

臺南市113學年度大光國民小學能源、衛生永續教育成果表

<p>議題名稱</p>	<p>1. 與社區合作—永續教育--二手物品環保再利用實作課程 2. 校園二手書回收/二手衣回收/資源回收</p>		
<p>日期</p>	<p>113年9~114年5月</p>	<p>實施班級</p>	<p>低中高年級</p>
<p>簡述課程內容</p>	<p>觀看短片、討論發表、實作活動。</p>		
<p>佐證資料(教案、教學過程紀錄等)</p>			
			
<p>二手物品環保再利用實作。</p>		<p>環保作品成果展示。</p>	
			
<p>寶特瓶變身。</p>		<p>資源回收</p>	
			
<p>二手書回收</p>		<p>二手衣回收</p>	

臺南市113學年度大光國民小學推動食農教育成果表

<p>議題名稱</p>	<p>班級種樹行動綠色實踐力/參加食農體驗營活動/班級環教宣導/自然課種植小白菜課程</p>																	
<p>日期</p>	<p>113年9-12月</p>	<p>實施班級</p>	<p>3年級</p>															
<p>簡述課程內容</p>	<p>觀看短片、討論發表、戶外活動。</p>																	
<p>佐證資料(教案、教學過程紀錄等)</p>																		
																		
<p>校園綠美化綠手指活動-種桂花樹</p>	<p>報名參加台南市食農教育體驗營活動</p>																	
	 																	
<p>錄取建功國小辦理採文蛤活動</p>	<p>到阿忠農場農作-拔蘿蔔</p>																	
<p>活動課程表【官田國小】</p> <p>一、平日校際營：112年11月3日(星期五)</p> <table border="1" data-bbox="194 1738 780 1973"> <thead> <tr> <th>時間</th> <th>課程內容</th> <th>活動地點</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>09:10-10:10</td> <td>認識菱角的種類及種植方式及防治菱角病蟲害之微生物菌與作用原理</td> <td>官田國小幸福農場</td> </tr> <tr> <td>10:20-11:10</td> <td>下田採菱角、青蛙裝體驗</td> <td>官田國小幸福農場</td> </tr> <tr> <td>11:10-12:10</td> <td>菱角美食製作</td> <td>官田國小幸福農場</td> </tr> <tr> <td>12:10</td> <td colspan="2">賦歸</td> </tr> </tbody> </table>	時間	課程內容	活動地點	09:10-10:10	認識菱角的種類及種植方式及防治菱角病蟲害之微生物菌與作用原理	官田國小幸福農場	10:20-11:10	下田採菱角、青蛙裝體驗	官田國小幸福農場	11:10-12:10	菱角美食製作	官田國小幸福農場	12:10	賦歸				
時間	課程內容	活動地點																
09:10-10:10	認識菱角的種類及種植方式及防治菱角病蟲害之微生物菌與作用原理	官田國小幸福農場																
10:20-11:10	下田採菱角、青蛙裝體驗	官田國小幸福農場																
11:10-12:10	菱角美食製作	官田國小幸福農場																
12:10	賦歸																	

報名參加官田國小採菱角活動

404 班報名錄取採菱角活動



我的河川故事-河川水質。

環境教育—參訪實作課程



班級宣導--介紹繪本~愛吃青菜的鱷魚。

有機蔬菜—學生近距離觀察/自然課課程

臺南市113學年度大光國民小學推動生態教育成果表

議題名稱	<ol style="list-style-type: none"> 1. 推動生態或海洋教育佐證，邀請各單位舉辦多場宣導，紫斑蝶、恐龍大減絕… 2. 左鎮化石館園區參訪活動 3. pagamo 校際環境競賽選拔 4. 濕地教育參訪 5. 海洋減塑環保 6. 環保材料再造課後班美術課程 		
日期	110年9~5月	實施班級	中高年級
簡述課程內容	觀看短片、討論發表、戶外活動。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
ECO 達人校園分享會活動-紫斑蝶飛越400公里的奇幻旅程。	樹谷園區-博物館出走活動，蒞校宣導-生態大減絕		
			
博物館出走活動宣導-生態大減絕有獎問題環節，測試學生吸收多少	透過影片觀看，了解人類活動與大自然的連結息息相關。		



左鎮化石園區留下美麗倩影

這次戶外教學的參觀地點是【左鎮化石館】，這裡有各式各樣的互動感趣不同的展覽主題觸動我們熱情的靈魂，讓我們一邊與自然互動一邊學習新的知識，真是收穫滿滿，不虛此行呀！

