



3-2-1 教師接受到生活技能訓練或規劃多元彈性教學模式，使學生接受素養導向課程學習，以做健康行動的決定

## 01 | 在地健康料理實作

☀ 教師結合校本課程與在地食材，引導學生親手製作健康料理，培養健康飲食選擇與實作能力，並將健康行動延伸至家庭生活。☀



說明：教師結合校本課程與在地食材，引導學生認識營養價值與健康飲食。

## 成品



請家人試吃



說明：學生運用在地食材製作健康料理，學生返家與家人分享健康餐點。

健康素養



行動落實

3 素養導向健康教學

3-2-1 教師接受到生活技能訓練或規劃多元彈性教學模式，使學生接受素養導向課程學習，以做健康行動的決定

02 | 餐前五分鐘素養教學

☀ 導師結合健康專書、宣導影片與午餐教育，引導學生建立均衡飲食觀念，並將健康飲食行動延伸至家庭生活。☀



說明：餐前五分鐘結合影片與專書，深化健康飲食觀念。



說明：學生返家運用所學，與家人共同分享健康料理。

健康素養



行動落實





3-2-1 教師接受到生活技能訓練或規劃多元彈性教學模式，使學生接受素養導向課程學習，以做健康行動的決定

03 | 班級健康公約實踐

學生透過班級健康公約與健康護照記錄，建立規律飲水與健康生活習慣，並將健康行動延伸至家庭生活中。



說明：班級共同訂定健康公約，鼓勵全班多喝水。



說明：學生返家與家人共同落實喝白開水習慣。





3-2-1 教師接受到生活技能訓練或規劃多元彈性教學模式，使學生接受素養導向課程學習，以做健康行動的決定

04 | 口腔保健家庭倡議

學生學習正確潔牙技巧後，返家分享護牙 333 與睡前潔牙觀念，將口腔保健習慣從學校延伸到家庭。



說明：學生學習正確貝氏刷牙法。



說明：返家倡議全家睡前潔牙。





3-2-1 教師接受到生活技能訓練或規劃多元彈性教學模式，使學生接受素養導向課程學習，以做健康行動的決定

05 | 視力保健家庭倡議

學生學習 3010120 護眼原則後，返家向家人分享正確用眼觀念，並將護眼行動落實於日常生活中。



說明：學生學習 3010120 護眼原則。



說明：返家倡議減少 3C 並增加戶外活動。

健康素養 行動落實





3-2-1 教師接受到生活技能訓練或規劃多元彈性教學模式，使學生接受素養導向課程學習，以做健康行動的決定

06 | 健康體位家庭倡議

學生學習 85210 健康原則後，建立規律運動、均衡飲食與健康生活習慣，並將健康行動延伸至家庭生活中。



說明：學生學習 85210 健康生活原則。



說明：返家與家人共同落實健康習慣。





3-2-1 教師接受到生活技能訓練或規劃多元彈性教學模式，使學生接受素養導向課程學習，以做健康行動的決定

## 07 | PBL 主題探究學習

☀ 學生透過社區早餐探究與健康分析活動，學習判讀營養內容、做出健康飲食決策，並培養自主實踐健康行動的能力。☀



說明：教師運用真實菜單引導健康點餐。



說明：學生小組分析早餐營養與健康程度。

健康素養



行動落實





## 3-2-1 教師接受到生活技能訓練或規劃多元彈性教學模式，使學生接受素養導向課程學習，以做健康行動的決定

## 臺南市學甲區頂洲國小素養導向教學方案設計

領域/科目	綜合活動(跨健康與體育、數學、環境教育)		設計者	莊雅程
實施年級	五年級		教學節次	共 2 節，本次教學為第 1 節
單元名稱	早餐偵探隊：頂洲早餐店健康點餐大挑戰			
設計依據				
學習重點	學習表現	<u>1a-III-1 認識健康生活方式對健康的重要性。</u> <u>2a-III-2 覺察健康議題並表達個人看法。</u> <u>3b-III-3 能在生活中做出促進健康的選擇。</u> <u>4a-III-2 自我反思並建立健康行動計畫。</u>	核心素養	<u>健體-E-A2 具備探索健康問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活中的健康問題。</u>  <u>健體-E-B2 蒐集與應用健康資訊，理解健康概念。</u>
	學習內容	<u>Ea-III-1 食物營養與健康的關係。</u> <u>Ea-III-2 健康飲食原則。</u> <u>Db-III-1 做決定與問題解決技巧。</u> <u>Fa-III-2 消費與健康權益。</u>		<u>健體-E-C1 具備健康責任感，主動維護自己與他人的健康。</u>
議題融入	實質內涵	食農教育：了解食物來源與健康飲食的重要。 環境教育：環 E16 了解物質循環與資源回收利用，並透過自備環保袋理解減塑行動。 消費者保護教育：認識消費者的知情權與選擇權，學習選擇較健康的餐點。		





