



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

臺南市學校午餐教育資訊網

最新消息

本市午餐
最新消息或
相關資訊

學校午餐概況

各校午餐
基本資料

午餐規範

本市午餐
相關法規
及政策

營養教育

各校營養
教育活動
成果交流區

菜單分享

各校優質
菜單分享

網站連結

相關網站或
好站連結

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	2021/02/17	學務處食科	10月、12月小測驗得獎名單.pdf
"校園美食家巡迴餐" 巡迴點心餐秀加碼	2021/01/12	學務處食科	
[得獎名單] 11月小測驗-誰一過午的好運多	2021/01/04	學務處食科	11月小測驗得獎名單.pdf
10月餐前5分鐘已上線	2020/12/23	學務處食科	
[得獎名單] 10月小測驗-魚游進我的餐盤	2020/12/09	學務處食科	10月小測驗得獎名單.pdf
10月餐前5分鐘已上線	2020/11/23	學務處食科	
轉知行政院食安委員會已通過"食學教育科學課綱草案" - 食學科食育的增修學業綱、多知利用	2020/11/10	學務處食科	
"109學年度臺南市學校午餐供應量統計表" 公告上網	2020/11/04	學務處食科	
臺南市區國小學童開膳禮-宣傳 圖說版與海報內稿	2020/11/03	學務處食科	
11月餐前5分鐘已上線	2020/11/02	學務處食科	

Copyright © 2021 臺南市教育局 All Rights Reserved



[得獎名單] 10月小測驗-魚游進我的餐盤!

歡迎家長及學校同學踴躍參與「餐前5分鐘」10月小測驗!

我們以電腦抽籤選擇幸運兒12位(抽附件)-獲得獎品「創意竹筒魚造型膠多筆」一支!

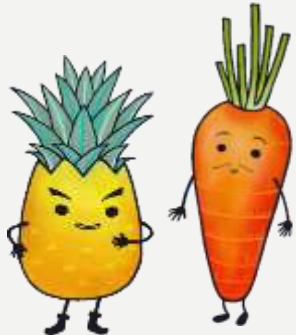
小禮物將於12月15日前以郵寄寄出至學校、請校方轉送得獎者。



下個月記得呼朋引伴一起來參加「餐前5分鐘」11月小測驗-每月獎品都不一樣!

附件:10月小測驗得獎名單.pdf

餐前五分鐘活動
得獎名單將會
公告在這裡唷!!!



學校午餐概況

TAI NAN 臺南市學校午餐教育資訊網

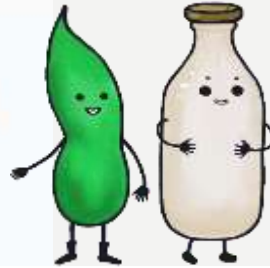
最新消息 學校午餐概況 午餐規範 營養教育 菜單分享 網站連結

學校午餐概況 學年度 行政區 午餐型態

學年度	行政區	午餐供應型態	學校名稱
109	仁德區	外校供餐	德中國中
109	仁德區	外校供餐	德和國中
109	仁德區	外校供餐	德安國中
109	仁德區	外校供餐	德林國中
109	仁德區	外校供餐	德林國中
109	仁德區	外校供餐	德林國中
109	仁德區	外校供餐	德林國中
109	仁德區	外校供餐	德林國中
109	仁德區	外校供餐	德林國中
109	仁德區	外校供餐	德林國中
109	仁德區	外校供餐	德林國中
109	仁德區	外校供餐	德林國中
109	仁德區	外校供餐	德林國中
109	仁德區	外校供餐	德林國中

年度 區域 午餐供應型態

Copyright © 2021 臺南市教育局 All Rights Reserved



學校基本資料

學校名稱 德甲國中
 學校地址 台南市東區大學里6鄰林森路二段260號
 學校電話 062388118
 學校網址 <http://www.hcjh.tn.edu.tw/>

