

臺南市 114 學年度新南國民小學健康促進學校成果

3-3-1 在平常或課餘時間，教職員主動關心及指導學生實踐健康生活

佐證資料



導師與學生共同養成晨跑習慣



導師與學生共同養成晨跑習慣



導師與學生共同養成晨跑習慣



導師與學生共同養成晨跑習慣



鄰近安親班放學會用步行方式接送



鄰近安親班放學會用步行方式接送



營養師於晨會宣導多吃蔬菜



營養師於晨會宣導多吃蔬菜



結合萬聖節英語日，鼓勵學生到戶外活動



結合萬聖節英語日，鼓勵學生到戶外活動



護理師宣導登革熱防疫觀念



期初校務會議報告健康促進學校事項



期初友善校園宣導-減糖、多運動



期初友善校園宣導-水域安全

114 學年度臺南市新南國小飲食教育課程施行成果

飲食教育	執行時間	參與對象	參與人數
	114/11/11	五年四班	29
課程說明：與漁會合作，介紹在地食材，並讓孩子親手製作美味又營養的披薩			
活動照片			
			
營養師講解食材的營養成分	講師說明製作披薩的步驟		
			
同學們專心製作披薩	同學們專心製作披薩		



仔細擀麵糰



認真挑選喜歡的食材



期待烤好的披薩



跟親手做的披薩合影



披薩出爐啦!



等不及開動啦~

臺南市114年度食農教育優良教案設計

說明貴單位食農教育之教學理念、目標、主題、對象、內容等，以及如何運用相關教材於活動中，並說明教材設計之構想、形式等。可跨單位整合在地資源，規劃主題性活動撰寫於表一。


食農教育教案規劃表		
主題	《糖沒說出的祕密》	
食農教育 概念面項	<input type="checkbox"/> 農業生產與環境 <input checked="" type="checkbox"/> 飲食健康與消費 <input checked="" type="checkbox"/> 飲食生活與文化	食農教育 學習內容
		<p>食 E1. 瞭解家鄉農業發展的歷史，認識家鄉的自然環境特色（土壤、水源、天氣等自然條件）與在地農業生產的關聯。</p> <p>食 E2. 認識農產品生長過程及農業生產方法的演變，透過農業相關體驗活動，體會農業工作的樂趣與價值。</p> <p>食 E6. 認識常見食物，瞭解飲食習慣對身體健康及罹患疾病風險的影響，並能選擇健康的食物。</p> <p>食 E7. 瞭解個人的營養需求，於學校午餐及日常生活中實踐均衡飲食行為。</p> <p>食 E15. 參與體驗活動、認識家鄉飲食文化，瞭解飲食文化傳承的意義，欣賞與尊重多元飲食文化。</p>
教學對象	國小低年級學生	
設計理念		
<p>糖是日常飲食中不可或缺的能量來源，但過量攝取會影響健康。孩子們常接觸糖果、飲料，卻不一定了解它的來源與影響。甘蔗是台灣常見作物，也是主要糖來源，從甘蔗的生長、採收到製糖的過程，正好可以結合自然科學與生活健康教育。</p> <p>本教案以探究式學習為核心，透過「甘蔗成長觀察 → 製糖過程認識 → 糖的健康使用 → 糖的傳承」四步驟，連結生活經驗與健康六大原則，並加入動手實作（糖含量測量、傳統碰糖製作），認識市售食品中糖的營養標示，培養學生將減糖的實際行動落實在日常飲食生活中，讓學生從產地到餐桌完整理解糖的旅程，並養成適量攝取的健康飲食態度。</p>		
課程架構		



教學流程

教學時間	活動內容 (說明活動/課程的預計方式/規則、 情境、預計操作的道具、注意事項 等)	教學 媒材	預定 實施 場域	多元評量方式 與重點
	-----第一節課開始-----			
7分鐘	主題：甘蔗的生命故事 準備活動： 展示甘蔗實物，從中去觀察甘蔗的外皮、節、葉子，讓學生觸摸並猜用途。	實體甘蔗分段給學生		
5分鐘	發展活動： 1. 觀看短片：阿弟與甘蔗先生的奇幻之旅，並配合圖片--甘蔗的生長週期	影片		
5分鐘	2. 說明甘蔗的生長條件（陽光、溫暖氣候、水分充足）。			
10分鐘	3. 帶學生去農場實際觀察甘蔗並做紀錄。			
8分鐘	4. 個人繪製「甘蔗生長觀察學習單」	學習單		在觀察學習單上描繪甘蔗特徵
5分鐘	綜合活動：甘蔗是糖的重要來源，也是台灣重要的農作物。 -----第一節課結束-----			

	<p style="text-align: center;">-----第二節課開始-----</p> <p>主題：從甘蔗到糖罐</p> <p>準備活動： 展示市售果汁、水果、甘蔗汁、果糖食材，提問：「這些東西都有甜味，它們一樣嗎？」讓學生思考後，出示甘蔗汁與二砂糖、黑糖罐，問：「它們有什麼關係？」</p> <p>發展活動： 1. 讓學生試吃預備好的食材，讓學生排列，哪些是天然糖，哪些是加工糖。 2. 說明製糖步驟，透過影片：豐山百年手工黑糖（榨汁 → 過濾 → 煮濃 → 結晶 → 包裝）。 3. 比較天然糖（水果、甘蔗汁）與果糖的差異。 (1) 來源比較 天然糖：來自天然食物（水果、甘蔗汁），糖分伴隨維生素、礦物質、膳食纖維。 果糖：由玉米等澱粉經酵素轉化製成的液態糖漿。 (2) 外觀與感官比較 觀察：讓學生觀察水果、黑糖、甘蔗汁 vs. 果糖。 品嚐（可少量）：體驗水果甜味 vs. 果糖的「精緻甜」。 討論：天然糖的甜通常伴隨香氣或水分，加工糖的甜較單一。 (3) 健康影響比較 天然糖：因含有其他營養素，對身體比較友善，但仍要適量。 果糖：容易攝取過量，增加蛀牙、肥胖、慢性病風險。</p> <p>4. 示範台灣傳統極糖的製作 運用本產二砂糖及黑糖製作古早味點心—極糖。 跟學生說明台式極糖則是源自清末府城的廟口，膨膨福氣也被譽為像發粿</p>	<p>預備四項食材</p> <p>影片</p> <p>大廚實際示範極糖製作</p>		<p>甘蔗汁品嚐紀錄表 （顏色、味道、甜度）</p> <p>小組討論：為什麼要適量吃糖？</p>
--	---	---	--	--