## 3-2-1 教師接受到生活技能訓練或規劃多元彈性教學模式，使學生接受素養導向課程學習，以做健康行動的決定

	所融入之學習重點	<p>家庭教育：建立健康飲食習慣，將早餐選擇延伸至家庭生活。</p> <p>透過頂洲早餐店真實菜單分析，練習健康判斷與做決定。</p> <p>透過早餐價格計算，培養預算控制與理性消費能力。</p> <p>透過紅黃綠燈評分與健康升級挑戰，學習批判思考、問題解決與健康選擇權。</p> <p>透過環保袋公告與減塑討論，理解健康生活與環境保護的連結。</p>
與其他領域/科目的連結		<p>數學領域（價格計算與預算控制）、綜合活動領域（做決定與生活實踐）、社會領域（社區資源與消費權益）、環境教育（減塑與資源珍惜）。</p>
教材來源		<p>自編教材：《早餐偵探隊：頂洲早餐店健康點餐大挑戰》簡報、學習單、頂洲早餐店實地拍攝照片與菜單、盧廣仲《早安，晨之美！》歌曲片段。</p>
教學設備/資源		<p>電腦、大電視、頂洲早餐店照片、菜單圖片、學習單、彩色筆、健康紅黃綠燈分類卡、健康早餐推薦卡。</p>
學習目標		
<p>能說出早餐對健康的重要性，理解早餐與專心學習、身體健康的關係。</p> <p>能依據頂洲早餐店菜單，在 80 元預算內設計一份早餐並正確計算總價。</p> <p>能分析早餐是否含有蛋白質、蔬菜、含糖飲料或油炸食物，並判斷健康程度。</p> <p>能運用紅黃綠燈概念，說明餐點適合經常吃、偶爾吃或應少吃的理由。</p> <p>能提出讓早餐更健康的替代方式，如少糖、少油、增加蔬菜、改選無糖豆漿等。</p> <p>能理解自己具有選擇健康食物、詢問餐點內容及表達少糖少油需求的權利。</p> <p>能連結早餐店環保袋公告，願意實踐減少塑膠袋使用的生活行動。</p>		





## 3-2-1 教師接受到生活技能訓練或規劃多元彈性教學模式，使學生接受素養導向課程學習，以做健康行動的決定

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
<p><b>一、引起動機</b></p> <p>1. 【歌曲暖身】：播放盧廣仲《早安，晨之美！》前段約 1 分鐘，營造愉快的早餐情境。</p> <p>2. 【生活提問】：教師提問：「你今天有吃早餐嗎？」「你最喜歡吃什麼早餐？」「為什麼早餐很重要？」引導學生分享生活經驗。</p> <p>3. 【教師統整】：早餐是一天活力來源，能幫助專心學習、維持身體健康。</p> <p><b>二、情境導入：頂洲早餐店菜單挑戰</b></p> <p>1. 【在地觀察】：展示教師實地拍攝的頂洲早餐店照片與菜單，引導學生觀察菜單中的主食、飲料與價格。</p> <p>2. 【任務揭示】：教師說明本課任務：「今天大家要成為早餐偵探隊，運用真實菜單做出健康又符合預算的早餐選擇。」</p> <p>3. 【經驗連結】：請學生說出自己最常點的早餐，並初步思考這份早餐是否健康。</p> <p><b>三、任務一：我是小小點餐員</b></p> <p>1. 【情境設定】：今天你有 80 元，要在頂洲早餐店選一份早餐。</p> <p>2. 【點餐任務】：學生從菜單中選擇主食與飲料，記錄食物名稱、飲料名稱與價格。</p> <p>3. 【數學應用】：學生計算總價，確認是否符合</p>	<p>第一節 8 分</p> <p>7 分</p> <p>15 分</p>	<p><b>【導學】</b></p> <p>教師透過歌曲與提問，引發學生學習動機，連結學生每日早餐經驗。</p> <p><b>【導學】</b></p> <p>運用頂洲早餐店真實照片與菜單，建立在地化、生活化學習情境。</p> <p><b>【自學】</b></p> <p>學生依據菜單獨立完成點餐與價格計算，練習預算控制與理性消</p>





## 3-2-1 教師接受到生活技能訓練或規劃多元彈性教學模式，使學生接受素養導向課程學習，以做健康行動的決定

80 元預算。

#### 四、任務二：健康分析師

1. 【營養判斷】：小組檢視自己的早餐組合，討論餐點中是否含有蛋白質、蔬菜、含糖飲料或油炸食物。
2. 【問題分析】：教師以蛋餅、漢堡、奶茶、無糖豆漿等常見餐點為例，說明可能的營養價值與健康問題。
3. 【完成表格】：學生完成健康分析表，寫下餐點優點與需要注意之處。

#### 五、任務三：紅黃綠燈評分

1. 【分類說明】：教師說明綠燈代表常常可以吃，黃燈代表偶爾吃，紅燈代表應少吃。
2. 【健康評分】：學生依據早餐內容，判斷自己的餐點屬於綠燈、黃燈或紅燈。
3. 【理由表達】：學生說明分類理由，例如含糖飲料較多、蔬菜不足、蛋白質充足等。

#### 六、任務四：健康升級挑戰

1. 【做決定】：學生思考如何將原本餐點改得更健康。
2. 【替代練習】：例如「火腿蛋吐司 + 大奶茶」可升級為「火腿蛋吐司 + 無糖豆漿」，或改為「蔬菜蛋吐司 + 水」。
3. 【生活表達】：練習向店家說出「請幫我少