校長 陳瑞星 聯絡電話 062372681
 午餐負責人 鍾翠琦 聯絡電話 0623726819
 營養師 陳品均 聯絡電話 062901111#1245



午餐供應型態

外訂供餐

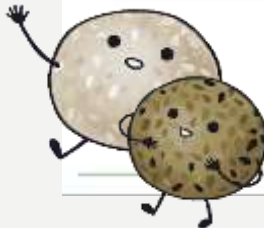
供餐數量

對開暨附隨供餐班級數 68 班
 教職員工學生用餐總人數 2086 人

滿意度調查

最近一次調查日期 2020/06/01
 滿意度百分比

滿意	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欸，要發牛奶怎麼不發綠

國語發沙牛奶呢？

阿中：你傻傻的~喝其他各種飲料不飽好得快，下午還容易情緒不好，牛奶才好喝可以養美又可以幫助腸部發育，外國一

國都這麼好，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，就先吃飽了跟牛一樣了啦！

小美：可是，我喝牛奶會拉肚子欸~

阿中：那是因為你很少喝牛奶，腸道裡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助凝劑才可以不用冰又放這麼久欸

阿中：跟你說，其實阿，蘇打保久乳都是100%的生乳製成，但經過加工的方式及保存的方法就不一樣囉。

不是加的保久劑，不要擔心。

小美：可是~

阿中：恩~你很多可是耶~

小美：不是啦就是差別，可是牛奶這麼好，怎麼不趕快喝，我都追不及了！



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、萊盤、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



★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。

★繼續長的青少年：
提供肌肉修補所需的蛋白質和醣類，並補充流失的鈣質。

★經濟和健康的選擇：
適量的身體活動和補充乳品中豐富的蛋白質，有助於預防肌少。

★每天2份乳品，可提供一日所需50%鈣質
(以成人每日1000毫克為標準)

★乳品提供優質蛋白質、乳糖、脂肪、維生素B2、磷和多種礦物質

優先選擇

鮮奶 奶粉 保久乳 起司 無菌罐裝乳 優格

圖片來源：衛生福利部國民健康署 <https://www.mohw.gov.tw/cp-4631-54107-1.html>



渾身是寶的小人蔘-胡蘿蔔

一、產地及起源：

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：「元時始自西域來，其味微似蘿蔔，故名。」因為自西域傳來，味道像蘿蔔，故名稱為「胡蘿蔔」。臺灣約在民國前10年由日本引進，幾乎全島各地都有栽植，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，幫助排便順暢。

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。

養熟的胡蘿蔔營養素，人體會更易吸收，尤其適合與有油脂的肉類同食，口感會從生食時的澀變成清甜柔甜，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，只要吃適量，都可能影響視力喔！

四、保存技巧：

冰凍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，先將根部切塊裝入保鮮袋中，因胡蘿蔔不耐凍乾，保存時需凍成冰塊，讓凍融後無汁，應計營養會釋放出來的優點與弊，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	食安好健康
活動設計者	黃○○
活動執行者	黃○○
教學大綱 三綱(目)標	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	設備層次：電腦、電視 場址：各班教室 教學方式：講授 其他：導師法的宣導與講解
辦理學校	實田國中 辦理日期 2020/08/25 及時間 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 步評其成效	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



臺南市餐前5分鐘飲食教育 我的餐盤 國小版

阿哲師 本月推薦食材 **番茄**

番茄的營養價值：

- β胡蘿蔔素、茄紅素
- 茄紅素、茄紅素
- 茄紅素、茄紅素
- 茄紅素、茄紅素

番茄的營養價值：

- 牛蒡茄、鳳梨茄、聖女茄、玉女茄、佛羅里茄

番茄是蔬菜還是水果呢？

- Q.大番茄和小番茄哪個吃起來比較酸呢？
- 小番茄 () 酸 ()
- 大番茄 () 酸 ()

