

培養學生對食物來源的認識與感恩



以建國國中為例

在學校場域推動地產地消

建國國中營養師 楊琇棻
嘉義大學食品科學系博士



地產地消定義及好處



地產地消

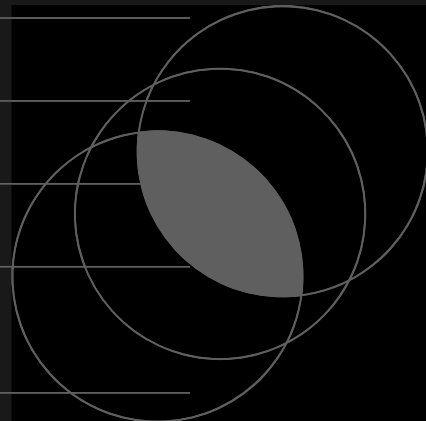
強調「在地生產、在地消費」

- 減少碳排放與環境衝擊
- 支持在地農民，提升農產品新鮮度
- 增加學生對在地農業的認識
- 強化食農教育連結

[返回目錄頁](#)

內容

- 1 地產地消基礎:校園午餐政策
- 2 推動過程之挑戰與解決策略
- 3 地產地消用於午餐之參考案例
- 4 515蔬食chill一下
- 5 農場到餐桌
- 6 烹調課程案例
- 7 環境教育課程(減少食物浪費/再生資源利用)之案例
- 8 社區與學校連結(家長/民衆參與)之案例



地產地消基礎



保證國產 強化驗證

推動三章一Q，確保營養午餐使用國產農產品喔！



0101000001



具有有機標章、產銷履歷標章、CAS標章
及國產溯源QR code的食材都是100%臺灣農產品

行政院農業委員會農糧署

廣告

校園午餐政策

國產
三章一Q
最基本要有溯源

如果各項都有符合規定
每餐每人補助10-14元午餐費

[返回目錄頁](#)



常見問題

- 食材供應穩定度與多樣性
- 預算與成本考量
- 營養均衡與菜單設計
- 行政協調與溝通

[返回目錄頁](#)



常見問題

- 三章一Q為原則
- 另購付費
- 廠商提供認證才購買
- 推動食育活動，凝聚共識

[返回目錄頁](#)



建國國中供應型態

公辦公營

學校廚房自聘廚務人員烹調

統一標案採購食材

特殊食材另行採購或

委由得標廠商協助付款

[返回目錄頁](#)

校園午餐融入

食育 教育



節慶入菜
清明全校包春捲



會考日
年年都有包中餐



節慶入菜
聖誕節比薩餐



節氣入菜
冬至、霜降



營養教育入菜
保健護眼

校園午餐融入

食農教育



國產雜糧推廣：紅豆
全校紅豆泥創意甜點競賽



每年10月洛神花產季
洛神花入菜色



黃豆：午餐豆花
各班動手DIY



午餐水果剩餘橘子皮
製作清潔劑

校園午餐融入

食魚教育



食魚教育，絕代雙雕
口湖鯛魚動手做



CAS協會與主廚有約
南蠻漬CAS油甘魚



午餐供應整尾魚
認識魚 好好吃魚

校園午餐融入

學校課程



國文課
朱自清 背影



社會課
南歐



英文課
英文手作鳳梨酥



自然課 菜單入菜
找尋五界系統的食材



歷史課 皇帝菜單
清朝皇帝吃什麼

建國國中為例

小農食材用於 校園午餐 之參考案例

[返回目錄頁](#)





我們的 營養午餐 → VS 在地小農



新鮮洛神花



新鮮採
直送

拿掉核
取花瓣



01

作法

供餐前一天上午送達
下午找班級協助處理

02

供應菜色

製作成果醬 甜湯 燉肉 沾肉吃 配優格吃

洛神仙子

LINE ID @i888 /Q

f 工程師阿中的農夫夢 /Q

阿中
生態農場
百大興業、友善環境、嚴謹耕種
電話 0919-117-029





水果 產地供應

新鮮.品質好

01 找尋初衷

由小農供應的水果品質較佳
雖然成本會多一點 但客訴量降低

02 成功媒合方案 有溯源 一切都好

荔枝.橘子.番茄





背影

朱自清

父親是一個胖子，走過去自然要費事些。我本來要去的，他不肯，只好讓他去。他看見他戴著黑布小帽，穿著黑布大馬褂，深青布棉袍，蹣跚地走到鐵道邊，慢慢地身下去，尚不大難。可是他那邊月臺，就不容易了。他用兩手攀著上面，兩腳再向空中微傾；他肥胖的身子向左微傾，顯出努力的樣子。這時我看見他的背影，我的眼淚很快地流下來了。



