

班級制定健康生活守則-中年級

不要在教室奔跑。

不要亂丟垃圾。

上課舉手再發言。

走廊上不要奔跑。

我會尊重別人

我對別人有禮貌

排隊排好

不罵髒話

尊重別人的隱私。

不要打來打去

上課不玩玩具

不要翻別人的書包

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來



乳品類
每天早晚一杯奶
每天1.5-2杯
(1杯240毫升)



水果類
每餐水果拳頭大
在地當季多樣化



蔬菜類
菜比水果多一點
當季且1/3選深色



堅果種子類
堅果種子一茶匙

每餐一茶匙
相當於大拇指第一節大小
約開心果5粒、南瓜子10粒
或葵花子10粒



豆魚蛋肉類
豆魚蛋肉一掌心

豆 > 魚 > 蛋 > 肉類



全穀雜糧類
飯跟蔬菜一樣多

至少1/3為未精製全穀雜糧之主食



臺南市政府衛生局 關心您
經費由衛生福利部長照服務發展基金支應



班級健康生活守則

1. 每天睡足八小時
2. 天天五蔬果(2份水果、3份蔬菜)
3. 電視、電腦、電話、電動每天使用四電少於一小時
4. 每天運動三十分鐘
5. 帶水壺，多喝水，每天喝足 1500c.c 白開水
6. 用眼三十分鐘，休息十分鐘
7. 餐後，睡前要潔牙
8. 愛整潔，勤洗手
9. 咳嗽掩口鼻，發燒不上學
10. 運動、遊戲時會注意安全

日期	星期	主食	菜蔬	副菜一	副菜二	湯品	附餐一	附餐二
3/4	一	糙米飯	蕃茄燻肉	五干片菜	炒高麗菜	玉米甜骨湯	鮮魷	
		糙米、白米					甜不辣	
3/7	二	小炒飯	香菇雞	雞柳炒蛋	筒骨味美	白玉粟米湯	蜜薯	
		白米、糙米					玉米	
3/8	三	白米飯	銅板雞湯底	玉米炒什錦			麵包	
							麵包	
3/9	四	白飯	獅子魚	小黃瓜炒麵筋	炒兒雞白菜	菠菜湯	蛋餅	
							蛋餅	
3/10	五	燕麥飯	黑胡椒豬腳	蘿蔔炒不辣	蒜香油菜	冬瓜冬瓜湯	芝麻	
							芝麻	
3/13	一	糙米飯	家常滷肉	香菇炒蛋	蠔皇炒菠菜	香菇雞骨湯	燕麥餅	
							燕麥餅	
3/14	二	小麥飯	小黃瓜炒雞塊	媽媽上湯	有機油白菜	香菇排骨湯	饅頭	
							饅頭	
3/15	三	白飯	親子丼飯	黑胡椒毛豆菜		味噌湯	麵包	
							麵包	
3/16	四	白飯	三杯雞飯	五干片菜	清炒四季豆	紫菜蛋花湯	蘋果汁	
							蘋果汁	