動手做番茄：

- 準備食材：牛蒡茄、鮭魚罐頭、玉米粒、小黃瓜丁、起司、胡椒粉、鹽巴
- 將牛蒡茄洗淨，切成薄片，放入滾水中煮熟，撈起瀝乾。
- 將鮭魚罐頭、玉米粒、小黃瓜丁、起司、胡椒粉、鹽巴放入攪拌器中，攪拌均勻。
- 將攪拌好的醬料，淋在牛蒡茄片上，撒上起司粉，放入烤箱，烤10-15分鐘，烤好後即可食用。



臺南市餐前5分鐘飲食教育 我的餐盤 國中版

阿哲師 本月推薦食材 **魚**

營養午餐常見魚類：

- 鮭魚、鱈魚、虱目魚、白魚、虱目魚、虱目魚、虱目魚、虱目魚

魚的營養：

- Omega-3脂肪酸，可預防動脈硬化，降低患心臟病的風險。
- Omega-3脂肪酸，可預防動脈硬化，降低患心臟病的風險。

水產品的營養方式：

- 清蒸、煎、炒、炸、燉、煮、蒸、烤、滷、醃、醃、醃、醃

動手做魚：

- 準備食材：虱目魚1尾、鳳梨醬1份、白米、鹽、胡椒粉、香油、薑、蒜、蔥、紅蔥頭、紅蔥頭
- 將虱目魚洗淨，切成塊狀，放入滾水中煮熟，撈起瀝乾。
- 將鳳梨醬、白米、鹽、胡椒粉、香油、薑、蒜、蔥、紅蔥頭放入攪拌器中，攪拌均勻。
- 將攪拌好的醬料，淋在虱目魚塊上，撒上白米，放入烤箱，烤10-15分鐘，烤好後即可食用。

[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

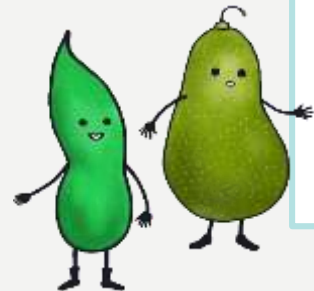
- 本市相關規定
- 午餐相關法規

➤ 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



2020/08/11
如何辨識三章一Q?

行政院農業委員會
COUNCIL OF AGRICULTURE, FORESTRY AND FISHERIES

如何辨識三章一Q?

三大標章 | 溯源標籤

產期標章

 051160001

有機標章

 108年6月15日特用

溯源標籤

 051160001
 010100001
 農產生產追溯碼3-4碼01-04才是符合獎勵
 追溯號碼10碼

品質標章

 品質標章10碼

品質標章

 品質標章10碼

品質標章

 品質標章10碼

品質標章

 品質標章10碼



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 #雞料理
仁愛國小	蔥油豆腐	異國料理	肉類(豬、雞、鴨肉)	#雞 #肉類
仁愛國小	紅燒大白菜	異國料理	蔬菜類	#蔬菜 #蔬菜料理
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	海鮮料理	湯類	#蛋 #豆腐
佳里國中	紅燒元貝	節慶料理	肉類(豬、雞、鴨肉)	#蔬菜
佳里國中	醬油蒸排骨	素食料理	蛋豆類	#蛋
佳里國中	紅燒魚丁片	異國料理	海鮮類(魚類)	#魚
佳里國中	小米雞腿肉	異國料理	肉類(豬、雞、鴨肉)	#雞
佳里國中	大薯地瓜羹	異國料理	蔬菜類	#蔬菜



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	鄭佩瑋 ○○		
菜單主題	異國料理	關鍵字	#麵 #海鮮		
食譜分類	主食類				

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	牛腩麵	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

- 炒香洋葱和培根備起，海鮮燙過撈起。
- 將奶油溶化後和麵粉混合，加入水和所有食材燉煮。
- 加入香料調味。
- 牛腩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



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** | 登入



參考網站

中央部會



臺南市政府機關



民間相關資源

