

臺南市各級學校餐前5分鐘飲食教育訪查表

表單制定日期:113/11/20

訪查學校： 東山國中

訪查日期： _____

輔導內容	合格(V)	不合格	參考資料
組織與計畫			計畫網站填報內容 佐證資料 相關課程計畫
施行餐前五分鐘飲食教育	1.訂定餐前5分鐘每月執行主題與影片播放時間。		佐證資料
	2.實施頻率至少每週1次以上。		佐證資料
	3.依據旨揭計畫之佐證資料範本填寫各班執行證明。		範本如附件
	4.參與班級數_____班。學校總班級數_____班。班級執行比例_____%。		
	5.抽訪3-5位學生訪談結果。 建議事項:		
推廣餐前五分鐘專書教學	1.學校執行證明。		可結合營養教育宣傳、晨讀、融入相關學習領域或跨域課程及課後作業之應用，並保留相關推廣佐證資料(如:教學或宣導照片、課後作業及學習單等)
	2.抽訪3-5位學生訪談結果。 建議事項:		
建議事項			

受訪查學校(核章)：

督學(簽核)：

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

學校名稱	臺南市東山區東山國民中學		
班級數	<u>6</u> 班	全校學生數	<u>85</u> 人
執行頻率	☐ 每周一次 ☒ 每周三次		
完成班級數	<u>6</u> 班 (統一於12:10，由午秘利用Veyon軟體，推播臺南市學校午餐教育資訊網/餐前5分鐘/每月教材)		
執行時間	☒ 每周 <u>1,3,5</u> 中午用餐時間 ☐ 每周綜合活動課時間 ☒ 其他： <u>科技領域 健體領域</u>		
每月課表			
月份	主題		
113年09月	9月：水果類(仁果類)		
113年10月	10月：蔬菜類(莖菜類)		
113年11月	11月：豆魚蛋肉類(家禽及家畜)		
113年12月	12月：油脂與堅果種子類(樹堅果)		
114年2月			
114年3月			
114年4月			

承辦人：教師陳一豐

單位主管 教師兼陳文斌
教學主任

校長：東山國中
校長鄭光佑

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果 執行證明

學校名稱	臺南市東山區東山國民中學	
班級	全年六 班（統一於12:10，由午秘利用Veyon軟體，推播）	
執行日期	主題	完成請打勾
9/3	觀賞本月餐前五分鐘影片(春秋鮮甜的橘紅果實9/3)	✓
9/4	觀賞本月餐前五分鐘影片(梨山來的香甜滋味9/4)	✓
9/5	觀賞本月餐前五分鐘影片(營養滿分健康加分9/5)	✓
9/6	觀賞本月餐前五分鐘影片(秋天你必知柿子營養價值9/6)	✓
9/9	觀賞本月餐前五分鐘影片(挑好水果用對保存9/9)	✓
9/10	觀賞本月餐前五分鐘影片(梨子兩吃養肺這樣做9/10)	✓
9/11	觀賞本月餐前五分鐘影片(蘋果怎麼吃？9/11)	✓
9/12	觀賞本月餐前五分鐘影片(如何製作彩色水果冰棒9/12)	✓
9/12	導師餐間營養知識專欄	✓
9/15	觀賞影片(日本弟弟們第一次吃台灣的水果)	✓
9/16	觀賞本月餐前五分鐘影片(水果新趨勢9/16)	✓
9/19	觀賞影片(番茄到底是蔬菜還是水果?-高敏敏營養師)	✓
9/20	觀賞影片(葡萄護血管、降血壓 挑選法則！健康2.0)	✓
9/23	觀賞影片(水蜜桃料理集合！日本人吃完這道菜嚇傻了)	✓
9/26	觀賞本月餐前五分鐘影片(9/26 阿公家的陳皮)	✓
9/30	觀賞影片(《哈 臺南》第八集：關廟·鳳梨)	✓
10/4	觀賞本月餐前五分鐘影片(10/4 一場莖呆了的旅行)	✓
10/7	觀賞本月餐前五分鐘影片(10/7 讓人莖呆的陽光與蘆筍)	✓
10/8	觀賞本月餐前五分鐘影片(10/8 讓人莖呆的蒜與洋蔥)	✓
10/11	觀賞影片(10/11 蔬菜之王營養滿分 蘆筍美味報你知)	✓
10/14	觀賞餐前五分鐘影片(10/14 讓人莖呆的茭白筍身世)	✓
10/16	觀賞影片(10/16 茭白筍為什麼能長成茭白筍？)	✓
10/17	觀賞餐前五分鐘影片(10/17 讓人莖呆的美味竹筍之術)	✓
10/21	觀賞影片(10/21 吃大蒜好處多比人蔘營養還高！)	✓

10/22	觀賞餐前五分鐘影片(10/22 暖心姑姑湯)	V
10/24	觀賞影片(10/24 《哈 臺南》第七集：龍崎采竹)	V
11/4	觀賞影片 (11/4 黃豆復興記 國產黃豆新風貌)	V
11/5	觀賞影片 (11/5麻婆豆腐怎麼來的)	V
11/6	觀賞影片 (11/6 寶島樂田誌 第二十五集 台南虱目魚)	V
11/11	觀賞餐前五分鐘影片(11/11 蚵仔的美麗與哀愁)	V
11/12	觀賞餐前五分鐘影片(11/12 國中－加工肉品迷思)	V
11/13	觀賞餐前五分鐘影片(11/13 雞蛋的保存方法)	V