2分鐘	<p>的發財糖</p> <p>綜合活動：總結糖的來源不同，對健康影響也不同。</p> <p>-----第二節課結束-----</p> <p>-----第三節課開始-----</p>			
8分鐘	<p>主題：甜蜜的健康選擇</p> <p>準備活動：</p> <p>播放短片「認識含糖飲料」、「減糖生活新主張，蔬菜水果好健康」。</p>	影片		
5分鐘	<p>發展活動：</p> <p>1. 說明糖的功用（提供能量、幫助大腦運作）。</p>			
5分鐘	<p>2. 解釋過量的危害（蛀牙、肥胖、慢性病）。</p>			
5分鐘	<p>3. 測量飲料含糖量：運用糖度計了解測試飲品中的糖度並教導其代表多少顆方糖。</p>			
6分鐘	<p>4. 將測試飲品中換算出來的方糖，加水變成糖水讓學生試飲，藉此告訴學生飲品只是糖水+色素</p>			
	<p>甜蜜的陷阱</p> 			
6分鐘	<p>5. 認識食品中的營養標示</p> <p>請孩子將收集到的商品營養標示表貼在「我的甜蜜值」學習單中，寫上糖的克數後，並標示換成多少方糖數。</p>			我的甜蜜值學習單（數量）
5分鐘	<p>綜合活動：請學生回家後紀錄一週當中可能攝取到有添加糖的食物。（學生從家裡有的零食，或到附近的便利商店，選擇自己常食用的零食來記錄。），老師教導一天含糖攝取量的上限，藉由紀錄表讓學生清楚知道一天攝取多少糖克數。並且能主動減少糖的攝取。</p> <p>-----第三節課結束-----</p>			

<p>參考資源</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 台糖官方頻道:阿弟與甘蔗先生的奇幻之旅 https://www.youtube.com/watch?v=6Aac8uSnNTA&t=133s 2. 台灣第一等八大電視: 豐山百年手工黑糖 https://www.youtube.com/watch?v=yHL_EtZUXZY 3. 臺北市政府教育局:認識含糖飲料 https://www.youtube.com/watch?v=CsEWfy9EiTY 4. TheHealth99 :減糖生活新主張，蔬菜水果好健康 https://www.youtube.com/watch?v=OF5eyM44LOE
<p>附件</p>	<p>甘蔗觀察學習單：觀察甘蔗外型及種植的方式</p> <p>我的甜蜜值學習單：認識食品的營養標籤，能透過檢視營養標籤了解自己攝取的食物或飲品中是否含糖。</p> <p>我的一週含糖飲食紀錄表：學生紀錄一週內每天吃了多少含糖的食物飲品，以此反思並能主動在日常生活中減少糖的攝取。</p>

甘蔗生長觀察學習單

____年____班 座號：____ 姓名：_____

畫出甘蔗的葉子

找一找甘蔗
有幾個節呢？

請畫出甘蔗的家

我的甜味值

____年____班 座號：____ 姓名：_____

每日糖類克數攝取：

100 大卡 / 4 大卡 = 25 克糖 = 5 顆方糖

PS. 1 克糖 = 4 大卡



產品名稱：

營養標示黏貼處：

本產品的糖克數是_____，

換算成_____顆方糖量。

我的_{ㄉㄨ}一週_{ㄨㄟ}含_ㄇ糖_ㄉ飲_ㄩ食_ㄨ紀_ㄨ錄_ㄨ表_ㄨ

年 班 座號： 姓名：

- 檢視_ㄒ產_ㄨ品_ㄨ包_ㄨ裝_ㄨ上_ㄨ的_ㄨ營_ㄨ養_ㄨ標_ㄨ示_ㄨ，若_ㄒ吃_ㄨ的_ㄨ食_ㄨ物_ㄨ有_ㄨ含_ㄨ「糖_ㄨ」，則_ㄒ在_ㄨ表_ㄨ格_ㄨ中_ㄨ打_ㄨ勾_ㄨ。
- 檢視_ㄒ一週_ㄨ吃_ㄨ到_ㄨ添_ㄨ加_ㄨ糖_ㄨ的_ㄨ食_ㄨ物_ㄨ有_ㄨ多_ㄨ少_ㄨ，如果_ㄒ超_ㄨ過_ㄨ五_ㄨ種_ㄨ以_ㄨ上_ㄨ，就_ㄒ要_ㄨ從_ㄨ日_ㄨ常_ㄨ生_ㄨ活_ㄨ中_ㄨ調_ㄨ整_ㄨ減_ㄨ少_ㄨ攝_ㄨ取_ㄨ含_ㄨ糖_ㄨ的_ㄨ食_ㄨ物_ㄨ。

日 _ㄨ 期 _ㄨ	產 _ㄨ 品 _ㄨ 名 _ㄨ 稱 _ㄨ					
	是 _ㄨ 否 _ㄨ 含 _ㄨ 有 _ㄨ 糖 _ㄨ 的 _ㄨ 克 _ㄨ 數 _ㄨ					
日 _ㄨ 期 _ㄨ	產 _ㄨ 品 _ㄨ 名 _ㄨ 稱 _ㄨ					
	是 _ㄨ 否 _ㄨ 含 _ㄨ 有 _ㄨ 糖 _ㄨ 的 _ㄨ 克 _ㄨ 數 _ㄨ					
日 _ㄨ 期 _ㄨ	產 _ㄨ 品 _ㄨ 名 _ㄨ 稱 _ㄨ					
	是 _ㄨ 否 _ㄨ 含 _ㄨ 有 _ㄨ 糖 _ㄨ 的 _ㄨ 克 _ㄨ 數 _ㄨ					
日 _ㄨ 期 _ㄨ	產 _ㄨ 品 _ㄨ 名 _ㄨ 稱 _ㄨ					
	是 _ㄨ 否 _ㄨ 含 _ㄨ 有 _ㄨ 糖 _ㄨ 的 _ㄨ 克 _ㄨ 數 _ㄨ					
日 _ㄨ 期 _ㄨ	產 _ㄨ 品 _ㄨ 名 _ㄨ 稱 _ㄨ					
	是 _ㄨ 否 _ㄨ 含 _ㄨ 有 _ㄨ 糖 _ㄨ 的 _ㄨ 克 _ㄨ 數 _ㄨ					
日 _ㄨ 期 _ㄨ	產 _ㄨ 品 _ㄨ 名 _ㄨ 稱 _ㄨ					
	是 _ㄨ 否 _ㄨ 含 _ㄨ 有 _ㄨ 糖 _ㄨ 的 _ㄨ 克 _ㄨ 數 _ㄨ					