費。

#### 【共學】

學生透過小組討論，分析餐點營養與可能問題，培養健康判斷能力。

10 分

第二節

#### 【自學】+【互學】

學生先進行個人紅黃綠燈評分，再與同儕分享判斷理由。

10 分

#### 【自學】+【導學】

學生提出健康升級方案，教師引導少糖、少油、增加蔬菜等具體做法。

10 分

健康素養



行動落實





## 3-2-1 教師接受到生活技能訓練或規劃多元彈性教學模式，使學生接受素養導向課程學習，以做健康行動的決定

糖、少油」等健康需求。

### 七、生活技能與健康選擇權討論

1. 【批判思考】：討論「奶茶真的適合每天喝嗎？」、「如果早餐店沒有水果怎麼辦？」
2. 【健康權益】：教師引導學生理解：我有權利知道食物內容、選擇較健康的餐點，也可以要求少糖少油。
3. 【環保小偵探】：從早餐店照片中的公告找出自備環保袋、減少塑膠袋等減塑訊息。

10分

【導學】+【共學】

透過健康選擇權、消費者知情權與減塑行動討論，連結健康素養與公民素養。

### 八、綜合活動：成果發表與健康宣言

1. 【健康早餐推薦卡】：學生推薦自己認為最健康的早餐組合。
2. 【早餐店健康排行榜】：小組票選頂洲早餐店最健康早餐 TOP 3。
3. 【我的早餐宣言】：學生完成宣言：「我每天都要吃早餐，少喝含糖飲料，多選擇天然食物。」
4. 【教師總結】：從每天都會吃的早餐出發，學習做出健康且自主的選擇。

10分

【互學】+【導學】

學生發表健康早餐推薦卡與早餐宣言，教師統整健康飲食、生活技能與行動實踐。

共 80 分

參考資料：(若有請列出)

教育部十二年國民基本教育健康與體育領域課程綱要。

衛生福利部國民健康署健康飲食相關宣導資料。

頂洲早餐店實地拍攝照片與菜單。

盧廣仲《早安，晨之美！》歌曲片段。





3-2-1 教師接受到生活技能訓練或規劃多元彈性教學模式，使學生接受素養導向課程學習，以做健康行動的決定

## 附件 | 早餐偵探隊學習單成果

☀ 學生透過「早餐偵探隊：頂洲早餐店健康點餐大挑戰」課程，運用真實早餐店菜單進行點餐、營養分析、健康判斷與健康升級挑戰，培養健康飲食決策能力與自主健康行動素養。以下為學生學習單成果摘錄。☀

### 學習成果重點

- ☑ 能依據預算進行健康點餐規劃
- ☑ 能分析早餐營養內容與健康程度
- ☑ 能運用紅黃綠燈概念進行健康判斷
- ☑ 能提出少糖、少油、增加蔬菜等健康升級策略
- ☑ 能建立自主選擇健康食物的能力

健康素養



行動落實



# 餐偵探隊：頂洲早餐店健康點餐大挑戰 學生學習單

班級：五年甲班 座號：4 姓名：郭育彤

偵探前哨站：美好的早晨從這裡開始

♪ 「對呀對呀對呀對呀～」聽著盧廣仲的歌聲，你今天吃早餐了嗎？早餐是一天活力的來源。身為早餐偵探，我們要走進社區裡的「頂洲早餐店」，運用智慧與健康知識，完成今天的點餐挑戰！

## 任務一：我是小小點餐員 (80 元預算挑戰)

請根據頂洲早餐店的菜單（包含：漢堡吐司系列、蛋餅系列、輕食/麵食系列與飲品系列），挑選一份你最想吃的早餐組合。請注意，身為理性的消費者，你的總預算上限只有 80 元 喔！

項目	餐點名稱 (請參考菜單正確填寫)	價格 (元)
1. 主食	蛋餅 水意麥面 + 滷蛋 湯 熱 捲	45.20 元
2. 飲品	奶茶	15 元
總計	我一共花了：	80 元

💡 偵探提醒：請確認總價是否在 80 元以內？如果超支了，可能要重新考慮組合喔！

## 任務二與三：健康分析師與紅黃綠燈評分

偵探不能只看美味，還要看營養！請對你挑選的餐點進行深度剖析。

### 1. 營養檢查清單 (請根據餐點成分勾選)：

- (  ) 蛋白質： 是否有蛋、肉、鮪魚或豆漿？
- (  ) 蔬菜： 是否有生菜、小黃瓜或是選擇了蔬菜蛋餅？
- (  ) 添加糖： 飲料是否含糖？(如：紅茶、奶茶、米漿、果醬系列)
- (  ) 油炸物： 是否含油炸食材？(如：卡啦雞腿、薯餅、雞米花)

### 2. 健康燈號評分(請觀察上面的檢查清單，為你的早餐亮燈)：

- (  ) ● 綠燈 (常常吃)： 營養均衡、低油且無糖，是健康首選。
- (  ) ● 黃燈 (偶爾吃)： 含有少量添加糖或油脂，一週吃 1-2 次就好。
- (  ) ● 紅燈 (應少吃)： 屬於高油、高糖或加工食品，不建議天天吃。

### 3. 偵探評分理由

我將這份早餐評為 (  ) 燈，是因為：

有糖太多的問題。

(範例：雖然蛋白質充足，但發現完全沒有蔬菜，且飲料含有過多添加糖。)

如果讓你重新調整，如何讓早餐變得更健康？請運用你的「健康選擇權」來進行升級！

💡 偵探的特別發現：

- **在地好選擇：** 菜單上有「蔬菜蛋餅 (35)」可以補充纖維；或是選擇「豆漿 (15)」補充蛋白質。
- **清爽小秘密：** 店內還有獨特的「清爽蘆筍汁」與「本草青草茶」，都是適合去油解膩的在地特色。