導師簽名：

楊錦宏 陳靜怡 王偉川 徐明宜 郭曉

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

餐前 5 分鐘海報設計指南

學校名稱	臺南市東山區東山國民中學
融入領域	科技領域之利用 iPad 進行專題設計午餐餐前 5 分鐘海報設計指南
引言	在這個數位時代，使用科技來支援教學和學習至關重要。iPad 作為功能強大的學習工具，可以幫助學生培養重要的技能並深入探討主題。本指南將提供健促營養教育之餐前五分鐘融入科技領域，說明如何利用 iPad 的各種功能創建引人入勝且內容豐富的專題午餐餐前 5 分鐘海報。
學習目標	完成本指南後，學生將能夠： * 運用 iPad 內建的 Pages 應用程式修改午餐主題海報範本。 * 使用 ChatGPT 應用程式撰寫 500 字的文稿，符合時間、人物、地點和情境要求。 * 熟練地從學校官網或 Facebook 搜尋午餐宣導相關照片。 * 應用 iPad 的截圖、美編、加框和修圖技巧來增強海報視覺效果。
教學步驟	步驟 1：建立 Pages 海報範本，開啟 iPad 上的 Pages 應用程式。從範本庫中選擇一個符合午餐主題的範本。探索 Pages 介面，熟悉工具列和功能。 步驟 2：撰寫午餐主題文稿，使用 ChatGPT 應用程式撰寫 500 字的文稿。確保文稿包含以下資訊：時間：午餐時間，人物：參與午餐活動的學生和教師，地點：午餐舉辦處，情境：午餐的氛圍和活動。 步驟 3：收集相關資料，瀏覽學校官網和 Facebook，搜尋與午餐宣導相關的照片。評估照片的品質和與主題的相關性。保存或下載高品質的照片供後續使用。 步驟 4：美編海報，截取午餐宣導照片的螢幕截圖。使用 iPad 內建的照片編輯軟體對其截圖進行美編。調整照片的大小、亮度、對比度和色相。為照片添加框架、邊框或其他設計元素。 步驟 5：整合海報元素，將照片和文稿插入 Pages 海報範本中。調整元素的位置、大小和旋轉以符合設計。使用形狀工具、文字框和圖像編輯來增強海報視覺效果。 步驟 6：預覽並完成海報，預覽海報以檢查整體設計和美觀性。儲存並列印海報。
評量	學生將根據以下標準評量： - 海報是否符合午餐主題。 - 文稿是否包含時間、人物、地點和情境資訊，且寫作清晰、流暢。 - 照片是否相關且經過美編，增強了海報的視覺效果。 - 海報是否充分利用了 Pages 和照片編輯軟體的功能。
延伸學習	學生可以進一步探討午餐文化和營養，並將其發現納入海報設計中。 學生可以與同儕合作，建立一個互動式海報，包含 QR 碼或連結。 學生可以與同儕合作，提供有關午餐宣導的更多資訊。 學生可以將海報轉換為影片或簡報，以更生動的方式傳達午餐資訊。