實施成果

課程名稱	《糖沒說出的祕密》	實施日期	114年9月17日 114年9月24日
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識甘蔗的生長過程，了解糖的製作來源。 2. 認識糖在日常中扮演的角色，並了解其營養及對人體的影響。 3. 認識營養標籤，引導學生能觀察到食物中的含糖量，並能主動減少攝取含糖飲料、食物，在日常生活種落實減糖行動。 		
進行方式	<p>本課程以探究式學習為核心，透過「甘蔗成長觀察 → 製糖過程認識 → 糖的健康使用 → 糖的傳承」四步驟，連結生活經驗與健康六大原則，並加入動手實作（糖含量測量、傳統碰糖製作），認識市售食品中糖的營養標示，培養學生將減糖的實際行動落實在日常飲食生活中，讓學生從產地到餐桌完整理解糖的旅程，並養成適量攝取的健康飲食態度。</p>		
成果與 實施心得	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能透過課程了解到，原來糖是從甘蔗製作而來，且有不同的糖，應該要選擇比較健康的糖。 2. 在第二節課中，學生認識到坊間的手搖飲料中添加的是果糖/加工糖，長期飲用對身體是有危害的，應該盡量避免喝含糖飲料。 3. 藉由糖度計的實驗課程引起學生興趣，學生知道有溫度計、體重計，第一次知道原來糖也有專屬的測量工具，能從中了解食物中糖的份量。 4. 在課程中指導學生認識營養標示，學生了解到食物或飲品會表示含糖克數，都很樂於分享他們日常生活中看到的各種營養標示。 5. 透過記錄表，學生發現原來在日常生活中常常會吃到含糖的食物飲品，透過記錄自己的飲食，主動達到落實減糖飲食的行為。 		
學習者 心得	<p>學生 A：第一次看到槌糖怎麼做，糖的味道很香也很好吃，但是不能吃太多，偶爾吃一點就好，這樣比較健康。</p> <p>學生 B：原來食品上面都有標籤，可以看到有多少糖，這樣我們就可以選比較沒有糖的食物跟飲料。</p> <p>學生 C：以前只有看過砂糖，今天才知道糖是甘蔗做出來的，我們也去觀察甘蔗的樣子，葉子細細長長的，不過學校的甘蔗還沒長高，期待等甘蔗長大，就可以自己來煮糖！</p>		

教學照片



教師帶領學生認識甘蔗



教師引導學生觀察甘蔗的各個部位



學生嘗試觸摸甘蔗的莖和葉



教師示範傳統極糖做法



學生品嚐極糖並分享感受



學生踴躍發表心得

健康體適能與飲食教育行動計畫-廚餘減量統計表

學校：臺南市安平區新南國民小學

班級數：24

用餐人數：837

計量單位：kg

月份\日期	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	月總計	日平均	
114/09	14	13	7	10	13			10	15	10	12	13			10	15	5	12	9			15	12	8	10	15				16		244	16.01	
114/10	15	13	10				13	14	15				15	14	16	14	15			12	14	10	12	8			12	14	15	10	13	274		
114/11			35	32	21	35	30			20	30	0	15	35			12	20	15	12	24			21	18	7	23	23			428			
114/12	28	24	15	20	25	10			18	19	8	28			23	8	12	28	7			28	29	9		12			13	7	12	383		
115/01		21			21	16	6	18	17			14	9	7	6	4			24	0	8	18	18			0	0	0	0	0				
月份\日期	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
115/02																							18	14	19	14						65	15.33	
115/03			15	16	14	19	13			13	13	15	13	14			17	19	9	10	16			13	13	12	16	20		13	19	322		
115/04	16	17						13	14	17	8			19	15	13	13	17			19	15	19	21	15			23	8	19	17	318		
115/05																																		
115/06																																		
																	上下學期日平均減量%										4.28%							

