



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月小測驗得獎名單.pdf |
| "校園美食家巡迴賽" 巡迴點心展場加開 | 2021/01/12 | 學務處食科 | |
| [得獎名單] 11月小測驗-魚游進我的餐盤 | 2021/01/04 | 學務處食科 | 11月小測驗得獎名單.pdf |
| 10月餐前5分鐘已上學 | 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分鐘已上學 | 2020/11/23 | 學務處食科 | |
| 轉知行政院食安委員會已通過"食學部推動學童午餐"。並請各校將現行午餐合約、參加心得。 | 2020/11/10 | 學務處食科 | |
| "109學年度臺南市學校午餐供應廠商公開招標作業計畫表" 已經上網 | 2020/11/04 | 學務處食科 | |
| 臺南市區國小學童開膳禮-宣傳 圖說或海報內稿 | 2020/11/03 | 學務處食科 | |
| 11月餐前5分鐘已上學 | 2020/11/02 | 學務處食科 | |



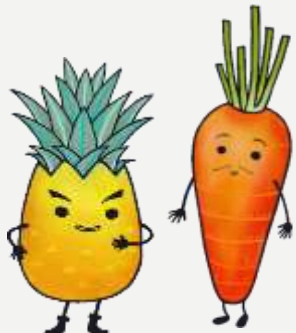
[得獎名單] 10月小測驗-魚游進我的餐盤!

歡迎所有臺南市各學校踴躍參與「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日前以掛號寄出至各校-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



臺南市學校午餐教育資訊網

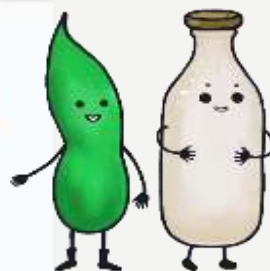
學校午餐概況

學校午餐概況 年度 區域 午餐供應型態

年度 區域 午餐供應型態

| 學年度 | 行政區 | 午餐供應型態 | 學校名稱 |
|-----|-----|--------|------|
| 109 | 仁德區 | 學校午餐 | 德甲國中 |
| 109 | 仁德區 | 學校午餐 | 德中國中 |
| 109 | 仁德區 | 學校午餐 | 德南國中 |
| 109 | 仁德區 | 學校午餐 | 德北國中 |
| 109 | 仁德區 | 學校午餐 | 德東國中 |
| 109 | 仁德區 | 學校午餐 | 德西國中 |
| 109 | 仁德區 | 學校午餐 | 德南小 |
| 109 | 仁德區 | 學校午餐 | 德中德小 |
| 109 | 仁德區 | 學校午餐 | 德南國小 |
| 109 | 仁德區 | 學校午餐 | 德中德小 |
| 109 | 仁德區 | 學校午餐 | 德南小 |
| 109 | 仁德區 | 學校午餐 | 德中德小 |
| 109 | 仁德區 | 學校午餐 | 德南小 |
| 109 | 仁德區 | 學校午餐 | 德中德小 |
| 109 | 仁德區 | 學校午餐 | 德南小 |
| 109 | 仁德區 | 學校午餐 | 德中德小 |
| 109 | 仁德區 | 學校午餐 | 德南小 |
| 109 | 仁德區 | 學校午餐 | 德中德小 |
| 109 | 仁德區 | 學校午餐 | 德南小 |

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 | 校長 | 陳增盛 | 聯絡電話 | 062372681 | |
| 學校地址 | 台南市東區大學里6鄰林森路二段260號 | | 午餐時間 | 鍾幸琦 | 聯絡電話 | 0623726819 |
| 學校電話 | 062388118 | | 黃藝純 | 陳品均 | 聯絡電話 | 062981111/1245 |
| 學校網址 | http://www.hcjh.tn.edu.tw/ | | | | | |



午餐供應型態

外訂外餐

供餐數量

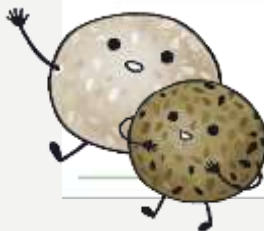
對策暨課後供應班次數 68 班
教職員工學生用餐總人數 2086 人

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~喝其他各種飲料不也很快，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。

不是加的壞菌啦，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 | 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



★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。

★經濟和營養的兩得兼：
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。

優先選擇

蘇打 奶粉 保久乳 起司 無菌罐裝乳 優格

★每天2份乳品，可提供一日所需50%鈣質
(以體重60kg的成人每日1000mg為建議量)

★乳品經嚴格消毒
★乳品皆供應豐富蛋白質、乳糖、脂肪、維生素B12、礦物質與多種營養素

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類。
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，先將根部切塊裝入保鮮袋中，因胡蘿蔔不耐凍藏，保存時需隔絕水氣，建議加鹽醃、製、用針管將會釋放乙炔的催熟劑，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 | 食在好健康 |
| 活動設計者 | 黃 ○ ○ |
| 活動執行者 | 黃 ○ ○ |
| 教學大綱 | 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 | 寶田國中 辦理日期：2020/08/25 及持續 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 |
| 教學成效 | 1. 透過影片介紹吸引學生注意，引導學生 2. 藉由樂器互動共同探討健康的必要性 |
| 活動照片 | |
|   | |



[小測驗] 10月 魚游進我的餐盤!

小朋友都看過這檔月的餐前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，在畫面上的欄位輸入你的「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

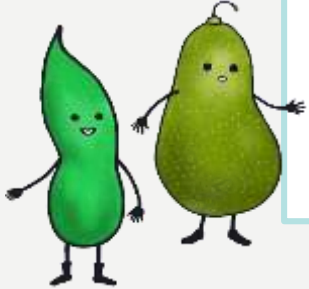
- 本市相關規定
- 午餐相關法規

➤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 ECONOMY AFFAIRS

如何辨識三章一Q?

| 三大標章 | 溯源標籤 |
|---|---|
| <p>產期標章</p> <p>追溯號碼: 0511600001</p> <p>TAP標章</p> <p>有機農產品</p> <p>追溯號碼: 0101000001</p> <p>追溯號碼: 0511600001</p> | <p>追溯號碼: 0511600001</p> <p>追溯號碼: 0101000001</p> <p>追溯號碼: 0511600001</p> <p>追溯號碼: 0101000001</p> <p>追溯號碼: 0511600001</p> <p>追溯號碼: 0101000001</p> |



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 #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 | 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 | #湯 #豆腐 |
| 佳里國中 | 紅燒元氣雞 | 節慶料理 | 肉類(豬、雞、鴨肉) | #蔬菜 |
| 佳里國中 | 醬肉菜飯 | 素食料理 | 蛋豆類 | #蛋 |
| 佳里國中 | 椒鹽魚丁排 | 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



參考網站

中央部會



臺南市政府機關



民間相關資源

