

延平國中教職員主動關心與指導學生健康生活計畫（114 學年度）

項目	成果指標	指標佐證資料
營養教育宣導	每學期至少辦理 1 場營養講座，並結合午餐菜色導讀、食物分類遊戲、健康飲食週。	活動照片
餐前五分鐘	每週午餐前由教師或學生分享健康小知識（飲食衛生、手部清潔、用餐禮儀），全校班級參與率達 100%。	餐前五分鐘教案、影片播放紀錄
校園文化	建立學生餐前靜心與衛生自我管理習慣，營造健康校園文化。	校園布告欄照片、成果報告

國際公共衛生延伸

- **SDG 3 健康與福祉**：提升學生健康飲食觀念，降低肥胖與營養不均。
- **SDG 4 優質教育**：將營養教育融入課程與日常活動，落實素養導向學習。
- **SDG 11 永續城市**：透過降低剩食與珍惜食物，推動永續飲食文化。
- **SDG 17 夥伴關係**：結合營養師、保健老師、家長志工，共同推動健康促進。
- **WHO 健康促進學校 (HPS)**：落實「課程、環境、社區」三大面向，教職員成為健康推廣者。
- **NCD 防治框架**：透過飲食教育降低肥胖、糖尿病與心血管疾病風險。
- **Health Equity**：確保所有學生，包括弱勢族群，都能獲得均衡飲食教育。
- **One Health**：飲食教育與環境永續結合，延伸至校園與社區健康。

臺南市 114 學年度延平國民中學健康教學活動成果表

議題名稱	營養講座		
日期	114 年 09 月 05 日 114 年 10 月 17 日	實施對象	全校學生
課程內容敘述	說明「三大類食物」：全穀根莖、蛋白質、蔬果。 強調「彩虹飲食」概念，鼓勵學生每天攝取多種顏色的蔬果。		
符合生活技能項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input checked="" type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input checked="" type="checkbox"/> 自我監控 <input checked="" type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input checked="" type="checkbox"/> 合作與團隊作業		
符合核心素養項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 <input checked="" type="checkbox"/> E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 <input checked="" type="checkbox"/> E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input type="checkbox"/> E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心 應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input checked="" type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康 有關的美感體驗。 <input checked="" type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input type="checkbox"/> E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			

校長：鄭國威
執行秘書：李博培
供膳人數：1310人
食譜設計：曾郁敏營養師

115年5月 開元、成功國小、延平國中午餐食譜

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果
1	5月4日	一	米飯	打拋豬肉	蜜汁豆乾	蘭竹高麗菜	雞肉粉絲湯	乳品
2	5月5日	二	麥片飯	玉米炒蛋	鰻魚洋蔥	有機蔬菜	西瓜綠皮湯	水果
3	5月6日	三	麵疙瘩	麵疙瘩配料	金堂燒賣	蒜香龍蝦	芋泥麵包	豆漿
4	5月7日	四	糙米飯	烤雞排	鴻喜菇燻豆腐	玉蜀黍燻菜	海帶芽蛋花湯	水果
5	5月8日	五	五穀飯	茄汁雞丁	長豆炒肉末	有機蔬菜	青木瓜片湯	水果
6	5月11日	一	米飯	海帶絲燒肉	丁香花生豆干	麵絲小黃瓜	苦瓜排骨湯	水果
7	5月12日	二	糙米飯	香酥魚排	醬蒸豆干	有機蔬菜	枸杞冬瓜湯	水果
8	5月13日	三	麵條	炸醬麵餡配料	豆沙包	蒜香油菜	綜合堅果	乳品
9	5月14日	四	燕麥飯	滷味	豬瓜肉燥	蒜香青江菜	紅米蛋花湯	水果
10	5月15日	五	蕎麥飯	煎燒雞丁	嫩豆腐豆腐	有機蔬菜	冬菇鴨肉湯	水果
11	5月18日	一	米飯	蔥爆豬肉	沙茶豆腐白菜	豆瓣海帶根	蘿蔔玉米湯	水果
12	5月19日	二	燕麥飯	豆豉豉目魚柳	紅燒冬瓜	有機蔬菜	綠豆粉圓湯	水果
13	5月20日	三	烏龍麵	味噌烏龍麵配料	肉圓	蒜香青江菜	粽子蛋糕	乳品
14	5月21日	四	紅豆豆飯	宮保雞丁	麵筋滷蘿蔔	玉米油菜	白菜龍蝦湯	水果
15	5月22日	五	糙米飯	山藥雞丁	鴨子豆腐	有機蔬菜	黃瓜魚蛋湯	水果
16	5月25日	一	米飯	泡麵燒肉	芹菜干絲	木耳燒瓜	紫菜蛋花湯	水果
17	5月26日	二	糙米飯	香瓜瓜丁	白菜肉燥	有機蔬菜	青木瓜豆腐湯	水果
18	5月27日	三	米飯	竹筍肉燥配料	燒餅餛飩	蒜香油淋	鮮肉包	乳品
19	5月28日	四	紫米飯	烤雞腿	咖哩洋芋	蒜香地瓜葉	高麗肉絲湯	水果
20	5月29日	五	麥片飯	橙汁燒肉	火腿豆芽菜	有機蔬菜	蒜香雞湯	水果

註：1、麵筋除狀況（如煎、梅、油、醬、物價上揚等）可變動食譜。



說明：導讀午餐菜色

說明：均衡飲食教育



宣導珍惜食物，推動「光盤行動」。

說明：解釋少油、少鹽、少糖的好處。



說明：說明餐具清潔與食材來源

說明：舉辦「營養小知識有獎問答」。



說明:餐前五分鐘



說明:餐前五分鐘



說明:餐前五分鐘



說明:餐前五分鐘