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

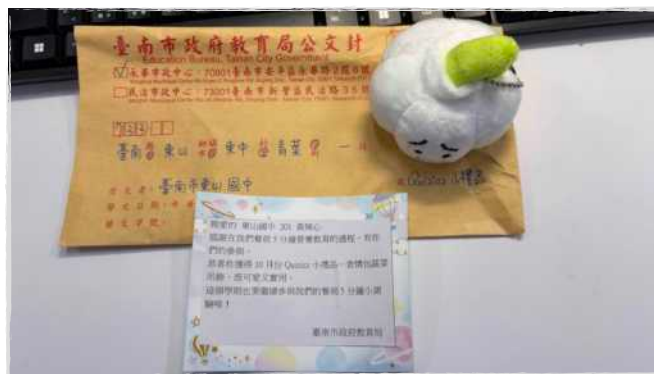
使用餐前 5 分鐘主題海報彙編和影片指南

學校名稱	臺南市東山區東山國民中學
融入領域	融入健體領域學習指南：使用餐前 5 分鐘主題海報彙編和影片
學習目標	認識不同類型的牛奶、全穀雜糧、油脂、堅果、蔬菜和水果。 * 了解加工食品和新鮮食品之間的差異。 * 理解各種食物對身體的益處。 * 運用所學知識規劃健康飲食。
客觀事實 (Objective)	* **不同類型的牛奶：* 鮮奶* 脫脂奶* 低脂奶* 優酪乳* 起司等乳製品 * **全穀雜糧類食物：* 糙米* 胚芽米* 燕麥 * **油脂與堅果：* 橄欖油* 芥花籽油* 堅果（例如杏仁、腰果、核桃） * **魚類的好處：* 提供 Omega-3 脂肪酸* 有助於心血管健康* 促進腦部發育 * **蔬菜類種類：* 綠色蔬菜（例如菠菜、青花菜）* 紅色蔬菜（例如番茄、甜椒） * 黃色蔬菜（例如胡蘿蔔、南瓜） * **水果：* 蘋果* 香蕉* 橘子
感受反應 (Reflective)	* 對加工乳製品和鮮奶的喜好原因。 * 對全穀雜糧類食物的喜好原因。 * 對油脂與堅果種子類食物的喜好原因。 * 對魚料理的期待和心情。 * 對蔬菜的喜好理由。 * 對新鮮水果和水果製品的喜好原因。
詮釋意義 (Interpretive)	* 鮮奶加工成乳製品的原因。 * 白米、胚芽米和糙米的營養價值差異。 * 最近吃過的堅果的口感和風味。 * 蔬菜帶來的不同健康益處。 * 新鮮水果加工成不同商品的原因。
做出決定 (Decisional)	* 一星期的乳品安排建議。 * 每週的堅果或油脂攝取計畫。 * 週末蔬菜攝取計畫。 * 每週的水果攝取計畫並說明營養價值。
學習活動	1. 閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》和觀看影片。 2. 自行學習：填寫 ORID 學習單。 3. 組內共學：對答雜糧類食物並設計營養午餐主食。 4. 組間互學：比較區分、改正修訂學習單。 5. 教師導學：點撥釐清、總結延伸。

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果照片1



(午餐教育網站10月測驗得獎)



(午餐教育網站10月測驗得獎)



(偏鄉計劃全民食物銀行申請)



(偏鄉計劃全民食物銀行申請)



(專書教學融入健體領域上台報告)



(專書教學融入健體領域上台報告)



(專書教學融入健體領域分組討論)



(專書教學融入健體領域分組討論)

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果照片2



(專書教學融入健體領域上台報告)



(專書教學融入健體領域學習單書寫)



(專書教學融入健體領域學習單書寫)



(專書教學融入健體領域學習單書寫)



(飲食教育班親會宣導)



(飲食教育班親會宣導)



(飲食教育班親會宣導)



(飲食教育班親會宣導)

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果照片3



(融入科技領域製作主題海報)



(融入科技領域製作主題海報)



(融入科技領域製作主題海報)



(融入科技領域製作主題海報)



(餐前5分鐘主題海報情境佈置)



(餐前5分鐘主題海報情境佈置)



(餐前5分鐘主題海報情境佈置)



(餐前5分鐘主題海報情境佈置)

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果照片4



(午餐營養一點知識海報教學)



(午餐營養一點知識海報教學)



(午餐營養一點知識海報教學)



(午餐營養一點知識海報教學)



(午餐營養一點知識海報教學)



(觀賞餐前五分鐘影片)



(午餐營養一點知識海報教學)



(觀賞餐前五分鐘影片)

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果照片5



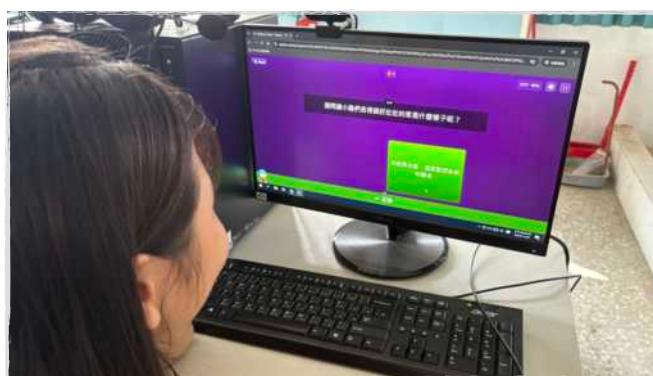
(午餐播放網站)



(午餐教育網站11月測驗)



(午餐教育網站11月測驗)



(午餐教育網站11月測驗)



(午餐教育網站11月測驗)



(午餐教育網站11月測驗)



(午餐教育網站11月測驗)



(午餐教育網站11月測驗)

豆魚蛋肉類

班級：101 座號：7 姓名：蔡明翔

任務一：請閱讀「餐前5分鐘主題海報索編」和影片，回答下列問題。



Q 思考 (Thinking)

「餐前5分鐘主題海報索編」和影片中提到魚類對人類有哪些好處？

頭腦靈活聰明、維持視力健康、預防心血管疾病、幫助傷口癒合、促進身體發育。

你期待營養午餐出現哪一種魚的料理？為什麼？

(午餐常見的魚類和虱目魚、鰱魚、吳郭魚等)

吳郭魚：因為是紅燒的(肉質Q)又很好吃。

I 觀摩 (Interpretive)

為什麼要多食用臺灣在地當季的海鮮？

因為新鮮，而且便宜

D 決定 (Decisional)

臺南的養殖漁業盛行，依據「食當地，食當季」原則，你會選擇食用哪些養殖魚類為永續海洋盡一份心力呢？

虱目魚

虱目魚、吳郭魚、鰱魚
盡量盡一份心力



豆魚蛋肉類

班級：101 座號：15 姓名：陳雨彤

任務一：請閱讀「餐前5分鐘主題海報索編」和影片，回答下列問題。



Q 思考 (Thinking)