備註：
 1.未用餐如例假日及國定假日請空白
 2.計量單位可使用公斤或是桶，依各校廚餘回收方式自行決定

承辦人：

教師兼衛生組長 閻芊樺

單位主管：

教師兼學生事務主任 林姿蓉

校長

臺南市安平區新南國民小學校長 魏萬能

臺南市 115 年度學校午餐廚餘減量徵選方案獎勵計畫

申請書

學校名稱:臺南市安平區新南國民小學		是否願意分享
聯絡人: 許博勛 職稱: 午餐執秘 電話:06-2973363		<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
學校規模: <input type="checkbox"/> A組 <input checked="" type="checkbox"/> B組(全校 24 班/參與 16 班) <input type="checkbox"/> C組(全校班/參與__班)		
方案規劃		
方案名稱:【我愛吃蔬菜】班級蔬菜減量競賽		
<p>一、參與對象:本校 3 至 6 年級</p> <p>二、參與時間:115.04-115.05 (共計 2 個月)</p> <p>三、活動目的:本計畫旨在透過營養課程深化學生健康食材概念,配合趣味競賽與榮譽激勵,將「剩食減量」轉化為「健康實踐」,具體目標如下:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 實踐飲食均衡,深化健康觀念: 引導學生養成「菜肉均衡」的進食比例。透過增加蔬菜攝取,補充維生素與膳食纖維,幫助學生在發育黃金期維持免疫力。 2. 深化惜食觀念,落實環境永續: 讓學生看見每日剩食數據,理解每一口蔬菜背後的汗水與資源,建立「吃光午餐就是愛地球」的永續價值觀。 <p>四、活動細節:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 營養課程:配合餐前五分鐘影片,由導師指導學生對蔬菜營養的認識並將蔬菜「種子到餐桌」的歷程呈現給學生,強化惜物動機。 2. 競賽規則與評分方式:班級蔬菜廚餘,採用秤重來做「積分制」。 <ol style="list-style-type: none"> (1)剩下(0 克 ~ 100 克)為 5 分:該餐蔬菜完全吃光(零廚餘)。 (2)剩下(101 克 ~ 300 克)為 3 分:蔬菜廚餘量剩少許。 (3)剩下(301 克 ~ 500 克)為 1 分:有明顯剩餘。 <p>五、執行流程:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 營養課程:八週主題課程規劃,配合餐前五分鐘影片設計。讓導師可以從感官察覺、惜物故事來呈現蔬菜營養與食用蔬菜的重要性。 		
週次	課程主題	午餐時間核心活動
第一、二週	營養小尖兵	【感官覺察】: 引導學生觀察蔬菜的顏色(翠綠、亮橘、深紅),認識彩虹飲食法。
第三、四週	正確飲食觀	【膳食纖維】:藉由影片讓學生理解蔬菜的功能,能均衡攝取不同蔬菜種類。
第五、六週	剩食的代價	【農夫的心聲】:播放 3 分鐘短音檔,訴說蔬菜從種子到餐桌的艱辛過程,強化惜食動機。

第七、八週	蔬菜變好吃	【美味加法】：分享「如何讓蔬菜變好吃的秘密」（如：焗烤、搭配肉湯等）。
-------	-------	-------------------------------------

2. 數據收集：每日午餐後，由各班「餐桶搬運生」配合廚房進行秤重，並登錄於「每日蔬菜廚餘紀錄積分表」。

3. 進度牆：在午餐布告欄設置「我愛吃蔬菜積分榜」，每週更新各班累積積分，營造激勵氛圍。

4. 獎勵制度：透過兩個月的積分累積計算，同年級最高分者為該年級之冠軍，冠軍班級將頒發價值 1,500 元之「健康餅乾大禮包」以及獲得「愛吃蔬菜班級王」頭銜，並在全校集會由校長親自頒發獎狀、獎品。

六、預期效益：

1. 實質減量：透過班級同儕激勵的動力，預計可降低 3%-5% 的蔬菜剩食量。

2. 習慣養成：3-6 年級是飲食習慣定型期，透過競賽能讓學生嘗試不喜歡的蔬菜，進而改善挑食。

經費規劃

1. 經費說明：該年級之冠軍頒發價值 1,500 元之「健康餅乾大禮包」。餅乾選購以「減糖、高纖、全穀」為原則，呼應健康飲食主旨。

2. 計算方式：各年級選一班，共四班。總費用為 6000 元整。

目前現況

全校每月廚餘量約 330-440 公斤；全校平均每日廚餘量約 15-20 公斤；

全校平均每人每日廚餘量約 18.3-24.5 公克。

執行期間

115 年 4 月 1 日至 115 年 5 月 30 日

預期廚餘減量目標

維持目前廚餘量(若目前已為每人每日 30 克以下可持續維持此目標)

預計減量 3%

預計減量 5%

其他：

承辦人：

教師兼
午餐執秘 許博勛

營養師 楊翠玲

單位主管：

教師兼
學生事務主任 林姿蓉

校長：

臺南市安平區
新南國民小學校長 魏萬能

臺南市安平區新南國小【我愛吃蔬菜】班級蔬菜減量競賽

一、活動目的：本計畫旨在透過營養課程深化學生健康食材概念，配合趣味競賽與榮譽激勵，將「剩食減量」轉化為「健康實踐」，具體目標如下：

1. 實踐飲食均衡，深化健康觀念：引導學生養成「菜肉均衡」的進食比例。透過增加蔬菜攝取，補充維生素與膳食纖維，幫助學生在發育期維持免疫力。
2. 深化惜食觀念，落實環境永續：讓學生看見每日剩食數據，理解每一口蔬菜背後的汗水與資源，建立「吃光午餐就是愛地球」的永續價值觀。

二、參與對象：本校 3 至 6 年級

三、參與時間：115.04/01 至 115.05.29（共計 2 個月）

四、活動細節：

1. 營養課程：配合餐前影片，由導師指導學生對蔬菜營養的認識並將蔬菜「種子到餐桌」的歷程呈現給學生，強化惜物動機。

週次	課程主題	午餐時間核心活動
4/1-4/17	營養小尖兵	【感官覺察】：引導學生觀察蔬菜的顏色（翠綠、亮橘、深紅），認識彩虹飲食法。 https://www.youtube.com/watch?v=inLJ-vIPeMI
4/20-4/30	正確飲食觀	【膳食纖維】：藉由影片讓學生理解蔬菜的功能，能均衡攝取不同蔬菜種類。 https://www.youtube.com/watch?v=qLph-0Dlyso
5/4-5/15	剩食的代價	【農夫的心聲】：播放 3 分鐘短音檔，訴說蔬菜從種子到餐桌的艱辛過程，強化惜食動機。 https://www.youtube.com/watch?v=Jqy28-X5FPs
5/18-5/29	蔬菜變好吃	【美味加法】：分享「如何讓蔬菜變好吃的秘密」（如：焗烤、搭配肉湯等）。 https://www.youtube.com/watch?v=qMcjeRPXiWQ

2. 競賽規則：每日午餐後，由各班「餐桶搬運生」配合廚房進行秤重，並登錄於「每日蔬菜廚餘紀錄積分表」。每週統計後，各班累積積分將公告於午餐佈告欄「我愛吃蔬菜積分榜」。