蔡你吃一口營養午餐
2020年11月19日 · 6

本週嘗試將國文課文中有食物的章節

跟營養午餐菜色融合

第四篇 背影(國一上)

詳細課文內容請見影片 <https://reurl.cc/bRoE2M>

朱自清這篇小時候讀 只覺得白話文比較好念

但 這個年紀讀了這篇 更能感受

儘管資源有限 父母仍會用全力來呵護及照顧孩子

節錄

信中說道：「我身體平安，惟膀子疼痛得厲害，舉箸提筆，諸多不便，大約大去之期不遠矣。」我讀到此處，在晶瑩的淚光中，又看見那肥胖的青布棉袍、黑布馬褂的背影。唉！我不知何時再能與他相見！





四湖草莓園

不只賣草莓 點心也有

01

起源

期末或是特殊活動會供應加工品
價位上30-40元

02

供應菜色

草莓大福 草莓饅頭



2023/01/19
建中期末午餐



土豆油飯

油味、有機白菜、紫菜蛋花湯

草莓大福 正在路上
12:10到



草莓花樣多



草莓糖葫蘆.草莓大福

草莓氣泡水

新鮮草莓加菜

麥寮月光下小麥

小麥粒入菜
小麥米香上甜點

01

起源

雲林在地農產品 小麥推廣

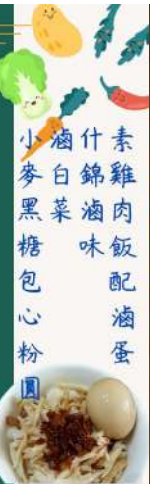
02

供應菜色

小麥粒甜湯 可可鮮奶±小麥米香

蔬食料理

減少碳排放



國土
控訴一皮煙圈
環保議題減碳餐



SEPTEMBER 23

今日營養午餐 有供應2種愛玉
請問如何辨別?
哪一個是用愛玉子製作的真愛玉呢?

邀請 本校建中理化科名師
蔡有銓老師
親自錄製影片

感謝雲林斗六弘久愛玉園 協同教學

真相

Welcome to Science Class!
理化課的營養午餐

小米飯
砂鍋魚丁 砂鍋菜、香酥魚丁
蒜香油菜
檸檬愛玉
真愛玉?假愛玉?

建中中央廚房 2024/9/23



H003 雲林縣北港鎮建國國中 113學年度第一學期第5週食譜設計(華
校園午餐很有趣 新知識! 蔬食日還有重要的教師節!