「餐前5分鐘主題海報索編」和影片中提到魚類對人類有哪些好處？

1. 促進身體發育 4. 預防心血管疾病
2. 頭腦靈活聰明 5. 幫助傷口癒合
3. 維持視力健康

你期待營養午餐出現哪一種魚的料理？為什麼？

(午餐常見的魚類和虱目魚、鰱魚、吳郭魚等)

我最期待吳郭魚，因為吳郭魚肉吃起來很嫩。

I 觀摩 (Interpretive)

為什麼要多食用臺灣在地當季的海鮮？

減少食物里程及碳足跡
同時還能支持臺灣的漁業發展

D 決定 (Decisional)

臺南的養殖漁業盛行，依據「食當地，食當季」原則，你會選擇食用哪些養殖魚類為永續海洋盡一份心力呢？

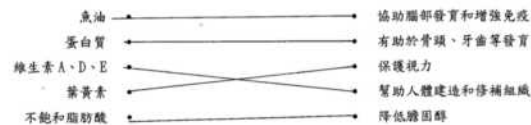
我會選擇食用文蛤、虱目魚



任務二：請閱讀「餐前5分鐘主題海報索編」(P.27-31)，回答下列問題。

同學，思考

一、營養功能速速看



二、知識停看聽 (對的打○，錯的打X)

1. (X) 小華：爺爺帶我去海邊撈了很多蚵仔，說生吃口感才好！
2. (○) 小明：蚵仔是低脂肉類，一份蚵仔的脂肪含量只有一公克！
3. (X) 小花：洗滌蛋去除了外殼病原菌，所以在室溫下保存即可。
4. (X) 小美：黑豆可以做成蔴油，富含花青素。
5. (○) 小草：魚油含有豐富的DHA和EPA，可以減輕過敏與發炎症狀。
6. (○) 卜浪：吃蛋可以保護視力，幫助身體代謝。

三、問題想一想

今天晚餐媽媽想要煮魚香煎蛋，於是你自告奮勇地到賣場採購食材，聰明的你還記得有哪些挑選原則嗎？想想看，並勾選出正確的答案。

●魚類挑選的原則？

- ☐ 當魚肉的新鮮
☒ 摸魚肚有沒有凹陷
☒ 看外觀色澤良好
☒ 聞有沒有腥味
☒ 挑魚眼混濁鮮紅的
☒ 還有標籤的水產品

●雞蛋挑選的原則？

- ☒ 選購有CAS標籤的洗滌蛋
☐ 雞蛋能大則大
☐ 蛋殼薄
☐ 蛋殼光滑
☒ 蛋殼完整無裂痕
☒ 大小適中即可

蔬菜類

班級: 101

座號: 5

姓名: 袁御軒

任務一：請閱讀「餐前5分鐘主題海報餐編」和觀看影片後，回答問題。



事實 Objective

本書或影片中提到哪些蔬菜類的種類？(請舉例說明)

根莖類—紅白蘿蔔

1. 莖葉類—(薑、芋、蘆筍、竹筍)
2. (食用菌)類—(香菇、金針菇)

觀感 Interpretive

你喜歡吃哪一種蔬菜？為什麼？

高麗菜，因為我喜歡它的味道。

蔬菜可以為身體帶來不同好處。

請舉例說明。

膳食纖維、排便順暢
植化素

決定 Decisional

每天至少需要吃3-5份蔬菜，這週末假期與你家人一起設計，週末預計吃哪些蔬菜，是否達成目標？(學校營養午餐供應了份的1碗飯的餐，包含生菜與湯中菜。)

早餐：高麗菜

午餐：菠菜

晚餐：高麗菜

任務二：請閱讀「餐前5分鐘主題海報餐編」(P.54-79)，回答下列問題。

自學十思考

一、看蔬菜含有豐富的營養素，這些營養素對人體有什麼幫助呢？



二、水果可以取代蔬菜嗎？為什麼？

(請參考「餐前5分鐘主題海報餐編」P.54頁內容。)

☐可以，它們含有相似的營養成分。☒不可以，因為蔬菜和水果的營養成分不同。

三、蔬菜類的清洗步驟是什麼？請在□標上順序1-3。

(請參考「餐前5分鐘主題海報餐編」P.57，標順序。)

☒用細小流動的水沖洗12分鐘☒用大量流動的水沖洗2-3次☒切除蔬菜根部、蒂頭

四、適量的辣椒對人體是有助的，但如果不小心被辣到了怎麼辦？

(請參考「餐前5分鐘主題海報餐編」P.62，勾勾看。)

☐ 喝麻油	☒ 喝冬瓜茶	☐ 喝果汁
☒ 喝牛奶	☒ 喝蜂蜜水	☒ 喝優酪乳

蔬菜類

班級: 101

座號: 6

姓名: 黃子安

任務一：請閱讀「餐前5分鐘主題海報餐編」和觀看影片後，回答問題。



自學十思考+討論分享

事實 Objective

本書或影片中提到哪些蔬菜類的種類？(請舉例說明)

根莖類—紅白蘿蔔

1. 莖葉類—(薑、芋、蘆筍、竹筍)
2. (食用菌)類—(香菇、金針菇)

