的營養午餐有鬼頭刀，鼓吹食用的同時有小孩回我：  
「不要～光聽名字就覺得很可怕。」  
我說：「來啦，吃了你就會成為"鬼頭刀"……」

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

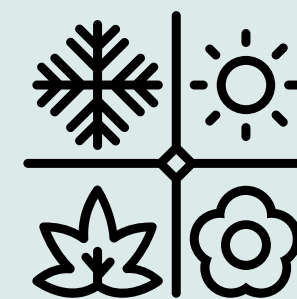


### 3 生活-節氣 《白露》



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



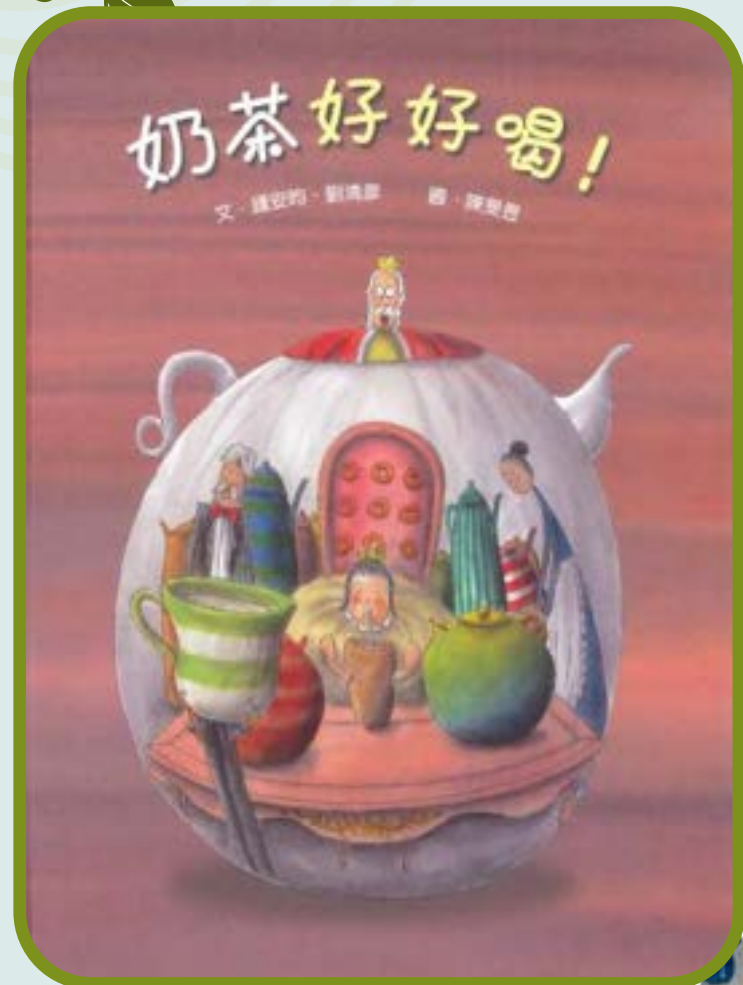
# 3 享食《繪本》

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》



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】



【番·茄·炒·蛋】



【總·舖·師】

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】



【食·神】



【佛·跳·總】



豉·然·消·魂·飯·叉



佛·跳·總

享食小吃店



Food E

享食小吃店

InstaMag

# 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，並將所有私人生活都拋諸腦後，但他在這裡找到了意義，每天的工作只為維持運作，而為 Zinos 員工也都是一視同仁，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，所在這家餐廳所供應的，都是垃圾！餐牌上印著，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：亞當布羅德本特、莫里茲布魯姆、上：2010年/5月