3. 「積分制」規則：班級蔬菜廚餘，以食譜中的「蔬菜」採用秤重。

(1) 剩下(0 克 ~ 100 克)為 5 分：該餐蔬菜完全吃光（零廚餘）。

(2) 剩下(101 克 ~ 300 克)為 3 分：蔬菜廚餘量剩少許。

(3) 剩下(301 克 ~ 500 克)為 1 分：有明顯剩餘。

(4) 501 克以上為 0 分：蔬菜量過剩。

五、獎勵制度：透過兩個月的積分累積計算，同年級最高分者為該年級之冠軍，冠軍班級將頒發價值 1,500 元之「健康餅乾大禮包」以及獲得「愛吃蔬菜班級王」獎狀一紙，並在全校集會由校長親自頒發獎狀、獎品。

【蔬菜超能力：發現彩虹密碼】學習單

班級： 5 座號： 4 姓名： 林宇榮

4 good

一、蔬菜英雄大會考

1. (C) 蔬菜中含有的特殊化學物質被稱為「植化素」，這些物質賦予蔬菜不同的顏色。這就像是蔬菜的什麼？ (A) 糖果包裝 (B) 隱身衣 (C) 超能力。
2. (A) 小強最近想保護心臟，並在運動時減少紫外線的傷害。根據課程，他應該多收集哪一種顏色的蔬菜英雄？ (A) 紅色（如：番茄） (B) 白色（如：白蘿蔔） (C) 綠色（如：地瓜葉）。
3. (B) 如果想要增強免疫力、讓眼睛發亮，我們應該多攝取含有「β-胡蘿蔔素」的哪一類蔬菜？ (A) 黑色類 (B) 橘黃色類 (C) 紫色類。
4. (B) 關於「挑食」的觀念，下列哪一個說法是正確的？ (A) 討厭的菜一輩子都不要碰 (B) 舌頭的味蕾會隨年齡改變，長大後可能會變好吃 (C) 只要吃維他命丸，不吃蔬菜也沒關係。

二、彩虹密碼填填看

1. 藍紫色蔬菜（如茄子、紫甘藍）含有豐富的 花青素，可以幫助我們提升記憶力，保護大腦。
2. 白色蔬菜（如洋蔥、蒜頭）含有蒜素，能幫助我們遠離感冒，發揮 抗菌 與抗發炎的能力。
3. 綠色蔬菜（如菠菜）是身體的代謝高手，它含有葉綠素與葉黃素，能強壯我們的 消化道 並保護視力。

三、閱讀超能力教室

【給勇氣一點時間】

許多小朋友不喜歡吃蔬菜是因為它的「苦味」或「特殊氣味」。科學研究發現，人類天生對苦味比較敏感，這是一種自我保護機制。但隨著我們長大，味覺會變得多元。專家建議，如果我們能將討厭的蔬菜「變裝」（例如混在喜歡的湯裡或是搭配肉類），並給自己 6 到 10 次的嘗試機會，大腦就會慢慢發現這些蔬菜其實是美味且有益的。

Q：如果你遇到不喜歡吃的蔬菜，除了直接倒掉，文章中提到了哪種方法可以幫助你慢慢接受它？

答： 和其他食物一起吃

四、彩虹挑戰紀錄區（自我檢核）

我今天收集到的「彩虹能量」顏色有： 紅色 橘黃 綠色 白色 紫黑色

今日挑戰：我嘗試吃了一口原本不喜歡的 苦瓜，我覺得我的勇氣有（1~5 顆星）：

☆☆☆☆☆

【蔬菜超能力：發現彩虹密碼】學習單

班級：504 座號：12 姓名：林沁

Good 4/29

一、蔬菜英雄大會考

- (C) 蔬菜中含有的特殊化學物質被稱為「植化素」，這些物質賦予蔬菜不同的顏色。這就像是蔬菜的什麼？(A) 糖果包裝 (B) 隱身衣 (C) 超能力。
- (A) 小強最近想保護心臟，並在運動時減少紫外線的傷害。根據課程，他應該多收集哪一種顏色的蔬菜英雄？(A) 紅色（如：番茄）(B) 白色（如：白蘿蔔）(C) 綠色（如：地瓜葉）。
- (B) 如果想要增強免疫力、讓眼睛發亮，我們應該多攝取含有「β-胡蘿蔔素」的哪一類蔬菜？(A) 黑色類 (B) 橘黃色類 (C) 紫色類。
- (B) 關於「挑食」的觀念，下列哪一個說法是正確的？(A) 討厭的菜一輩子都不要碰 (B) 舌頭的味蕾會隨年齡改變，長大後可能會變好吃 (C) 只要吃維他命丸，不吃蔬菜也沒關係。

二、彩虹密碼填填看

- 藍紫色蔬菜（如茄子、紫甘藍）含有豐富的 花青素，可以幫助我們提升記憶力，保護大腦。
- 白色蔬菜（如洋蔥、蒜頭）含有蒜素，能幫助我們遠離感冒，發揮 抗菌 與抗發炎的能力。
- 綠色蔬菜（如菠菜）是身體的代謝高手，它含有葉綠素與葉黃素，能強壯我們的 消化道 並保護視力。

三、閱讀超能力教室

【給勇氣一點時間】

許多小朋友不喜歡吃蔬菜是因為它的「苦味」或「特殊氣味」。科學研究發現，人類天生對苦味比較敏感，這是一種自我保護機制。但隨著我們長大，味覺會變得多元。專家建議，如果我們能將討厭的蔬菜「變裝」（例如混在喜歡的湯裡或是搭配肉類），並給自己 6 到 10 次的嘗試機會，大腦就會慢慢發現這些蔬菜其實是美味且有益的。