觀感 Interpretive

你喜歡吃哪一種蔬菜？為什麼？

高麗菜，因為很香，吃到後面甜甜的而且吃起來很脆。

蔬菜可以為身體帶來不同好處。

請舉例說明。

膳食纖維、排便順暢
葉酸、維持神經系統
植化素、抗氧化、增加免疫力

決定 Decisional

每天至少需要吃3-5份蔬菜，這週末假期與你家人一起設計，週末預計吃哪些蔬菜，是否達成目標？(學校營養午餐供應了份的1碗飯的餐，包含生菜與湯中菜。)

早餐：青菜

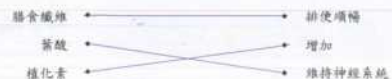
午餐：少油菜

晚餐：芝麻菜

任務二：請閱讀「餐前5分鐘主題海報餐編」(P.54-79)，回答下列問題。

自學十思考

一、看蔬菜含有豐富的營養素，這些營養素對人體有什麼幫助呢？



二、水果可以取代蔬菜嗎？為什麼？

(請參考「餐前5分鐘主題海報餐編」P.54頁內容。)

☐可以，它們含有相似的營養成分。☒不可以，因為蔬菜和水果的營養成分不同。

三、蔬菜類的清洗步驟是什麼？請在□標上順序1-3。

(請參考「餐前5分鐘主題海報餐編」P.57，標順序。)

☒用細小流動的水沖洗12分鐘☒用大量流動的水沖洗2-3次☒切除蔬菜根部、蒂頭

四、適量的辣椒對人體是有助的，但如果不小心被辣到了怎麼辦？

(請參考「餐前5分鐘主題海報餐編」P.62，勾勾看。)

☐ 喝麻油	☒ 喝冬瓜茶	☐ 喝果汁
☒ 喝牛奶	☒ 喝蜂蜜水	☒ 喝優酪乳

乳品類

班級: 701 座號: 12 姓名: 李瑞

任務一: 請閱讀《餐前5分鐘主題海報餐編》和觀看影片後, 回答問題。

自學+思考+討論分享

事實 Objective

《餐前5分鐘主題海報餐編》和影片中有舉出哪些不同型態的牛奶?

(請舉出至少兩種)

優格乳, 煉乳, 鮮奶油

感受 Reflective

你喜歡加工過的乳製品 (如: 優格乳) 還是比較喜歡鮮奶? 為什麼?

鮮奶, 喜歡鮮奶無糖的味道。

觀點 Interpretive

為什麼要將鮮乳加工成乳製品?

不同的口感, 口味, 可以讓想攝取養份的人有多種選擇。

決定 Decisional

乳製品擁有高營養價值, 每日飲食指南建議每天早晚一杯奶(240 毫升), 請試著安排自己一星期的乳品。(填入代號)

星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早	A	C	A	B	D	E	E
晚	D	B	C	E	A	B	D

A. 鮮乳 B. 調味乳 C. 優酪乳 D. 優格 E. 多多 F. 其他

任務二: 請閱讀《餐前5分鐘主題海報餐編》(P.54-79)後回答下列問題。

自學+思考

一、勾勾看: 下列何者為牛奶的主要營養價值, 請將它勾起來。

- ☒鈣質 ☒碳水化合物 ☐維生素A群
☒蛋白質 ☐油脂 ☒維生素B群

二、牛奶變變變: 牛奶經常變身成各種樣子埋伏在生活中, 請你找一找, 將生活中常見的乳製品圈起來。



三、乳品小達人: 請就你對乳品的認識, 將下列問題(對的打O, 錯的打X)

1. (O) 優酪乳、優格和多多都是由牛奶發酵製成。
2. (X) 牛奶變身成優酪乳的第一步是加入菌種發酵。
3. (X) 一份乳品鈣質約等於100毫克。
4. (O) 多多的因為無糖且富含蛋白質和鈣質, 可以多喝獲得營養。
5. (O) 健康首選的優酪乳或優格是原味無糖的。
6. (O) 要確保鮮乳沒有造假, 我們應選購具有鮮乳標章和 CAS 標章的產品。



乳品類

班級: 101 座號: 16 姓名: 程恩淳

任務一: 請閱讀《餐前5分鐘主題海報餐編》和觀看影片後, 回答問題。

自學+思考+討論分享

事實 Objective

《餐前5分鐘主題海報餐編》和影片中有舉出哪些不同型態的牛奶?

(請舉出至少兩種)

優格、奶粉、起司

感受 Reflective

你喜歡加工過的乳製品 (如: 優酪乳) 還是比較喜歡鮮奶? 為什麼?

加工過的因為人們把鮮奶重新成不一樣的型態, 更能有不同的口感。

觀點 Interpretive

為什麼要將鮮乳加工成乳製品?