一部描繪愛情、友情、忠誠的電影，曾獲得影評人協會大獎的影片，提供漢堡薯條炸雞的粗糙美味餐點的餐廳，有笑有淚，有分手有堅持，有毀滅有重建。

「他不知道這目的，主角」

「電影中的餐與情」  
Soul Kitchen 靈魂餐廳

### 【鴨蛋茄瓜溫沙拉】

Shayn 用同樣的成本，每份僅賣 1 元，卻不點菜，他只有長長的薯條，Zinos 每天在廚房裡，用一把刀切著，起著，Zinos 快樂。

瓜溫沙拉，材料在本地，瓜溫沙拉，材料在本地，瓜溫沙拉，材料在本地。

享食小吃店

### 【Julie & Julia 美味】

導演：諾亞·奧曼德  
主演：梅利·史翠普、艾美·亞當斯、克萊夫·布魯克斯  
上映：2009年/5月

艾美亞當斯的作品，改編自她與茱莉亞·查爾德合著的傳記《我在法國的歲月》。2002年8月，她成為《紐約時報》中 1524 道料理的「最佳烹飪師傅」。

「我可以說是廚房中唯一一個，與你一樣，愛著它。」



### 【乾酒燻肉】

Julia 說：這是一道，三天的燻肉，用乾酒燻製，味道，Yummy！

Julia 說：這是一道，三天的燻肉，用乾酒燻製，味道，Yummy！



# 3 享食《電影》

印度料理

吃到嘴裡是酸甜苦辣，各嚐各的味。

## MOVIE NEWS LATEST REVIEWS AND PHOTO SUMMARIES

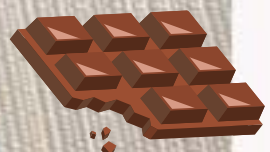
★★★★★★

Must-see!

【馬·薩·拉·咖·哩·雞·】



第三... 馬薩拉咖哩雞... 是印度料理中... 最經典的... 也是... 最受歡迎的... 菜式之一... 它的味道... 既辛辣又... 香醇... 讓人... 回味無窮... 這道菜... 不僅... 味道... 好... 而且... 營養... 豐富... 是... 居家... 聚餐... 的... 首選... 菜式... 之一... 也是... 許多... 印度... 家庭... 的... 傳統... 菜式... 之一... 它的... 味道... 既... 辛辣... 又... 香醇... 讓人... 回味... 無窮... 這... 道菜... 不僅... 味道... 好... 而且... 營養... 豐富... 是... 居家... 聚餐... 的... 首選... 菜式... 之一... 也是... 許多... 印度... 家庭... 的... 傳統... 菜式... 之一...

《電影中的餐與情》

美味情書 India

【香·蕉·花·椰·菜·】



導：演：... 香·蕉·花·椰·菜·... 是... 印度... 料理... 中... 的... 一... 道... 名... 菜... 之... 一... 它的... 味道... 既... 香... 甜... 又... 爽... 脆... 是... 居家... 聚餐... 的... 首選... 菜式... 之一... 也是... 許多... 印度... 家庭... 的... 傳統... 菜式... 之一...



The Lunchbox



美味情書

導：演：... 主：演：... 上：映：... 在... 自... 閉... 的... 世界... 中... 發生... 的... 故事... 是... 一... 段... 關於... 愛... 與... 希望... 的... 旅程... 這... 部... 電影... 不僅... 有... 著... 極... 高... 的... 藝術... 價值... 更... 是... 一... 部... 觸... 動... 人心... 的... 佳作... 值得... 觀... 眾... 一... 試... 之... 餘... 亦... 是... 一... 部... 不可... 多得... 的... 經典... 之作... 也是... 許多... 印度... 家庭... 的... 傳統... 菜式... 之一...



《電影中的餐與情》  
飲食男女

享食小吃店

【無·錫·排·骨·】



無·錫·排·骨·... 是... 一... 道... 廣東... 菜... 之... 一... 它的... 味道... 既... 香... 甜... 又... 爽... 脆... 是... 居家... 聚餐... 的... 首選... 菜式... 之一... 也是... 許多... 廣東... 家庭... 的... 傳統... 菜式... 之一...



