

# 餐前5分鐘-主題海報設計

營養午餐教育



## 餐前5分鐘 - 主題海報設計新聞稿

在東山國中，每當中午用餐時間，學校的走廊與教室總是充滿了溫馨與熱鬧的氛圍。當學生們圍繞著餐桌，與同學們談笑風生時，這不僅是一天中的一頓簡單午餐，而是一場充滿歡樂與期待的美好時光。今天，李恩汝同學作為班級的文字記者，帶著她的筆記本，走訪了班級導師楊銘發老師以及同學們，捕捉下了餐前5分鐘的一些感人瞬間，並以此設計了一幅主題海報。

海報的背景設計以班級的日常餐廳場景為主，溫暖的燈光照射在桌面上，學生們圍坐一起，氣氛輕鬆愉快。正中央，是一份色香味俱全的午餐：一碗香



濃的玉米濃湯，一盤金黃酥脆的梅子薯條，搭配著一碗義大利麵，濃郁的醬汁輕輕覆蓋在麵條上，讓人垂涎欲滴，而旁邊的保久乳則帶來一份清新爽口的感覺。

李恩汝同學在採訪中，首先找到了班級的楊銘發導師，詢問今天的菜色。楊老師微笑著回答：“今天的義大利麵醬特別好吃，梅子薯條更是學生們的最愛，玉米濃湯則是我們學校一直以來的經典，總是能讓大家感到溫暖。”她的話語中透露出對這頓午餐的喜愛，也顯示出學校對學生用餐品質的關心。

隨後，李恩汝在走廊上遇到了正準備離開的鄭光佑校長，於是她好奇地問道：“校長，今天中午想吃什麼？”鄭校長笑了笑，輕鬆地回應道：“我最喜歡玉米濃湯了，這湯的味道總是讓我感到很舒服。”這一刻，李恩汝不僅感受到校長的親切，也體會到食物對每個人心情的影響。

而在餐桌旁，正在用餐的陳同學與朋友們正在討論著今天的菜色：“今天的梅子薯條真是太好吃了，脆脆的，帶著一點梅子的酸甜，真的是讓人食欲大開！”陳同學的一句話引得



周圍的同學也跟著點頭稱讚，大家都在愉快的氛圍中享用著美味的午餐。

李恩汝同學將這些動人的瞬間與對話，都生動地記錄在她的筆記本中。她決定將這些故事融入到她設計的主題海報中，並以“餐前5分鐘”為主題，展現學生與老師、校長之間的溫馨互動，將這份午餐時間的喜悅傳遞給更多的人。

這幅海報不僅捕捉了學生們在餐前的期待與愉快，也傳遞出東山國中對於食物的重視與對每個人的關懷。無論是與同學的交流，還是與老師和校長的親切對話，都讓這一餐變得更加溫暖，也讓這份美味的午餐，成為了每一天中不可或缺的幸福時光。



食料範例	紅燈避口	黃燈選擇	綠燈可食
全穀雜糧類	甜胚麵、油條、泡麵、洋芋片	粉條、燕麥、通粉、麻、蛋餅、饅頭、漢堡、肉鬆	麥片、薏仁、燕麥、五穀雜糧類
蔬菜類	炸蔬菜、油炸乾炸蔬菜片、油漬電鍋蔬菜	非油炸乾炸蔬菜片、大量油炸蔬菜	各種水青、凉拌新鮮蔬菜、少量油炸蔬菜
水果類	水果罐頭、稀釋果汁、飲料、油炸乾果水果片	100% 純果汁(含防腐劑)、非油炸乾果水果片、果糖水果乾	各種新鮮水果
奶類	奶糖、冰淇淋、煉乳、賽樂多	調味乳	鮮奶、低糖優酪乳
豆魚蛋肉類	油漬肉罐頭、雞皮、鴨皮、培根、火腿、香腸、熟肉、炸雞	鹹蛋、豆漿、肉鬆、肉乾、肉乾、肉鬆、豬肝、豬心、豬蹄等的罐頭	蛋白、燕窩、白燕窩、豆腐、各式海產、雞胸雞牛羊的
油脂類	沙拉醬、瑪琪琳、奶油、花生醬、各式油炸製品	不飽和之花生、杏仁、開心果、瓜子	橄欖油、芥花油、菜籽油

東山國中營養