日期	主餐	副餐	副餐	湯	水果	說明
9月23日 星期一	香酥魚丁	砂鍋菜	蒜香油菜	檸檬愛玉	水果拼盤(鳳梨、蘋果、香蕉、葡萄、橘子、哈密瓜)	物理課的營養午餐 - 真假愛玉要怎麼辨別?請認真看影片高學習單喔!!!
9月24日 星期二	大白菜(切片) 雞腿(切塊) 洋蔥(切絲) 洗過蛋G 木耳絲	雞腿(切塊) 生香菇(切) 胡蘿蔔(切片) 雞腿(切塊)	雞腿(切塊) 生香菇(切) 胡蘿蔔(切片) 雞腿(切塊)	二鮮湯(1.5kg/包) 雞腿(1.5kg/包) 雞腿(1.5kg/包) 雞腿(1.5kg/包)	中肯*豆腐 雞腿(切塊) 雞腿(切塊) 雞腿(切塊)	古大美食
9月25日 星期三	肉燥(蛋白紅薯提子) 紅蔥(片) 紅蔥(片) 蝦米(冬菇) 蝦米(冬菇)	麵筋(片) 麵筋(片) 麵筋(片) 麵筋(片) 麵筋(片)	麵筋(片) 麵筋(片) 麵筋(片) 麵筋(片) 麵筋(片)	麵筋(片) 麵筋(片) 麵筋(片) 麵筋(片) 麵筋(片)	麵筋(片) 麵筋(片) 麵筋(片) 麵筋(片) 麵筋(片)	素食料理
9月26日 星期四	千張地瓜卷 雞丁(雞) 雞丁(雞) 雞丁(雞) 雞丁(雞)	雞丁(雞) 雞丁(雞) 雞丁(雞) 雞丁(雞) 雞丁(雞)	雞丁(雞) 雞丁(雞) 雞丁(雞) 雞丁(雞) 雞丁(雞)	雞丁(雞) 雞丁(雞) 雞丁(雞) 雞丁(雞) 雞丁(雞)	雞丁(雞) 雞丁(雞) 雞丁(雞) 雞丁(雞) 雞丁(雞)	Vegetarian Day
9月27日 星期五	南瓜豬肉餅 洗過蛋G 洗過蛋G 洗過蛋G 洗過蛋G	洗過蛋G 洗過蛋G 洗過蛋G 洗過蛋G 洗過蛋G	洗過蛋G 洗過蛋G 洗過蛋G 洗過蛋G 洗過蛋G	洗過蛋G 洗過蛋G 洗過蛋G 洗過蛋G 洗過蛋G	洗過蛋G 洗過蛋G 洗過蛋G 洗過蛋G 洗過蛋G	教師節吃什麼?來猜六禮:肉脯、芹菜、蓮子、紅豆、乾果、紅豆





H003 雲林縣北港鎮建國國中 113學年度第一學期第4週食譜設計(簡
試新菜拉!!

	主菜	副菜	副菜	湯	
9月16日 星期一	烤肉拼盤 豬肉(150g/份) 冷凍高麗菜(CAS) 冷凍玉米粒(1/2包) 冷凍豌豆(1/2包) 冷凍紅豆(1/2包)	雪兔包 玉兔包(36g/個)	有機高麗菜 有機高麗菜(1/2包) 胡蘿蔔(切片) 芹菜(切段) 蒜末(0.6K)	紅豆湯圓 罐頭紅豆(1/2包) 罐頭玉米粒(1/2包) 罐頭豌豆(1/2包) 罐頭紅豆(1/2包)	產銷履歷的柚 斗六文旦(白柚)
午餐 11:30	中秋必吃: 烤肉. 湯圓. 文旦 還有中秋傳說玉兔搗藥				
中秋佳節愉快					
9月18日 星期三	韓式煎雞 雞腿(1/2只) 高麗菜(切片) 洋蔥(中丁) 蒜末(0.6K) 蒜泥(0.1K)	醬爆毛豆乾丁 豆干丁(150g) 毛豆仁 水黃花菜(1/2包) 蒜末(0.6K) 蒜泥(0.1K)	醬拌油菜及韓式泡菜 醬拌油菜(1/2包) 韓式泡菜(1/2包) 蒜末(0.6K) 蒜泥(0.1K)	五目蔬菜湯 大白菜(切片) 小白菜(切片) 蒜末(0.6K) 蒜泥(0.1K)	韓國菜試做 日本菜試做
午餐 11:30	0.6 Kg				
9月19日 星期四	佃煮秋刀魚 秋刀魚(1/2條) 蒜末(0.6K) 薑泥(0.1K)	茄汁豆腐 豆腐(1/2包) 生香菇(切) 蒜末(0.6K) 蒜泥(0.1K)	絲瓜蛤蜊 絲瓜(切片) 蛤蜊(1/2包) 金針菇(1/2包) 蒜末(0.6K) 蒜泥(0.1K)	綠豆藕 綠豆仁(1/2包) 藕(1/2包) 蒜末(0.6K) 蒜泥(0.1K)	台灣產季9-10月 秋刀魚吃一波
午餐 11:30	0.6 Kg				
9月20日 星期五	紅醬義大利麵 義大利麵(1/2包) 牛蒡菜(中丁) 蒜末(0.6K) 蒜泥(0.1K)	無骨雞腿排(補29) 雞腿排(1/2包) 蒜末(0.6K) 蒜泥(0.1K)	溫沙拉 高麗菜(切片) 冷凍高麗菜(CAS) 南瓜(中丁) 蒜末(0.6K) 蒜泥(0.1K)	玉米濃湯 玉米粒(1/2包) 洗過蛋 蒜末(0.6K) 蒜泥(0.1K)	防災演練日 大家辛苦了 吃一點小確幸
午餐 11:30	0.6 Kg				



