

餐前5分鐘-主題海報設計

健康美食教育



餐前5分鐘——溫馨午餐時光

在東山國中，每天的中午時光，總是充滿了學生間的互動和歡聲笑語。這一天的午餐時間，班級裡的同學們再次迎來了期待已久的午餐，而餐盤上呈現的四道美味佳餚，也讓大家心情愉快。炸豬排、麻婆豆腐、腐皮高麗菜、蘿蔔貢丸湯，色香味俱全，光是看著就讓人食指大動。

美味的菜色：學校午餐的亮點



今天的午餐菜單中，炸豬排以外酥內嫩的口感受到了學生們的一致好評；麻婆豆腐則是辣中帶著微微的麻味，激發了不少學生對這道菜的興趣。腐皮高麗菜清脆可口，蘿蔔貢丸湯的鮮美湯頭也讓大家喝了一碗又一碗，紓解了午餐前的飢餓感。

黃琬心同學，作為班級的文字記者，這一天正在進行一項有關學校午餐的採訪任務。她走向班導陳靜怡老師，詢問今天的菜色是如何決定的。陳老師笑著說：“我們每週會有菜單計劃，這些菜色不僅考慮到營養均衡，也會兼顧學生們的口味需求。希望大家吃得開心，也健康成長。”

同學間的愉快對話：午餐時光的溫馨互動

當黃琬心走到教室外的走廊時，正巧遇見了楊銘發同學。他一邊看著餐盤上的菜色，一邊開玩笑地說：今天這道麻婆豆腐看起來好香，等下放學後，我想去吃點麻辣火鍋，你們怎麼看？”黃琬心笑著回應：今天先把這道麻婆豆腐

解決吧，火鍋下次再說。

正在用餐的鄭光佑同學也忍不住參與了這場對話，他說：我覺得今天的炸豬排很好吃，外脆內嫩，讓我吃了一口就停不下來。

午餐時間，大家都

會聚在一起，這種時刻真的很愉快。”同學們聽後都點稱是，大家在這片溫馨的氛圍中，享受著彼此的陪伴和美味的午餐。

每次走進學校，學生們總能感受那份溫暖的氣氛。不僅是準備好享受美食的時刻，互動的好時機。無論是與同學討論今天的菜色，還是與



老師分物的喜些看似小事，生們的光變得實而有

透過這訪，黃學不僅班級間氛圍，

了同學們在用餐時刻那份簡單而真誠的快樂。正如同學鄭光佑所說的：“這就是我們最期待的午餐時間，吃得開心，心情自然就好。

無論是美味的食物，還是同學們之間的愉快互動，東山國中的中午用餐時光，總是帶給每位學生一份溫馨的回憶。

享對食好，這簡單的都讓學午餐時更加充意義。

次的採琬心同感受到的和諧也看到