【飲·食·男·女·】



飲·食·男·女·... 是... 一... 部... 關於... 飲食... 的... 電影... 它... 描... 寫... 了... 一... 群... 人... 在... 餐... 館... 中... 的... 故事... 這... 部... 電影... 不僅... 有... 著... 極... 高... 的... 藝術... 價值... 更... 是... 一... 部... 觸... 動... 人心... 的... 佳作... 值得... 觀... 眾... 一... 試... 之... 餘... 亦... 是... 一... 部... 不可... 多得... 的... 經典... 之作... 也是... 許多... 廣東... 家庭... 的... 傳統... 菜式... 之一...

【五·柳·雞·絲·】



五·柳·雞·絲·... 是... 一... 道... 廣東... 菜... 之... 一... 它的... 味道... 既... 香... 甜... 又... 爽... 脆... 是... 居家... 聚餐... 的... 首選... 菜式... 之一... 也是... 許多... 廣東... 家庭... 的... 傳統... 菜式... 之一...




# 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)



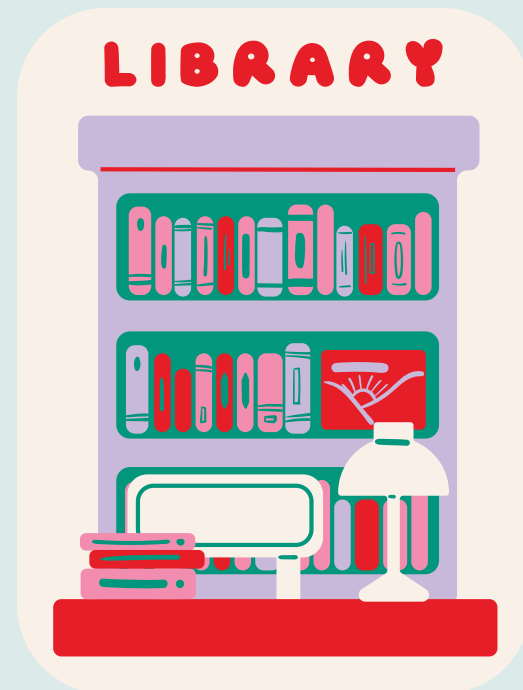
# 1 午餐食材 (蔬果、全穀)



# 參考資源



Food Education and Lunch



# 網絡資訊

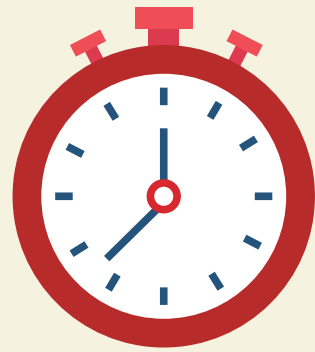


# 網絡資訊



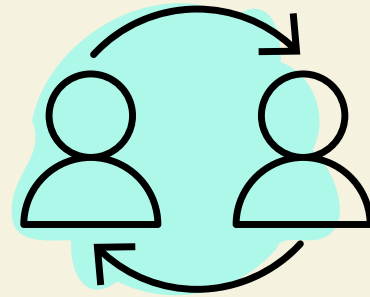
# 想一想

## 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

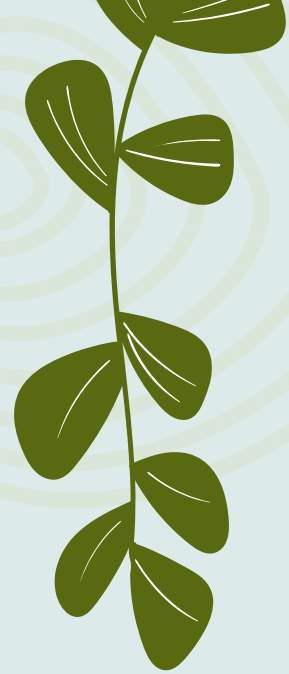
## 經費



- 食材取得
- 菜金
- 食材 / 人事費







Food Education and Lunch