更有不同的口感, 讓人吃其他東西也能攝取鈣。

決定 Decisional

乳製品擁有高營養價值, 每日飲食指南建議每天早晚一杯奶(240 毫升), 請試著安排自己一星期的乳品。(填入代號)

星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早	A	B	C	D	E	F	F
晚	F	F	E	D	C	B	A

A. 鮮乳 B. 調味乳 C. 優酪乳 D. 優格 E. 多多 F. 其他

任務二: 請閱讀《餐前5分鐘主題海報餐編》(P.54-79)後回答下列問題。

自學+思考

一、勾勾看: 下列何者為牛奶的主要營養價值, 請將它勾起來。

- ☒鈣質 ☒碳水化合物 ☐維生素A群
☒蛋白質 ☐油脂 ☒維生素B群

二、牛奶變變變: 牛奶經常變身成各種樣子埋伏在生活中, 請你找一找, 將生活中常見的乳製品圈起來。



三、乳品小達人: 請就你對乳品的認識, 將下列問題(對的打O, 錯的打X)

1. (O) 優酪乳、優格和多多都是由牛奶發酵製成。
2. (X) 牛奶變身成優酪乳的第一步是加入菌種發酵。
3. (X) 一份乳品鈣質約等於100毫克。
4. (O) 多多的因為無糖且富含蛋白質和鈣質, 可以多喝獲得營養。
5. (O) 健康首選的優酪乳或優格是原味無糖的。
6. (O) 要確保鮮乳沒有造假, 我們應選購具有鮮乳標章和 CAS 標章的產品。



水果類

班級：101 座號：2 姓名：池永清

任務一：請閱讀「餐前5分鐘主題海報餐編」和觀看影片後，回答問題。

自學+思考+討論分享



事實 Objective

本書和影片中有提到哪些水果呢？(請列出3種水果)

草莓、蘋果、芒果。

感受 Reflective

你比較喜歡吃水果製品還是新鮮水果呢？為什麼？

新鮮水果因為新鮮口味較好。

觀點 Interpretive

為什麼新鮮水果需要加工製成不同的商品？

讓顧客可以體驗到不同的口味。

決定 Decisional

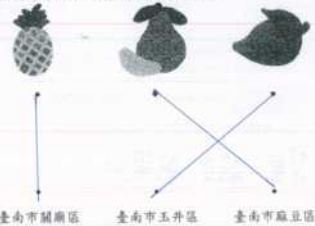
每一種水果都有豐富的營養價值，讓我們安排星期一至星期五每日的水果，並說明這種水果可以幫助你獲取那些營養？

星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
水果	橘子	香蕉	蕃茄	葡萄	鳳梨
營養	維生素C	膳食纖維	茄红素	花青素	鳳梨蛋白酶

任務二：請閱讀「餐前5分鐘主題海報餐編」(P.81-101)，回答下列問題。

自學+思考

一、臺南在地水果速速看：將水果與對應的產地相連。



二、水果知識大考驗(對的打0，錯的打X)

1. (X)尚未成熟的芒果要放進冰箱保存，以免壞掉。
2. (0)橘子不用放進冰箱冷藏，置放於常溫通風處即可。
3. (0)蕃茄蒂子過度捲曲或乾扁，表示較不新鮮了。
4. (0)葡萄皮上均勻分布的白霜，是天然的「果粉」，可以食用。
5. (0)葡萄買回家，先清洗後再放冰箱比較容易保存。
6. (X)帶斑香蕉可削皮後，放於冰箱備用。
7. (X)橘子非常營養，在感冒咳嗽時可以多吃。
8. (X)芒果表面有輕微黑點，只要切除黑點部位，依然可以食用。

三、水果營養知多少：將正確代號填入空格中。

- A. 鳳梨酵素 B. 膳食纖維 C. 花青素和多酚類
D. 茄红素 E. 維生素

1. 香蕉含有(B)，可以幫助排便順暢。
2. 大蕃茄含有豐富的(D)，烹煮後食用更有利人體吸收。
3. 鳳梨有許多營養成分，其中(A)可以分解蛋白質，幫助消化。
4. 每日食用兩顆橘子，即可補充人體一天(E)的需求量。
5. 紅葡萄和紫葡萄富含(C)，具抗發炎、抗氧化的作用。

水果類

班級：101 座號：9 姓名：蘇禹全

任務一：請閱讀「餐前5分鐘主題海報餐編」和觀看影片後，回答問題。

自學+思考+討論分享



事實 Objective

本書和影片中有提到哪些水果呢？(請列出3種水果)

草莓、蘋果、芒果。

感受 Reflective

你比較喜歡吃水果製品還是新鮮水果呢？為什麼？

新鮮水果因為新鮮口味較好。

觀點 Interpretive

為什麼新鮮水果需要加工製成不同的商品？

讓顧客可以體驗到不同的口味。

決定 Decisional

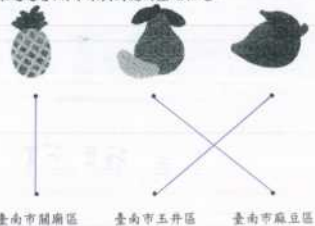
每一種水果都有豐富的營養價值，讓我們安排星期一至星期五每日的水果，並說明這種水果可以幫助你獲取那些營養？

星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
水果	橘子	香蕉	蕃茄	葡萄	鳳梨
營養	維生素C	膳食纖維	茄红素	花青素	鳳梨蛋白酶

任務二：請閱讀「餐前5分鐘主題海報餐編」(P.81-101)，回答下列問題。

自學+思考

一、臺南在地水果速速看：將水果與對應的產地相連。



二、水果知識大考驗(對的打0，錯的打X)