範例：

調整項目	調整前	調整後 (更健康的選擇)
內容物	卡啦雞腿蛋	蔬菜蛋餅或烤肉蛋
飲料	大杯奶茶	小杯無糖豆漿或水

換你做做看：

調整項目	調整前	調整後 (更健康的選擇)
內容物	無	無
飲料	美乃滋	水

💰 預算變動：升級後，我比原本 ( 多花了 / 節省了 ) 15 元。

【點餐練習：我可以這樣對老闆說】

能發現那菜太甜，並想到喝白開水，真的是健康選擇

當我有健康需求時，我可以主動告訴老闆：

「老闆您好，我的 熱狗捲 請不要加美乃滋(或是少鹽/少醬)，謝謝您！」



## 任務五：環保小偵探：在地觀察

在頂洲早餐店，除了食物的香氣，你是否觀察到了攤位上的重要公告？

1. 我觀察到的環保訊息是：老闆貼出了「塑膠袋目前較為缺貨，請自備環保袋」的公告。

2. 身為偵探，我可以如何配合減塑行動？可以做得到請打勾 ✓

1. (✓) 自備環保袋裝餐點。
2. (✓) 自備環保杯或不取用塑膠吸管。
3. (✓) 內用減少使用一次性餐具。
4. ( ) 其他：\_\_\_\_\_



## 結語：我的早餐宣言

我，郭樹彤 (姓名)，承諾每天都要吃早餐。



在點餐時，我會多選擇菜 (填寫一種健康食材，如：蔬菜)，少喝飲料 (填寫一種含糖飲料)，並且我明天會嘗試做出這個改變：減少奶茶。

我會用實際行動愛護身體與地球，讓每天都充滿活力！

偵探簽名：郭樹彤

# 早餐偵探隊：頂洲早餐店健康點餐大挑戰 學生學習單

班級：五年甲班 座號：2 姓名：李沅蓁

偵探前哨站：美好的早晨從這裡開始

🎵 「對呀對呀對呀對呀～」聽著盧廣仲的歌聲，你今天吃早餐了嗎？早餐是一天活力的來源。身為早餐偵探，我們要走進社區裡的「頂洲早餐店」，運用智慧與健康知識，完成今天的點餐挑戰！

## 任務一：我是小小點餐員 (80 元預算挑戰)

請根據頂洲早餐店的菜單（包含：漢堡吐司系列、蛋餅系列、輕食/麵食系列與飲品系列），挑選一份你最想吃的早餐組合。請注意，身為理性的消費者，你的總預算上限只有 80 元 喔！

項目	餐點名稱 (請參考菜單正確填寫)	價格 (元)
1. 主食	玉米蛋餅+蔬菜蛋餅	30+35 元
2. 飲品	紅茶	15 元
總計	我一共花了：	80 元

💡 偵探提醒：請確認總價是否在 80 元以內？如果超支了，可能要重新考慮組合喔！

## 任務二與三：健康分析師與紅黃綠燈評分

偵探不能只看美味，還要看營養！請對你挑選的餐點進行深度剖析。

### 1. 營養檢查清單 (請根據餐點成分勾選)：

- (✓) 蛋白質：是否有蛋、肉、鮪魚或豆漿？
- (✓) 蔬菜：是否有生菜、小黃瓜或是選擇了蔬菜蛋餅？
- (✓) 添加糖：飲料是否含糖？(如：紅茶、奶茶、米漿、果醬系列)
- ( ) 油炸物：是否含油炸食材？(如：卡啦雞腿、薯餅、雞米花)

### 2. 健康燈號評分(請觀察上面的檢查清單，為你的早餐亮燈)：

- ( ) ● 綠燈 (常常吃)：營養均衡、低油且無糖，是健康首選。
- (✓) ● 黃燈 (偶爾吃)：含有少量添加糖或油脂，一週吃 1-2 次就好。
- ( ) ● 紅燈 (應少吃)：屬於高油、高糖或加工食品，不建議天天吃。

### 3. 偵探評分理由

我將這份早餐評為 ( 黃 ) 燈，是因為：

紅茶有含很多糖份。

(範例：雖然蛋白質充足，但發現完全沒有蔬菜，且飲料含有過多添加糖。)

如果讓你重新調整，如何讓早餐變得更健康？請運用你的「健康選擇權」來進行升級！

### 偵探的特別發現：

- **在地好選擇：**菜單上有「蔬菜蛋餅 (35)」可以補充纖維；或是選擇「豆漿 (15)」補充蛋白質。
- **清爽小秘密：**店內還有獨特的「清爽蘆筍汁」與「本草青草茶」，都是適合去油解膩的在地特色。

### 範例：

調整項目	調整前	調整後 (更健康的選擇)
內容物	卡啦雞腿蛋	蔬菜蛋餅或烤肉蛋
飲料	大杯奶茶	小杯無糖豆漿或水

### 換你做做看：

調整項目	調整前	調整後 (更健康的選擇)
內容物	蔬菜蛋餅、玉米蛋餅	蔬菜蛋餅、玉米蛋餅
飲料	小杯紅茶	自備白開水

預算變動：升級後，我比原本 ( 多花了 / 節省了 ) 15 元。

### 【點餐練習：我可以這樣對老闆說】

當我有健康需求時，我可以主動告訴老闆：

「老闆您好，我的 玉米蛋餅 請不要加美乃滋(或是少鹽/少醬)，謝謝您！」

期待你能維持少糖、多蔬菜的健康習慣♡



## 任務五：環保小偵探：在地觀察

在頂洲早餐店，除了食物的香氣，你是否觀察到了攤位上的重要公告？

1. 我觀察到的環保訊息是：老闆貼出了「塑膠袋目前較為缺貨，請自備環保袋」的公告。

2. 身為偵探，我可以如何配合減塑行動？可以做得到請打勾 ✓

1. ( ✓ ) 自備環保袋裝餐點。
2. ( ✓ ) 自備環保杯或不取用塑膠吸管。
3. ( ✓ ) 內用減少使用一次性餐具。
4. ( ) 其他：\_\_\_\_\_