40512 108102 5月4日
這次我們去了左鎮化石園區與環境人文學紀念館，在左鎮化石園區，我得到了對幾年前出現的動物化石，相關的知識與化石的介紹，讓我對化石的知識有了更深的認識，這裡的互動式展示讓我們對化石有了更深的認識，也讓我們對生物化石有了更深入的理解我們還去看了新發現，在這些新的發現中我們也發現了我們不認識的化石也讓我們發現了不只有更多的海洋生物化石呢

我們還去了環境人文學紀念館，這裡有人文學與自然史的主題的歷史與環境人文學作品介紹，他的代表作《遠逝的》展現出社會活動的關係，也讓我們思考了社會責任，館內的文物與手稿更讓我們感受到他一生為理想奮鬥的精神。

這些行程不僅讓我們獲得了更多有關歷史的知識，也讓我們對環境與歷史有了更深的認識，也讓我們對環境人文學有了更深的認識。

40504 108095 5月4日
5月4日星期二
老師帶著全班去了左鎮化石館、新化地質館、新化地質館、新化地質館。
新化地質館是專門展示地質學知識的博物館，這裡展示了幾千萬年前的古生物化石，這些化石不僅展示了地質學的發展，也展示了地質學與生物學之間的關係。在這些化石中，我們可以看到地質學的發展，也展示了地質學與生物學之間的關係。在這些化石中，我們可以看到地質學的發展，也展示了地質學與生物學之間的關係。

環境場域參訪感想



pagamo 校際環境競賽選拔總決賽



pagamo 校際環境競賽線上選拔



七股濕地戶外體驗活動



濕地戶外體驗活動課程-環系黑琵



濕地戶外體驗活動-舢舨船行程



濕地戶外體驗活動-分組討論



與社區合作-海洋環教實作



海洋減塑課程-三年級



海洋減塑課程-四年級



海洋減塑課程-六年級

低碳飲食

校長：周生民
 執行秘書：鄭瑞瑩
 供應人數：1533人
 食譜設計：鄭守惠營養師

114年5月 大光.大同國小、成功國中午餐食譜

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	熱量 大卡
								乳品	
1	5月01日	四	芝麻飯	京醬肉絲	日式佃煮	香菇青花菜	金針菇海帶芽蛋花湯	水果	633
2	5月02日	五	地瓜飯	塔香豆包	小黃瓜甜不辣	蒜香有機嫩葉白菜	冬瓜魚丸湯		565
3	5月05日	一	米飯	金豆腐滷肉	毛豆玉米	木須高麗菜	翡翠豆腐羹		613
4	5月06日	二	小米飯	左宗棠雞	豆包炒豆芽菜	蒜香有機小松菜	扁蒲珍菇肉絲湯	水果	693
5	5月07日	三	白油麵	什錦炒麵配料	香菇/翡翠燒賣	美白菇青江菜	青木瓜排骨湯	乳品	902
6	5月08日	四	海苔香鬆飯	義式番茄燉雞	黃瓜扒菇	豆皮絲瓜	玉米蛋花湯	水果	680
7	5月09日	五	燕麥飯	白醬燉魚	榨菜什錦	蒜香有機黑葉白菜	黃瓜魚羹湯		635
8	5月12日	一	米飯	咖哩雞丁	黃豆芽火腿肉絲	蒜香油菜	養生菇湯		578
9	5月13日	二	紅藜飯	麵輪滷肉	田園玉米	蒜香有機味美菜	榨菜肉絲湯	水果	630
10	5月14日	三	香菇蛋黃肉粽	肉包		蕃茄高麗菜	蘿蔔排骨湯	乳品	967
11	5月15日	四	紫米飯	高昇排骨	韓式年糕	白菜粉絲煲	羅宋湯	水果	690
12	5月16日	五	胚芽米飯	蔥蛋	芹香豆干	蒜香有機蚵白菜	紅豆薏仁湯		573
13	5月19日	一	米飯	香菇肉燥	冬瓜麵筋	秀菇空心菜	鳳梨苦瓜雞湯		585
14	5月20日	二	麥片飯	滷義式香料雞翅	高麗菜捲	蒜香有機黑葉白菜	白菜滷湯	水果	643
15	5月21日	三	麵疙瘩塊	酸辣麵疙瘩配料	馬鈴薯肉絲	鮑菇小白菜	馬拉糕	乳品	852
16	5月22日	四	燕麥飯	台式滷肉	小黃瓜雞絲	玉米青江菜	南瓜濃湯	水果	663
17	5月23日	五	地瓜飯	鯖魚洋蔥蛋	絲絲入扣	蒜香有機味美菜	綠豆粉圓湯		655
18	5月26日	一	米飯	胡麻豬肉	泰式蒟蒻絲	肉燥大陸妹	蘿蔔貢丸湯		593
19	5月27日	二	糙米飯	親子丼	蛋燴南瓜	蒜香有機青松菜	鮮筍排骨湯	水果	678
20	5月28日	三	白油麵	大滷麵配料	珍珠丸子	綜合蔬菜燙	芝麻包	乳品	840
21	5月29日	四	紅藜飯	泡菜燒肉	丁香花生豆干	咖哩花菜	番茄豆腐湯	水果	680

