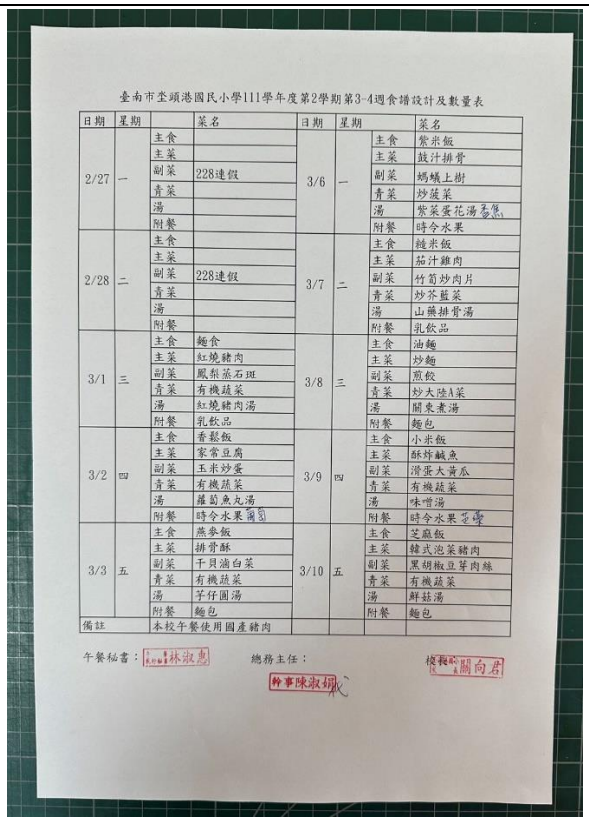
海洋教育-戶外教學參訪西門實小

海洋教育線上宣導

海洋教育線上宣導

低碳飲食



臺南市塩頭港國民小學111學年度第2學期第3-4週食譜設計及數量表

日期	星期		菜名	日期	星期		菜名
2/27	一	主食		3/6	一	主食	紫米飯
		主菜				主菜	鼓汁排骨
		副菜	228連假			副菜	螞蟻上樹
		青菜				青菜	炒蔬菜
		湯				湯	紫菜蛋花湯
		附餐				附餐	時令水果
2/28	二	主食		3/7	二	主食	糙米飯
		主菜				主菜	茄汁雞肉
		副菜	228連假			副菜	竹筍炒肉片
		青菜				青菜	炒芥藍菜
		湯				湯	山藥排骨湯
		附餐				附餐	乳飲品
3/1	三	主食	麵食	3/8	三	主食	油麵
		主菜	紅燒豬肉			主菜	炒麵
		副菜	鳳梨蒸石斑			副菜	煎餃
		青菜	有機蔬菜			青菜	炒大陸A菜
		湯	紅燒豬肉湯			湯	開果煮湯
		附餐	乳飲品			附餐	麵包
3/2	四	主食	香鬆飯	3/9	四	主食	小米飯
		主菜	家常豆腐			主菜	酥炸鹹魚
		副菜	玉米炒蛋			副菜	滑蛋大黃瓜
		青菜	有機蔬菜			青菜	有機蔬菜
		湯	蘿蔔魚丸湯			湯	味噌湯
		附餐	時令水果			附餐	時令水果
3/3	五	主食	燕麥飯	3/10	五	主食	芝麻飯
		主菜	排骨酥			主菜	韓式泡菜豬肉
		副菜	干貝油白菜			副菜	黑胡椒豆筍肉絲
		青菜	有機蔬菜			青菜	有機蔬菜
		湯	芋仔圓湯			湯	鮮菇湯
		附餐	麵包			附餐	麵包
備註		本校午餐使用國產豬肉					

午餐秘書：林淑惠　總務主任：關向君　校長：陳淑娟

每週四蔬食日食譜

認識食物碳足跡

食用在地農產品及當季蔬果

111年度臺南市國中小校園空地經營自給農園推動計畫執行成果表

<table>
<tr><td>辦理學校</td><td colspan="4">臺南市(立)鹽水區坐頭港國民小學</td></tr>
<tr><td rowspan="2">聯絡資料</td><td>聯絡人</td><td>黃伯軒</td><td>e-Mail</td><td>poeshen@tn.edu.tw</td></tr>
<tr><td>聯絡電話</td><td>6892014#21</td><td>地址</td><td>臺南市鹽水區坐頭港里202號</td></tr>
<tr><td>施作方式</td><td colspan="4">■一般農耕 □栽培箱 □魚菜共生 □水耕□其他：　　(請說明)</td></tr>
<tr><td>執行期程</td><td colspan="4">111年9月1日 至111年11月22日</td></tr>
<tr><td>建置地點、支援人力及運用之資源</td><td colspan="4">建置地點：校園一樓廁所旁空地
種植作物：玉米、木瓜、草莓、白蘿蔔、香草植物等
種植面積：9 坪
支援人力：聘請社區種植等農作物之農業專業人士為指導顧問及講師
結合單位：臺南市鹽水區坐頭港國小志工團</td></tr>
<tr><td>公開性成果發表說明</td><td colspan="4">六、坐頭港國小臉書 http://www.hnes.tn.edu.tw/。</td></tr>
<tr><td>執行成果及效益(包含辦理的活動內容或學習單及所種植農園食材採收後之運用等)</td><td colspan="4">一、培養兒童了解作物種植知識，認識不同作物，結合環境永續觀念，落實在地食材利用，成為環境好幫手。
二、透過作物栽植，體驗學習各項農業工具的操作方式，與安全注意事項，培養手作能力與安全意識。
三、解決栽種過程的困難，結合創意與思考，取得人與生態間的平衡關係。
四、孩童一起栽植作物，一起討論解決問題，豐厚孩子學習的寬度與高度。
五、作物收成後，學生學習加工做烹調，豐富學生生活經驗。</td></tr>
<tr><td>農場後續管理維護方式</td><td colspan="4">一、安排班級定期澆水，並視作物成長狀況收成。
二、寒暑假期間安排志工或寒暑假營隊學生於協助整理菜園雜草。</td></tr>
<tr><td colspan="5">執行成果照片(至少10-12張)</td></tr>
</table>

說明：整地-原有作物(秋葵)移除

說明：整地鬆土-學習使用鋤頭

說明：土壤拌肥與做田畦

說明：草莓苗覆土肥與盆栽栽種

說明：玉米與蘿蔔種子栽種

說明：木瓜苗栽種

說明：木瓜苗施肥與灌溉	說明：白蘿蔔施肥
說明：玉米苗施肥與覆土	說明：白蘿蔔舒苗與除草
說明：摘除蘿蔔葉 學醃漬雪裡紅	說明：學習蘿蔔葉醃漬雪裡紅

備註：

1. **請檢附照片原始檔**。
2. 執行成果情形表格如不敷使用請自行調整繕打。
3. 請一律核章後上傳至本局線上填報系統(編號：13845)
   (https://survey.tn.edu.tw/modules/esurvey/index.php?op=sign_form&ofsn=138458)。
4. 填報時間：111 年 11 月 16 日~11 月 25 日

承辦：教師兼教導主任黃伯軒　　主任：教師兼教導主任黃伯軒　　校長：頭港國小 關向君