### 結語：我的早餐宣言

我，李芸蓁 (姓名)，承諾每天都要吃早餐。

在點餐時，我會多選擇 蔬菜 (填寫一種健康食材，如：蔬菜)，少喝 紅茶 (填寫一種含糖飲料)，並且我明天會嘗試做出這個改變：少喝含糖飲料。



我會用實際行動愛護身體與地球，讓每天都充滿活力！

偵探簽名：李芸蓁

# 早餐偵探隊：頂洲早餐店健康點餐大挑戰 學生學習單

班級：五年甲班 座號：1 姓名：林秉子象

偵探前哨站：美好的早晨從這裡開始

♪ 「對呀對呀對呀對呀～」聽著盧廣仲的歌聲，你今天吃早餐了嗎？早餐是一天活力的來源。身為早餐偵探，我們要走進社區裡的「頂洲早餐店」，運用智慧與健康知識，完成今天的點餐挑戰！

## 任務一：我是小小點餐員 (80 元預算挑戰)

請根據頂洲早餐店的菜單（包含：漢堡吐司系列、蛋餅系列、輕食/麵食系列與飲品系列），挑選一份你最想吃的早餐組合。請注意，身為理性的消費者，你的總預算上限只有 80 元 喔！

項目	餐點名稱 (請參考菜單正確填寫)	價格 (元)
1. 主食	鮪魚蛋餅、蘿蔔糕	65 元
2. 飲品	×	元
總計	我一共花了：	65 元

💡 偵探提醒：請確認總價是否在 80 元以內？如果超支了，可能要重新考慮組合喔！

## 任務二與三：健康分析師與紅黃綠燈評分

偵探不能只看美味，還要看營養！請對你挑選的餐點進行深度剖析。

### 1. 營養檢查清單 (請根據餐點成分勾選)：

- (✓) 蛋白質：是否有蛋、肉、鮪魚或豆漿？
- ( ) 蔬菜：是否有生菜、小黃瓜或是選擇了蔬菜蛋餅？
- ( ) 添加糖：飲料是否含糖？(如：紅茶、奶茶、米漿、果醬系列)
- ( ) 油炸物：是否含油炸食材？(如：卡啦雞腿、薯餅、雞米花)

### 2. 健康燈號評分(請觀察上面的檢查清單，為你的早餐亮燈)：

- ( ) ● 綠燈 (常常吃)：營養均衡、低油且無糖，是健康首選。
- (✓) ● 黃燈 (偶爾吃)：含有少量添加糖或油脂，一週吃 1-2 次就好。
- ( ) ● 紅燈 (應少吃)：屬於高油、高糖或加工食品，不建議天天吃。

### 3. 偵探評分理由

我將這份早餐評為 ( 黃 ) 燈，是因為：我只有蛋白質

(範例：雖然蛋白質充足，但發現完全沒有蔬菜，且飲料含有過多添加糖。)

哇！很棒的發現！  
希望未來每餐都能記得  
多送蔬菜，讓營養更均衡！

如果讓你重新調整，如何讓早餐變得更健康？請運用你的「健康選擇權」來進行升級！

💡 偵探的特別發現：

- **在地好選擇：** 菜單上有「蔬菜蛋餅 (35)」可以補充纖維；或是選擇「豆漿 (15)」補充蛋白質。
- **清爽小秘密：** 店內還有獨特的「清爽蘆筍汁」與「本草青草茶」，都是適合去油解膩的在地特色。

範例：

調整項目	調整前	調整後 (更健康的選擇)
內容物	卡啦雞腿蛋	蔬菜蛋餅或烤肉蛋
飲料	大杯奶茶	小杯無糖豆漿或水

換你做做看：

調整項目	調整前	調整後 (更健康的選擇)
內容物	無	無
飲料	X	青草茶

💰 預算變動：升級後，我比原本 (多花了 / 節省了) 15 元。

【點餐練習：我可以這樣對老闆說】

當我有健康需求時，我可以主動告訴老闆：

「老闆您好，我的 蛋餅 請不要加美乃滋(或是少鹽/少醬)，謝謝您！」

good! 健康目標很明確!  
期待改變在每天的早餐  
成為健康達人!