Q：如果你遇到不喜歡吃的蔬菜，除了直接倒掉，文章中提到了哪種方法可以幫助你慢慢接受它？

答：多吃幾次

四、彩虹挑戰紀錄區（自我檢核）

我今天收集到的「彩虹能量」顏色有： 紅色 橘黃 綠色 白色 紫黑色

今日挑戰：我嘗試吃了一口原本不喜歡的「菜」，我覺得我的勇氣有（1~5 顆星）：

☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆



【蔬菜超能力：發現彩虹密碼】學習單

班級：504 座號：6 姓名：陳祚奕

97
good

一、蔬菜英雄大會考

1. (C) 蔬菜中含有的特殊化學物質被稱為「植化素」，這些物質賦予蔬菜不同的顏色。這就像是蔬菜的什麼？ (A) 糖果包裝 (B) 隱身衣 (C) 超能力。
2. (A) 小強最近想保護心臟，並在運動時減少紫外線的傷害。根據課程，他應該多收集哪一種顏色的蔬菜英雄？ (A) 紅色 (如：番茄) (B) 白色 (如：白蘿蔔) (C) 綠色 (如：地瓜葉)。
3. (B) 如果想要增強免疫力、讓眼睛發亮，我們應該多攝取含有「β-胡蘿蔔素」的哪一類蔬菜？ (A) 黑色類 (B) 橘黃色類 (C) 紫色類。
4. (B) 關於「挑食」的觀念，下列哪一個說法是正確的？ (A) 討厭的菜一輩子都不要碰 (B) 舌頭的味蕾會隨年齡改變，長大後可能會變好吃 (C) 只要吃維他命丸，不吃蔬菜也沒關係。

二、彩虹密碼填填看

1. 藍紫色蔬菜 (如茄子、紫甘藍) 含有豐富的 花青素，可以幫助我們提升記憶力，保護大腦。
2. 白色蔬菜 (如洋蔥、蒜頭) 含有蒜素，能幫助我們遠離感冒，發揮 抗菌 與抗發炎的能力。
3. 綠色蔬菜 (如菠菜) 是身體的代謝高手，它含有葉綠素與葉黃素，能強壯我們的 消化道 並保護視力。

三、閱讀超能力教室

【給勇氣一點時間】

許多小朋友不喜歡吃蔬菜是因為它的「苦味」或「特殊氣味」。科學研究發現，人類天生對苦味比較敏感，這是一種自我保護機制。但隨著我們長大，味覺會變得多元。專家建議，如果我們能將討厭的蔬菜「變裝」(例如混在喜歡的湯裡或是搭配肉類)，並給自己 6 到 10 次的嘗試機會，大腦就會慢慢發現這些蔬菜其實是美味且有益的。

Q：如果你遇到不喜歡吃的蔬菜，除了直接倒掉，文章中提到了哪種方法可以幫助你慢慢接受它？

答：多吃幾次。

四、彩虹挑戰紀錄區 (自我檢核)

我今天收集到的「彩虹能量」顏色有： 紅色 橘黃 綠色 白色 紫黑色

今日挑戰：我嘗試吃了一口原本不喜歡的「菜」，我覺得我的勇氣有 (1~5 顆星)：

☆☆☆☆☆

我愛吃蔬菜積分榜(第一週4/1-4/10)

班級		4月1日 週三	4月7日 週二	4月8日 週三	4月9日 週四	4月10日 週五	統計	週平均	班級 排序
301	克數	0-100公克	0-100公克	0-100公克	0-100公克	>501公克		4	
	積分	5	5	5	5	0	20		
302	克數	0-100公克	0-100公克	0-100公克	0-100公克	0-100公克		5	1
	積分	5	5	5	5	5	25		
303	克數	0-100公克	0-100公克	0-100公克	0-100公克	0-100公克		5	1
	積分	5	5	5	5	5	25		
304	克數	>501公克	301-500公克	301-500公克	>501公克	301-500公克		0	
	積分	0	0	0	0	0	0		
401	克數	>501公克	101-300公克	>501公克	0-100公克	101-300公克		11	2.2
	積分	0	3	0	5	3			
402	克數	0-100公克	0-100公克	0-100公克	0-100公克	0-100公克		5	1
	積分	5	5	5	5	5	25		
403	克數	101-300公克	>501公克	301-500公克	301-500公克	301-500公克		6	1.2
	積分	3	0	1	1	1			
404	克數	101-300公克	101-300公克	0-100公克	301-500公克	0-100公克		17	3.4
	積分	3	3	5	1	5			
501	克數	0-100公克	0-100公克	0-100公克	0-100公克	0-100公克		5	1
	積分	5	5	5	5	5	25		
502	克數	0-100公克	0-100公克	0-100公克	0-100公克	0-100公克		5	1
	積分	5	5	5	5	5	25		
503	克數	0-100公克	101-300公克	0-100公克	0-100公克	301-500公克		19	3.8
	積分	5	3	5	5	1			
504	克數	0-100公克	0-100公克	0-100公克	0-100公克	0-100公克		5	1
	積分	5	5	5	5	5	25		
601	克數	0-100公克	101-300公克	101-300公克	0-100公克	301-500公克		17	3.4
	積分	5	3	3	5	1			
602	克數	301-500公克	>501公克	101-300公克	>501公克	101-300公克		7	1.4
	積分	1	0	3	0	3			
603	克數	>501公克	>501公克	>501公克	301-500公克	>501公克		1	0.2
	積分	0	0	0	1	0			
604	克數	0-100公克	101-300公克	0-100公克	0-100公克	0-100公克		23	4.6
	積分	5	3	5	5	5			

3年級 第一名 302 303
 4年級 第一名 402
 5年級 第一名 501 502 504
 6年級 第一名 604

競賽規則與評分方式：班級蔬菜廚餘，採用秤重來做「積分制」。

- (1)剩下(0克~100克)為5分：該餐蔬菜完全吃光(零廚餘)。
- (2)剩下(101克~300克)為3分：蔬菜廚餘量剩少許。
- (3)剩下(301克~500克)為1分：有明顯剩餘。
- (4)剩下(超過501克)為0分：明顯大量有剩餘。

午餐執秘

教師兼許博勛
午餐執秘

我愛吃蔬菜積分榜(第二週4/13-4/17)