1. (X)尚未成熟的芒果要放進冰箱保存，以免壞掉。
2. (0)橘子不用放進冰箱冷藏，置放於常溫通風處即可。
3. (0)蕃茄蒂子過度捲曲或乾扁，表示較不新鮮了。
4. (0)葡萄皮上均勻分布的白霜，是天然的「果粉」，可以食用。
5. (0)葡萄買回家，先清洗後再放冰箱比較容易保存。
6. (X)帶斑香蕉可削皮後，放於冰箱備用。
7. (X)橘子非常營養，在感冒咳嗽時可以多吃。
8. (X)芒果表面有輕微黑點，只要切除黑點部位，依然可以食用。

三、水果營養知多少：將正確代號填入空格中。

- A. 鳳梨酵素 B. 膳食纖維 C. 花青素和多酚類
D. 茄红素 E. 維生素

1. 香蕉含有(B)，可以幫助排便順暢。
2. 大蕃茄含有豐富的(D)，烹煮後食用更有利人體吸收。
3. 鳳梨有許多營養成分，其中(A)可以分解蛋白質，幫助消化。
4. 每日食用兩顆橘子，即可補充人體一天(E)的需求量。
5. 紅葡萄和紫葡萄富含(C)，具抗發炎、抗氧化的作用。

餐前5分鐘-主題海報設計

健康飲食



【東山國中訊】在東山國中，每天中午的用餐時光總是充滿了溫馨與歡樂。今天，我們的文字記者蘇敬淵同學，帶著相機和筆記本，走進了餐廳和走廊，為大家探訪了解班級的菜色以及師生的用餐心得，還捕捉了不少愉快的互動瞬間

班級楊銘發導師的菜色推薦

中午12點剛過，東山國中的食堂裡，菜色香氣四溢。蘇敬淵同學在班級楊銘發導師的座位旁，看到他正在和學生一起選擇今日的午



1

餐。楊導師微笑著說：「今天的菜色真不錯，有鮮嫩的魚片湯、香煎雞排，還有清炒時蔬，不過我最推薦的是這道紅燒牛肉麵，湯頭濃郁，麵條彈牙，營養又美味。」

蘇敬淵同學也跟著點了一碗牛肉麵，品嚐著那充滿家常味道的湯頭。楊導師補充道：「學生們平時很喜歡這些營養均衡的菜色，吃了不僅開心，還能保持精神充沛，為下午的課程做好準備。」

校長的午餐心聲

在食堂的走廊上，鄭光佑校長正在和老師們討論午餐安排。當蘇敬淵同學經過時，忍不住問道：「校長，今天想吃什麼菜色呢？」鄭校長笑著回答：「我今天最期待的是大盤雞，湯汁濃郁，雞肉鮮嫩，大家一起分享熱騰騰的菜餚，氣氛也更融洽。」

看到校長如此重視每一餐的菜色，蘇敬淵同學心中不禁對學校的用餐文化充滿了敬佩。這不僅是填飽肚子，更是一個讓師生們放鬆心情、共享美好時光的機會。



學生們的用餐分享

在學生們的用餐區，陳慶霖同學正在和同學們一邊聊天一邊吃飯。他開心地告訴蘇敬淵同學：「今天的雞腿里脊特別好吃，外酥內嫩，味道剛好，還有那道炒麵，簡直是我的最愛！」他和同學們一邊吃，一邊討論著今天的菜色，氣氛輕鬆愉快，彼此之間的笑聲此起彼落。

蘇敬淵同學感受到，這不僅是學生們的午餐時光，更是大家互相交流的美好時刻。每一頓飯，都是彼此關心與溫暖的表現。



結語

透過今天的採訪，蘇敬淵同學發現，東山國中的每一餐都不僅僅是填飽肚子，更是連結師生感情、營造班級氛圍的重要時刻。無論是楊導師的菜色推薦，還是校長與學生們的輕鬆對話，這些看似簡單的互動，都讓中午的用餐時光充滿了溫馨與愉快。這樣的餐前五分鐘，讓人不僅能享受美食，也能在和諧的氛圍中感受到彼此的關心與支持。

2

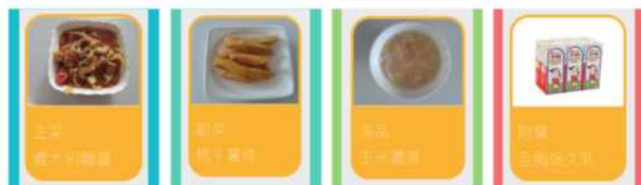
餐前5分鐘

營養午餐



餐前五分鐘——東山國中溫馨午餐時光

中午時分，東山國中餐廳內飄散著美味的香氣，學生們正準備享用今天的午餐。這一刻，不僅是味蕾的滿足，更是班級間和諧氛圍的展現。記者蔣欣茹帶著筆記本，穿梭在餐廳內，開始了她對班級導師楊銘發的專訪，並且從學生與校長的對話中，捕捉到一份份溫馨的互動。