## 任務五：環保小偵探：在地觀察

在頂洲早餐店，除了食物的香氣，你是否觀察到了攤位上的重要公告？

1. 我觀察到的環保訊息是：老闆貼出了「塑膠袋目前較為缺貨，請自備環保袋」的公告。

2. 身為偵探，我可以如何配合減塑行動？可以做得請打勾 ✓

1. ( ✓ ) 自備環保袋裝餐點。

2. ( ✓ ) 自備環保杯或不取用塑膠吸管。

3. ( ✓ ) 內用減少使用一次性餐具。

4. ( ) 其他：\_\_\_\_\_



## 結語：我的早餐宣言

我，林秉翔 (姓名)，承諾每天都要吃早餐。

在點餐時，我會多選擇 蔬菜 (填寫一種健康食材，如：蔬菜)，少喝

炸物 (填寫一種含糖飲料)，並且我明天會嘗試做出這個改變：

吃健康早餐。



我會用實際行動愛護身體與地球，讓每天都充滿活力！

偵探簽名：林秉翔

# 早餐偵探隊：頂洲早餐店健康點餐大挑戰 學生學習單

班級：五年甲班 座號：6 姓名：吳世宜

偵探前哨站：美好的早晨從這裡開始

♪ 「對呀對呀對呀對呀～」聽著盧廣仲的歌聲，你今天吃早餐了嗎？早餐是一天活力的來源。身為早餐偵探，我們要走進社區裡的「頂洲早餐店」，運用智慧與健康知識，完成今天的點餐挑戰！

## 任務一：我是小小點餐員 (80 元預算挑戰)

請根據頂洲早餐店的菜單（包含：漢堡吐司系列、蛋餅系列、輕食/麵食系列與飲品系列），挑選一份你最想吃的早餐組合。請注意，身為理性的消費者，你的總預算上限只有 80 元 喔！

項目	餐點名稱 (請參考菜單正確填寫)	價格 (元)
1. 主食	火腿蛋餅 + 荷包蛋	43 元
2. 飲品	紅茶(小)	15 元
總計	我一共花了：	58 元

💡 偵探提醒：請確認總價是否在 80 元以內？如果超支了，可能要重新考慮組合喔！

## 任務二與三：健康分析師與紅黃綠燈評分

偵探不能只看美味，還要看營養！請對你挑選的餐點進行深度剖析。

### 1. 營養檢查清單 (請根據餐點成分勾選)：

- (✓) 蛋白質：是否有蛋、肉、鮪魚或豆漿？
- ( ) 蔬菜：是否有生菜、小黃瓜或是選擇了蔬菜蛋餅？
- (✓) 添加糖：飲料是否含糖？(如：紅茶、奶茶、米漿、果醬系列)
- ( ) 油炸物：是否含油炸食材？(如：卡啦雞腿、薯餅、雞米花)

### 2. 健康燈號評分(請觀察上面的檢查清單，為你的早餐亮燈)：

- ( ) ● 綠燈 (常常吃)：營養均衡、低油且無糖，是健康首選。
- (✓) ● 黃燈 (偶爾吃)：含有少量添加糖或油脂，一週吃 1-2 次就好。
- ( ) ● 紅燈 (應少吃)：屬於高油、高糖或加工食品，不建議天天吃。

### 3. 偵探評分理由

我將這份早餐評為 ( 黃 ) 燈，是因為：

紅茶好像很高糖。

(範例：雖然蛋白質充足，但發現完全沒有蔬菜，且飲料含有過多添加糖。)

如果讓你重新調整，如何讓早餐變得更健康？請運用你的「健康選擇權」來進行升級！

💡 偵探的特別發現：

- **在地好選擇：** 菜單上有「蔬菜蛋餅 (35)」可以補充纖維；或是選擇「豆漿 (15)」補充蛋白質。
- **清爽小秘密：** 店內還有獨特的「清爽蘆筍汁」與「本草青草茶」，都是適合去油解膩的在地特色。

範例：

調整項目	調整前	調整後 (更健康的選擇)
內容物	卡拉雞腿蛋	蔬菜蛋餅或烤肉蛋
飲料	大杯奶茶	小杯無糖豆漿或水

換你做做看：

調整項目	調整前	調整後 (更健康的選擇)
內容物	火腿蛋餅+荷包蛋	起司蛋餅+荷包蛋
飲料	紅茶	水

💰 預算變動： 升級後，我比原本 ( 多花了 / 節省了 ) 15 元。

【點餐練習：我可以這樣對老闆說】

當我有健康需求時，我可以主動告訴老闆：

「老闆您好，我的 蛋餅 請不要加美乃滋(或是少鹽/少醬)，謝謝您！」



## 任務五：環保小偵探：在地觀察

在頂洲早餐店，除了食物的香氣，你是否觀察到了攤位上的重要公告？

1. 我觀察到的環保訊息是：老闆貼出了「塑膠袋目前較為缺貨，請自備環保袋」的公告。

2. 身為偵探，我可以如何配合減塑行動？可以做得請打勾 ✓



1. ( ✓ ) 自備環保袋裝餐點。

2. ( ✓ ) 自備環保杯或不取用塑膠吸管。

3. ( ✓ ) 內用減少使用一次性餐具。

4. ( ) 其他：\_\_\_\_\_

## 結語：我的早餐宣言

我，吳芷萱 (姓名)，承諾每天都要吃早餐。



在點餐時，我會多選擇蔬菜 (填寫一種健康食材，如：蔬菜)，少喝

奶茶 (填寫一種含糖飲料)，並且我明天會嘗試做出這個改變：

每天都吃健康的早餐。

我會用實際行動愛護身體與地球，讓每天都充滿活力！

偵探簽名：吳芷萱

# 早餐偵探隊：頂洲早餐店健康點餐大挑戰 學生學習單

班級：五年甲班 座號：3

姓名：蘇靖恩

二級  
棒

偵探前哨站：美好的早晨從這裡開始

♪ 「對呀對呀對呀對呀～」聽著盧廣仲的歌聲，你今天吃早餐了嗎？早餐是一天活力的來源。身為早餐偵探，我們要走進社區裡的「頂洲早餐店」，運用智慧與健康知識，完成今天的點餐挑戰！