班級		4月13日	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日	統計	週平均	累積積分	班級 排序
		週一	週二	週三	週四	週五				
301	克數	0-100公克	0-100公克	101-300公克	301-500公克	0-100公克				
	積分	5	5	3	1	5	19	3.8	7.8	
302	克數	0-100公克	0-100公克	0-100公克	0-100公克	0-100公克				1
	積分	5	5	5	5	5	25	5	10	
303	克數	0-100公克	0-100公克	0-100公克	0-100公克	0-100公克				1
	積分	5	5	5	5	5	25	5	10	
304	克數	0-100公克	101-300公克	301-500公克	>501公克	>501公克				
	積分	5	3	1	0	0	9	1.8	1.8	
401	克數	0-100公克	101-300公克	101-300公克	301-500公克	>501公克				
	積分	5	3	3	1	0	12	2.4	4.6	
402	克數	0-100公克	0-100公克	0-100公克	0-100公克	0-100公克				1
	積分	5	5	5	5	5	25	5	10	
403	克數	0-100公克	>501公克	>501公克	>501公克	>501公克				
	積分	5	0	0	0	0	5	1	2.2	
404	克數	0-100公克	101-300公克	0-100公克	101-300公克	0-100公克				
	積分	5	3	5	3	5	21	4.2	7.6	
501	克數	0-100公克	0-100公克	0-100公克	0-100公克	0-100公克				1
	積分	5	5	5	5	5	25	5	10	
502	克數	0-100公克	0-100公克	0-100公克	0-100公克	0-100公克				1
	積分	5	5	5	5	5	25	5	10	
503	克數	0-100公克	0-100公克	0-100公克	0-100公克	>501公克				
	積分	5	5	5	5	0	20	4	7.8	
504	克數	0-100公克	0-100公克	301-500公克	0-100公克	0-100公克				
	積分	5	5	1	5	5	21	4.2	9.2	
601	克數	0-100公克	0-100公克	101-300公克	301-500公克	>501公克				
	積分	5	5	3	1	0	14	2.8	6.2	
602	克數	0-100公克	0-100公克	101-300公克	0-100公克	>501公克				
	積分	5	5	3	5	0	18	3.6	5	
603	克數	01-500公克	101-300公克	301-500公克	>501公克	>501公克				
	積分	1	3	1	0	0	5	1	1.2	
604	克數	0-100公克	0-100公克	0-100公克	0-100公克	0-100公克				1
	積分	5	5	5	5	5	25	5	9.6	

3年級 第一名 302 303

4年級 第一名 402

5年級 第一名 501 502

6年級 第一名 604

競賽規則與評分方式：班級蔬菜廚餘，採用秤重來做「積分制」。

(1)剩下(0克~100克)為5分：該餐蔬菜完全吃光(零廚餘)。

(2)剩下(101克~300克)為3分：蔬菜廚餘量剩少許。

(3)剩下(301克~500克)為1分：有明顯剩餘。

(4)剩下(超過501克)為0分：明顯大量有剩餘。

午餐執秘

教師兼許博勛
午餐執秘

我愛吃蔬菜積分榜(第三週4/20-4/24)

班級		4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	統計	週平均	累積積分	班級 排序
		週一	週二	週三	週四	週五				
301	克數	0-100公克	0-100公克	0-100公克	0-100公克	0-100公克				
	積分	5	5	5	5	5	25	5	12.8	
302	克數	0-100公克	0-100公克	0-100公克	0-100公克	0-100公克				1
	積分	5	5	5	5	5	25	5	15	
303	克數	0-100公克	0-100公克	0-100公克	0-100公克	0-100公克				1
	積分	5	5	5	5	5	25	5	15	
304	克數	>501公克	301-500公克	0-100公克	0-100公克	>501公克				
	積分	0	1	5	5	0	11	2.2	4	
401	克數	0-100公克	>501公克	101-300公克	0-100公克	>501公克				
	積分	5	0	3	5	0	13	2.6	7.2	
402	克數	0-100公克	0-100公克	0-100公克	0-100公克	0-100公克				1
	積分	5	5	5	5	5	25	5	15	
403	克數	0-100公克	0-100公克	0-100公克	0-100公克	0-100公克				
	積分	5	5	5	5	5	25	5	7.2	
404	克數	0-100公克	0-100公克	0-100公克	0-100公克	0-100公克				
	積分	5	5	5	5	5	25	5	12.6	
501	克數	0-100公克	0-100公克	0-100公克	0-100公克	0-100公克				1
	積分	5	5	5	5	5	25	5	15	
502	克數	0-100公克	0-100公克	0-100公克	0-100公克					1
	積分	5	5	5	5	外出	20	5	15	
503	克數	0-100公克	0-100公克	0-100公克	0-100公克	0-100公克				
	積分	5	5	5	5	5	25	5	12.8	
504	克數	0-100公克	0-100公克	0-100公克	0-100公克	0-100公克				
	積分	5	5	5	5	5	25	5	14.2	
601	克數	0-100公克	301-500公克	0-100公克	0-100公克	0-100公克				
	積分	5	1	5	5	5	21	4.2	10.4	
602	克數	101-300公克	>501公克	101-300公克	0-100公克					
	積分	3	0	3	5	外出	11	2.75	7.75	
603	克數	>501公克	>501公克	>501公克	0-100公克	>501公克				
	積分	0	0	0	5	0	5	1	2.2	
604	克數	0-100公克	0-100公克	0-100公克	0-100公克	0-100公克				1
	積分	5	5	5	5	5	25	5	14.6	

3年級 第一名 302 303

4年級 第一名 402

5年級 第一名 501 502

6年級 第一名 604

競賽規則與評分方式：班級蔬菜廚餘，採用秤重來做「積分制」。

(1)剩下(0克~100克)為5分：該餐蔬菜完全吃光(零廚餘)。

(2)剩下(101克~300克)為3分：蔬菜廚餘量少許。

(3)剩下(301克~500克)為1分：有明顯剩餘。

(4)剩下(超過501克)為0分：明顯大量有剩餘。

午餐執秘

教師兼許博勛
午餐執秘

臺南市安平區新南國小 114 學年度日課表

班級		一年一班		班級導師		林佳莉		老師	
節次	星期 時間		一	二	三	四	五		
		07:40 07:55	15	整潔活動時間					
	08:00 08:40	40	週一：週會/升旗、晨間檢查 週二：教職員晨會 週三：導師時間、晨讀時間 週四：導師時間、晨讀時間 週五：班級共讀						
1	08:40~09:20	40	彈性	自生	生活	生活	數學		
			林佳莉	韓炅原	林佳莉	林佳莉	林佳莉		
2	09:30~10:10	40	閱英	生活	國語	國語	國語		
			洪巧倫	林佳莉	林佳莉	林佳莉	林佳莉		
	10:10~10:30	20	課間活動時間						
3	10:30~11:10	40	數學	本土	體育	生活	國語		
			林佳莉	林滿足	劉竑邑	李季儒	林佳莉		
4	11:20~12:00	40	國語	國語	數學	數學	體育		
			林佳莉	林佳莉	林佳莉	林佳莉	劉竑邑		
	12:00~12:40	40	餐前五分鐘(11:55開始)*、午餐及刷牙時間						
	12:40~13:20	40	午間靜息						
5	13:30~14:10	40		健康					
				唐婉婷					
6	14:20~15:00	40		生活					
				林佳莉					
7	15:10~15:50	40		生活					
				林佳莉					
	15:50~16:00	10	降旗放學						

