



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	分類單位	相關附件
[得獎名單] 10月小測驗-魚游進我的餐盤	2021/02/17	學務處各科	10月、12月小測驗得獎名單.pdf
"校園美食家巡迴餐" 選擇放心 享受安心	2021/01/12	學務處各科	
[得獎名單] 11月小測驗-誰一過午的好運多	2021/01/04	學務處各科	11月小測驗得獎名單.pdf
10月餐前5分鐘已上學	2020/12/23	學務處各科	
[得獎名單] 10月小測驗-魚游進我的餐盤	2020/12/09	學務處各科	10月小測驗得獎名單.pdf
10月餐前5分鐘已上學	2020/11/23	學務處各科	
轉知行政院食安委員會已通過"食安教育校園推廣計畫" - 食安校園推廣活動實施辦法, 多加利用	2020/11/10	學務處各科	
"109學年度臺南市學校午餐供應量統計表" 公告上網	2020/11/04	學務處各科	
臺南市區國小學童開膳禮-宣傳 圖說或海報內稿	2020/11/03	學務處各科	
11月餐前5分鐘已上學	2020/11/02	學務處各科	

Copyright © 2021 臺南市教育局 All Rights Reserved



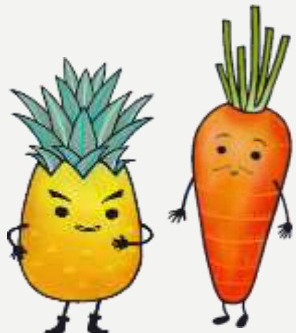
[得獎名單] 10月小測驗-魚游進我的餐盤!

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(如附件)-獲得獎品「創意竹筒魚造型膠多筆」一支!
小禮物將於12月15日前以掛號寄出至學校,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, 每月獎品都不一樣囉!
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!!!



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?對吧，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，就先吃飽了耶~

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，腸道消化乳糖的酵素不夠，才會拉肚子耶!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。

不是加的攪攪吧，不要擔心。

小美：可是~

阿中：恩~你很多可是耶~

小美：不是吧!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	菜頭、菜膽、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



240 cc + 240 cc



- 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。
- 愛運動的青少年：提供肌肉修補所需的蛋白質和醣類，並補充流失的鈣質。
- 經濟和健康的兩得兼：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
★乳品提供豐富鈣質、乳糖、脂肪、維生素B12、磷和多種重要營養素

優先選擇








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，味微似蘿蔔，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共食，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過量現象，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，先將根部切塊裝入密封袋中，因胡蘿蔔不耐凍藏，保存時需隔絕水氣，建議加鹽醃、製、油炸等會釋放乙炔的催熟劑，可存放更久。



午餐規範

➤ 午餐工作手冊

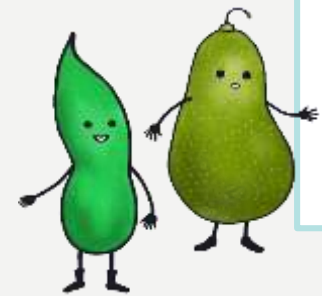
- 本市相關規定
- 午餐相關法規

➤ 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

 0511600001

有機標章

 108年6月15日特用

溯源標籤

 0511600001

品質追溯碼

 品質追溯碼 10碼

品質追溯碼

 品質追溯碼 10碼

品質追溯碼

 品質追溯碼 10碼



菜單分享



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

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 #養生料理
仁愛國小	粟米焗龍蝦	異國料理	肉類(豬、雞、鴨肉)	#雞 #焗
仁愛國小	紅燒大白菜	簡便料理	蔬菜類	#蔬菜 #簡單料理
仁愛國小	地瓜燻雞飯	簡便料理	湯類	#在地食材
仁愛國小	紫菜豆腐湯	簡便料理	湯類	#湯 #豆腐
佳里國中	紅燒元貝	簡便料理	肉類(豬、雞、鴨肉)	#蔬菜
佳里國中	醬肉菜飯	簡便料理	蛋豆類	#蛋
佳里國中	韭菜魚丁餅	異國料理	海鮮類(魚肉類)	#魚
佳里國中	小米雞腿肉	簡便料理	肉類(豬、雞、鴨肉)	#雞
佳里國中	大薯地瓜羹	簡便料理	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	鄭佩琪
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



參考網站

中央部會



臺南市政府機關



民間相關資源