## 任務一：我是小小點餐員 (80 元預算挑戰)

請根據頂洲早餐店的菜單（包含：漢堡吐司系列、蛋餅系列、輕食/麵食系列與飲品系列），挑選一份你最想吃的早餐組合。請注意，身為理性的消費者，你的總預算上限只有 80 元 喔！

項目	餐點名稱 (請參考菜單正確填寫)	價格 (元)
1. 主食	鹽水意麵+滷蛋(湯麵) <sup>薯餅</sup>	65 元
2. 飲品	奶茶(小杯)	15 元
總計	我一共花了：	80 元

💡 偵探提醒：請確認總價是否在 80 元以內？如果超支了，可能要重新考慮組合喔！

## 任務二與三：健康分析師與紅黃綠燈評分

偵探不能只看美味，還要看營養！請對你挑選的餐點進行深度剖析。

### 1. 營養檢查清單 (請根據餐點成分勾選)：

- (✓) 蛋白質：是否有蛋、肉、鮪魚或豆漿？
- ( ) 蔬菜：是否有生菜、小黃瓜或是選擇了蔬菜蛋餅？
- (✓) 添加糖：飲料是否含糖？(如：紅茶、奶茶、米漿、果醬系列)
- (✓) 油炸物：是否含油炸食材？(如：卡啦雞腿、薯餅、雞米花)

### 2. 健康燈號評分(請觀察上面的檢查清單，為你的早餐亮燈)：

- ( ) ● 綠燈 (常常吃)：營養均衡、低油且無糖，是健康首選。
- (✓) ● 黃燈 (偶爾吃)：含有少量添加糖或油脂，一週吃 1-2 次就好。
- ( ) ● 紅燈 (應少吃)：屬於高油、高糖或加工食品，不建議天天吃。

### 3. 偵探評分理由

我將這份早餐評為 ( 黃 ) 燈，是因為：

少了蔬菜

(範例：雖然蛋白質充足，但發現完全沒有蔬菜，且飲料含有過多添加糖。)

如果讓你重新調整，如何讓早餐變得更健康？請運用你的「健康選擇權」來進行升級！

💡 偵探的特別發現：

- **在地好選擇：** 菜單上有「蔬菜蛋餅 (35)」可以補充纖維；或是選擇「豆漿 (15)」補充蛋白質。
- **清爽小秘密：** 店內還有獨特的「清爽蘆筍汁」與「本草青草茶」，都是適合去油解膩的在地特色。

範例：

調整項目	調整前	調整後 (更健康的選擇)
內容物	卡拉雞腿蛋	蔬菜蛋餅或烤肉蛋
飲料	大杯奶茶	小杯無糖豆漿或水

換你做做看：

調整項目	調整前	調整後 (更健康的選擇)
內容物	鹽水意麵 + 滷蛋(湯) 薯餅	鹽水意麵 + 滷蛋(湯)
飲料		

💰 預算變動：升級後，我比原本（多花了 / 節省了） 20 元。

【點餐練習：我可以這樣對老闆說】

當我有健康需求時，我可以主動告訴老闆：

「老闆您好，我的 意麵 請不要加美乃滋(或是少鹽/少醬)，謝謝您！」

能夠放棄炸物，就很棒!

期待你每次都能更進步!  
做出健康選擇!



## 任務五：環保小偵探：在地觀察

在頂洲早餐店，除了食物的香氣，你是否觀察到了攤位上的重要公告？

1. 我觀察到的環保訊息是：老闆貼出了「塑膠袋目前較為缺貨，請自備環保袋」的公告。

2. 身為偵探，我可以如何配合減塑行動？可以做得請打勾 ✓



1. (✓) 自備環保袋裝餐點。

2. (✓) 自備環保杯或不取用塑膠吸管。

3. (✓) 內用減少使用一次性餐具。

4. ( ) 其他：\_\_\_\_\_

### 結語：我的早餐宣言

我，蘇靖恩 (姓名)，承諾每天都要吃早餐。



在點餐時，我會多選擇 蔬菜 (填寫一種健康食材，如：蔬菜)，少喝

奶茶 (填寫一種含糖飲料)，並且我明天會嘗試做出這個改變：

少一點炸物。

我會用實際行動愛護身體與地球，讓每天都充滿活力！

偵探簽名：蘇靖恩

# 早餐偵探隊：頂洲早餐店健康點餐大挑戰 學生學習單

班級：五年甲班 座號：8 姓名：莊書宇

偵探前哨站：美好的早晨從這裡開始

♪ 「對呀對呀對呀對呀～」聽著盧廣仲的歌聲，你今天吃早餐了嗎？早餐是一天活力的來源。身為早餐偵探，我們要走進社區裡的「頂洲早餐店」，運用智慧與健康知識，完成今天的點餐挑戰！

## 任務一：我是小小點餐員 (80 元預算挑戰)

請根據頂洲早餐店的菜單（包含：漢堡吐司系列、蛋餅系列、輕食/麵食系列與飲品系列），挑選一份你最想吃的早餐組合。請注意，身為理性的消費者，你的總預算上限只有 80 元 喔！