註：1、遇特殊狀況（如颱風、梅雨季節、退貨、物價上揚等）可變動食譜。

2、水果、乳品係暫定。

3、5月2、9、16、23日供應「低碳環保健康素」。

4、5月2、6、9、13、16、20、23、27供應在地有機蔬菜。

5、學校烹調食物全程使用大豆沙拉油。

6、5月14日提供香菇蛋黃肉粽(素食:五穀養生粽)+肉包(素食:菜包)+蕃茄高麗菜+蘿蔔排骨湯+陽光樂豆乳黑豆漿。包粽、包中

5月15日提供紫米飯+高昇排骨+韓式年糕+白菜粉絲煲+羅宋湯+蘋果。步步高升、平平安安

5月16日提供胚芽米飯+蔥蛋+芹香豆干+蒜香有機蚵白菜+紅豆薏仁湯。勤能補拙、蔥上高分
 預祝成功國中國三考生會考考試順利、成績大躍進、金榜題名。

7、本月菜單內含「牛奶、蛋、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類製品」以粗斜體標示，不適合其過敏體質者食用，請留意。

8、午餐食材皆使用非基改食品。

9、午餐食材皆使用國產豬肉。

營養教育佈告欄

認識植物油(vegetable oil)~營養成分與分類

臺南市 餐前5分鐘

植物油

vegetable oil



營養分類

種類	飽和脂肪酸	不飽和脂肪酸		
		單元不飽和脂肪酸 OMEGA-9	多元不飽和脂肪酸 OMEGA-6 OMEGA-3	
室溫狀態	固態	液態	液態	液態
穩定度	最穩定 不易變質	最穩定 不易變質	不穩定 易變質	最不穩定 易變質
耐熱程度	高	中	低	低

植物油好處

- 1 植物油富含維生素E、多元不飽和脂肪酸。



Vite

保護細胞、抗氧化。



多元不飽和脂肪酸

抗發炎、降低心血管發生率。

- 2 熱量來源 1公克=9大卡
- 3 增加食物的美味性。
- 4 幫助脂溶性維生素的吸收。
- 5 植物油含有人體所需的不飽和脂肪酸，有助保護細胞抗氧化。

代表油脂

椰子油	芥花油 花生油	葵花油	亞麻仁油
			
	玄米油 苦茶油	大豆油	
			
	芝麻油 橄欖油	玉米油	
			
		葡萄籽油	
			

植物油較健康！

認識植物油的加工過程

臺南市 餐前5分鐘

植物油

vegetable oil

植物油經過煎炒後，就不會變質的！

冷壓油只會經過這兩步驟，如：
冷壓初榨橄欖油、冷壓酪梨油。

製作流程

初榨：用攪壓、擠壓的方式將油脂擠出，形成粗油。

沉降：靜置沉澱，讓不溶解於油脂的物質沉澱過濾去除。

冷壓

脫膠：將油中的水溶性成分去除時會形成膠體，需將膠體移除。

脫酸：加入鹼性物質，降低初油中的游離脂肪酸。

脫色：榨取過程中，天然色素會一併榨取出來，使油脂易氧化，故需加入活性物質去除色素。

精煉：市面上食用油會需要經過這些精煉步驟，如：葵花油、大豆油。

脫臭：利用高溫低壓的蒸餾法，將揮發物去除，減少油脂中的臭味物質。

冬化：將油脂冷藏，使油中飽和脂肪酸凝固，再加工去除，使油更清澈。

添加：添加抗氧化物質保護油脂避免氧化。

挑選小技巧

- 1 看包裝：不要買散裝或來源不明的產品且看清包裝上的字樣。
- 2 看資料：注意生產日期、保存期限、製造廠名稱、地址。
- 3 看內容物：挑選清澈且無沉澱。