1

今天的午餐菜單十分豐富：義大利麵、梅子薯條、玉米濃湯和保久乳。一道道色香味俱全的菜色，吸引了在場每一位學生的目光，也激起了他們對美食的期待。

「今天的義大利麵，麵條口感柔滑，番茄醬也非常濃郁，吃上一口就讓人停不下來。」楊銘發老師笑著對蔣記者說，眼中透露出一絲驕傲。作為班級導師，他對學校食堂的每一餐都充滿了關注，也總是希望學生們能吃得開心、吃得健康。



蔣記者轉身走在餐廳走道上碰到了正在巡視的鄭校長。她趁機向校長發問：「鄭校長，您有沒有想過未來學校可以新增哪些菜色呢？」鄭校長微笑著回答道：「如果可以，我希望學生們能嘗試更多元的國際菜餚，像是日式便當或是韓式石鍋拌飯，讓他們的味覺更豐富。」他提到，學校一直注重學生的飲食健康，會根據學生的反饋來調整菜單，保證大家每天都能吃到不僅健康，還能讓人開心的美食。

隨後，蔣記者來到一張餐桌旁，幾位正在享受午餐的學生正討論著今天的菜色。孫同學開心地說：「我覺得今天的梅子薯條最棒！外脆內嫩，還帶點微微的梅子味，吃上一口就很過癮。」旁邊的李同學也點



頭附和：「玉米濃湯也很濃郁，每一口都能嚐到甜美的玉米味，真的是暖胃又開心！」

正如每一個用餐的瞬間，東山國中的餐廳裡充滿了學生們愉快的談笑聲。每一餐，不僅僅是滿足身體的需求，更是一次社交與放鬆的時光。無論是老師、校長還是學生，他們都在這片簡單的餐桌旁，分享著彼此的美好時光。

東山國中的午餐，不僅有美味的菜肴，還有溫馨的人際互動，讓每一個走進餐廳的人都能感受到家庭般的溫暖。



2

餐前5分鐘-主題海報設計

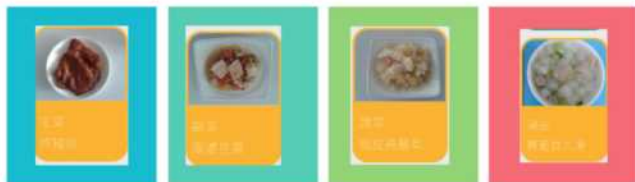
健康美食教育



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



1

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，這種時刻真的很快樂。」同學們隨後都點稱是，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，學生們總能感受到那份溫暖的氣氛。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



老師分物的真像看似小事，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，這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。

2

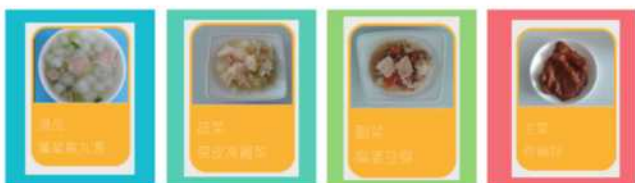
餐前5分鐘-主題海報設計

午餐教育



餐前5分鐘

在東山國中的午餐時光，班級內充滿了歡聲笑語與溫馨的氛圍，這一切都圍繞著今日的午餐菜色。今天，正值用餐高峰時刻，校園裡的一切似乎都沉浸在一片輕鬆愉快的情緒中。學校的餐廳裡，熱氣騰騰的炸豬排、豆皮高麗菜、麻婆豆腐、蘿蔔貢丸湯等菜色正吸引著同學們的目光，也激發了大家的食慾。



1

餐前的快樂互動

我們的文字記者羅莉鈞同學在忙碌的午餐時間，正準備進行一場關於今日菜色的訪問。在她的訪問中，首先找到了班上的楊銘發導師。楊導師一邊品嚐著熱騰騰的炸豬排，一邊對記者說：「今天的炸豬排外脆內嫩，吃起來非常過癮！還有這道麻婆豆腐，味道濃郁，非常合我的口味。」

正當記者準備繼續採訪時，恰巧碰到校長鄭光佑先生走過餐廳。羅莉鈞同學微笑著向鄭校長請教：「校長，您今天中午想吃什麼菜色呢？」鄭校長笑著回答：「我最喜歡的是蘿蔔貢丸湯，這湯裡的蘿蔔爽脆，貢丸也很入味，每次吃都讓我感到溫暖。」

隨後，羅莉鈞同學轉向正在享受午餐的同學陳同學，詢問他今天的菜色如何。陳同學大快朵頤地嚐了一口豆皮高麗菜，說：「今天的豆皮高麗菜特別清爽，剛好搭配其他幾道菜，真的是很開胃！」顯然，大家對於今天的午餐都非常滿意。



溫馨的班級氛圍

在這樣的午餐時刻，東山國中的同學們不僅在享受美味的菜餚，還在輕鬆的氛圍中增進了彼此之間的交流與友誼。無論是教師與學生之間的互動，還是學生之間的分享，這種溫暖而愉快的氛圍讓人不禁感受到學校大家庭的和諧。

這場充滿笑聲的午餐時光，也讓每一位東山國中的師生感受到了學校為大家準備的關懷與美好。相信每一個菜色背後，都承載著滿滿的用心與祝福。隨著一天的課程進行，這份午餐的滿足感會成為每個學生下午學習的動力，讓大家在接下來的課堂上更加充滿活力。



2