項目	餐點名稱 (請參考菜單正確填寫)	價格 (元)
1. 主食	三明治+小肉豆	40 元
2. 飲品	豆漿	15 元
總計	我一共花了：	55 元

💡 偵探提醒：請確認總價是否在 80 元以內？如果超支了，可能要重新考慮組合喔！

## 任務二與三：健康分析師與紅黃綠燈評分

偵探不能只看美味，還要看營養！請對你挑選的餐點進行深度剖析。

### 1. 營養檢查清單 (請根據餐點成分勾選)：

- (✓) 蛋白質：是否有蛋、肉、鮭魚或豆漿？
- (✓) 蔬菜：是否有生菜、小黃瓜或是選擇了蔬菜蛋餅？
- ( ) 添加糖：飲料是否含糖？(如：紅茶、奶茶、米漿、果醬系列)
- ( ) 油炸物：是否含油炸食材？(如：卡啦雞腿、薯餅、雞米花)

### 2. 健康燈號評分(請觀察上面的檢查清單，為你的早餐亮燈)：

- (✓) ● 綠燈 (常常吃)：營養均衡、低油且無糖，是健康首選。
- ( ) ● 黃燈 (偶爾吃)：含有少量添加糖或油脂，一週吃 1-2 次就好。
- ( ) ● 紅燈 (應少吃)：屬於高油、高糖或加工食品，不建議天天吃。

### 3. 偵探評分理由

我將這份早餐評為 (綠) 燈，是因為：有肉、菜、蛋還有一杯豆漿

(範例：雖然蛋白質充足，但發現完全沒有蔬菜，且飲料含有過多添加糖。)

如果讓你重新調整，如何讓早餐變得更健康？請運用你的「健康選擇權」來進行升級！

💡 偵探的特別發現：

- **在地好選擇：** 菜單上有「蔬菜蛋餅 (35)」可以補充纖維；或是選擇「豆漿 (15)」補充蛋白質。
- **清爽小秘密：** 店內還有獨特的「清爽蘆筍汁」與「本草青草茶」，都是適合去油解膩的在地特色。

範例：

調整項目	調整前	調整後 (更健康的選擇)
內容物	卡啦雞腿蛋	蔬菜蛋餅或烤肉蛋
飲料	大杯奶茶	小杯無糖豆漿或水

換你做做看：

調整項目	調整前	調整後 (更健康的選擇)
內容物	小肉豆	荷包蛋
飲料		

💡 預算變動：升級後，我比原本（多花了 / 節省了） 7 元。

【點餐練習：我可以這樣對老闆說】

當我有健康需求時，我可以主動告訴老闆：

「老闆您好，我的 三明治 請不要加 美乃滋 (或是少鹽/少醬)，謝謝您！」

能不再美乃滋真的不容易！  
老師知道最近的你真的

很努力！一起加油！一起健康！



## 任務五：環保小偵探：在地觀察

在頂洲早餐店，除了食物的香氣，你是否觀察到了攤位上的重要公告？

1. 我觀察到的環保訊息是：老闆貼出了「塑膠袋目前較為缺貨，請自備環保袋」的公告。

2. 身為偵探，我可以如何配合減塑行動？可以做得到請打勾 ✓

1. (✓) 自備環保袋裝餐點。

2. (✓) 自備環保杯或不取用塑膠吸管。

3. (✓) 內用減少使用一次性餐具。

4. ( ) 其他：\_\_\_\_\_



## 結語：我的早餐宣言

我，莊書怡 (姓名)，承諾每天都要吃早餐。

在點餐時，我會多選擇蛋白質多的 (填寫一種健康食材，如：蔬菜)，少喝奶茶 (填寫一種含糖飲料)，並且我明天會嘗試做出這個改變：不點炸物。



我會用實際行動愛護身體與地球，讓每天都充滿活力！

偵探簽名：莊書怡

# 頂洲早點

MORNING MENU

訂購專線  
06-7810257

外帶

內用 桌號： 4

漢堡土司系列		價格	漢堡	土司	蛋餅系列		價格	果醬系列		薄片15	厚片25	
夾蛋	25			原味蛋餅	20	奶酥						
培根蛋	30			培根蛋餅	30	草莓						
火腿蛋	30			火腿蛋餅	30	花生						
肉鬆蛋	30			肉鬆蛋餅	30	巧克力						
玉米蛋	30			玉米蛋餅	30							
起司蛋	35			起司蛋餅	35							
豬肉蛋	40			蔬菜蛋餅	35	飲品系列		小杯15	大杯25			
熱狗蛋	35			熱狗蛋餅	35	紅茶						
烤肉蛋	45			鮭魚蛋餅	40	奶茶	—					
照燒豬排蛋	45			薯餅蛋餅	40	豆漿						
鮭魚蛋	40			烤肉蛋餅	45	米漿						
薯餅蛋	40			蔥抓餅(加蛋)	35	咖啡	25	35				
麥香雞蛋	40			香椿抓餅(加蛋)	35							
卡啦雞腿蛋	60			麵食系列							價格	
總匯吐司	55			黑胡椒義大利麵							35	
法國吐司	30			茄汁義大利麵							35	
三明治	20			蘑菇義大利麵							35	
輕食系列		價格			鹽水意麵+滷蛋 ○乾麵 ⊙湯麵 小							45
荷包蛋	13				肉燥米粉湯+滷蛋							45
薯餅	20				鍋燒 ○意麵 ○雞絲 ○冬粉 ○米粉							60
小肉豆	20											
熱狗捲	20	—										
蘿蔔糕(2片)	25											
煎餃(5顆)	25											
熱狗	25											
薯條	25											
熱狗蛋	25											
小不點雞塊	30											
雞米花	35											
				合計								