柚子樹介紹



高度5公尺

它垂直高度可以到5米以上

柚子樹介紹



花期 2~4月

花瓣 4~5瓣

那花有四瓣到五瓣的白色花瓣

柚子樹介紹



它的形狀比較特別



推廣雲林在地食材:具產銷履歷的斗六文旦
採收前厚工採用甜度分級制
採收後再利用冷房儲存, 確保出貨品質與風味

手感沉重

果肉發育紮實

會希望選就是掂起來有點重量感的

林內芋頭

MENU



芋見泥真好

鮮奶

2024/11/13

滷白菜

偽東山鴨頭

糖醋肉丁

延中中央廚房 校園午餐

H003 雲林縣北港鎮建國國中 113學年度第一學期第12週食譜設計(國
國際交流週)

日期	主菜	副菜	湯	水果	備註
11月11日 星期一	滷雞腿兩吃 梅乾菜切絲 蒜仁(0.6K*包) 八角粉(300g*包) 青蔥(切段) 紅辣椒	紅蘿蔔炒蛋 洗滌蛋G 蒜薹(切絲) 青蔥(珠) 蒜薹(珠)	高麗菜炒冬粉 木耳絲 蒜薹(切絲) 蒜薹(珠)	蘿蔔玉米排骨湯 蒜薹(切段) 蒜薹(切段) 蒜薹(切段) 蒜薹(切段)	香蕉
11月12日 星期二	醬油雞 蒜薹(切片) 蒜薹(切片) 蒜薹(切片) 蒜薹(切片)	蒜薹(切片) 蒜薹(切片) 蒜薹(切片) 蒜薹(切片)	蒜薹(切片) 蒜薹(切片) 蒜薹(切片) 蒜薹(切片)	蒜薹(切片) 蒜薹(切片) 蒜薹(切片) 蒜薹(切片)	蒜薹(切片)
11月13日 星期三	糖醋肉丁(肉丁提前) 蒜薹(切片) 蒜薹(切片) 蒜薹(切片) 蒜薹(切片)	蒜薹(切片) 蒜薹(切片) 蒜薹(切片) 蒜薹(切片) 蒜薹(切片)	蒜薹(切片) 蒜薹(切片) 蒜薹(切片) 蒜薹(切片) 蒜薹(切片)	蒜薹(切片) 蒜薹(切片) 蒜薹(切片) 蒜薹(切片) 蒜薹(切片)	蒜薹(切片)
11月14日 星期四	蟹黃羹 蒜薹(切片) 蒜薹(切片) 蒜薹(切片) 蒜薹(切片)	蒜薹(切片) 蒜薹(切片) 蒜薹(切片) 蒜薹(切片) 蒜薹(切片)	蒜薹(切片) 蒜薹(切片) 蒜薹(切片) 蒜薹(切片) 蒜薹(切片)	蒜薹(切片) 蒜薹(切片) 蒜薹(切片) 蒜薹(切片) 蒜薹(切片)	蒜薹(切片)
11月15日 星期五	義大利肉醬 蒜薹(切片) 蒜薹(切片) 蒜薹(切片) 蒜薹(切片)	蒜薹(切片) 蒜薹(切片) 蒜薹(切片) 蒜薹(切片) 蒜薹(切片)	蒜薹(切片) 蒜薹(切片) 蒜薹(切片) 蒜薹(切片) 蒜薹(切片)	蒜薹(切片) 蒜薹(切片) 蒜薹(切片) 蒜薹(切片) 蒜薹(切片)	蒜薹(切片)

夜市擺攤餐搭配玉米濃湯 結束這一週