*註:搭配飲食教育課程,各班每週至少擇一日進行餐前五分鐘,於11:55播放當月主題影片,並由導師講解說明,不占用學生用餐時間。

除餐前時間,鼓勵教師於健康、生活、資訊等課程搭配飲食教育,於上課時間播放相關主題影片給學生觀看。

衛生組長

教師兼衛生組長 閻芊樺

學務主任

教師兼學生事務主任 林姿蓉

校長

臺南市安平區新南國民小學校長 魏萬能

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

114年9月執行成果照片



認識堅果的營養。



充滿歐情的早餐—葵花籽與亞麻籽。



神奇的魔法種籽。



了解葵花籽與亞麻籽對身體的好處。

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

114 年 10 月執行成果照片



認識在地食材與標章。



我的午餐標章。



認識蛋豆魚肉類。



認識 CAS 標章。

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

114年11月執行成果照片



辛香料從植物的哪個部位來的呢。



認識紅蔥頭的生長。



認識薑的好處。



認識辛香料。

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

114年12月執行成果照片



認識台南在地食材-吳郭魚。



了解漁獲的保存。



認識如何判斷魚類的新鮮度。



營養美味的海鮮-吃魚的好處。

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

115 年 3 月執行成果照片



了解茼蒿的品種、挑選方法與營養價值。



日式照燒茄子-軟嫩入味。



長壽菜-茄嚙且珍惜。



便秘怪獸的進擊。

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

115 年 4 月執行成果照片



認識鳳梨對健康的好處。



認識百香果對健康的好處。



認識火龍果對健康的好處。



了解百香果的產期。

台南市安平區新南國民小學 114 學年度餐前五分鐘實施紀錄表

班級：101

	觀看主題	日期	執行老師簽章
1	便秘怪獸的進擊和蔬菜們一起打擊便秘怪獸 -奇幻冒險動畫	3/10	林
2	了解茼蒿的品種、挑選方法與營養價值	3/17	林
3	日式照燒茄子-軟嫩入味！快速下飯菜	3/24	林
4	長壽菜-茄嚙且珍惜	3/31	林
5	好運旺旺來	4/7	林
6	百香果	4/14	林
7	芭樂	4/21	林
8	鳳梨	4/28	林
9		5/	
10		5/	
11		5/	
12		5/	
13		6/	
14		6/	
15		6/	
16		6/	
17			
18			
19			
20			

台南市安平區新南國民小學 114 學年度餐前五分鐘實施紀錄表

班級： 102

	觀看主題	日期	執行老師簽章
1	便秘怪獸的進擊和蔬菜們一起打擊便秘怪獸 -奇幻冒險動畫	3/4	梁芷瑄
2	了解茼蒿的品種、挑選方法與營養價值	3/11	梁芷瑄
3	日式照燒茄子-軟嫩入味！快速下飯菜	3/18	梁芷瑄
4	長壽菜-茄嚙且珍惜	3/25	梁芷瑄
5	好運旺旺來	4/14	梁芷瑄
6	百香果	4/21	梁芷瑄
7	芭樂	4/24	梁芷瑄
8	鳳梨	4/29	梁芷瑄
9		5/	
10		5/	
11		5/	
12		5/	
13		6/	
14		6/	
15		6/	
16		6/	
17			
18			
19			
20			

台南市安平區新南國民小學 114 學年度餐前五分鐘實施紀錄表

班級： 103

	觀看主題	日期	執行老師簽章
1	便秘怪獸的進擊和蔬菜們一起打擊便秘怪獸 -奇幻冒險動畫	3/6	鄧昱君
2	了解茼蒿的品種、挑選方法與營養價值	3/13	鄧昱君
3	日式照燒茄子-軟嫩入味！快速下飯菜	3/20	鄧昱君
4	長壽菜-茄嚙且珍惜	3/27	鄧昱君
5	好運旺旺來	4/10	鄧昱君
6	百香果	4/17	鄧昱君
7	芭樂	4/24	鄧昱君
8	鳳梨	4/30	鄧昱君
9		5/	
10		5/	
11		5/	
12		5/	
13		6/	
14		6/	
15		6/	
16		6/	
17			
18			
19			
20			

台南市安平區新南國民小學 114 學年度餐前五分鐘實施紀錄表

班級：一年四班

	觀看主題	日期	執行老師簽章
1	便秘怪獸的進擊和蔬菜們一起打擊便秘怪獸 -奇幻冒險動畫	3/ 3	黃芊文
2	了解茼蒿的品種、挑選方法與營養價值	3/10	黃芊文
3	日式照燒茄子-軟嫩入味！快速下飯菜	3/17	黃芊文
4	長壽菜-茄嚙且珍惜	3/24	黃芊文
5	好運旺旺來	4/ 7	黃芊文
6	百香果	4/14	黃芊文
7	芭樂	4/21	黃芊文
8	鳳梨	4/28	黃芊文
9		5/ 5	
10		5/ 12	
11		5/ 19	
12		5/ 26	
13		6/ 2	
14		6/ 9	
15		6/16	
16		6/23	
17			
18			
19			
20			

台南市安平區新南國民小學 114 學年度餐前五分鐘實施紀錄表

班級： 201

	觀看主題	日期	執行老師簽章
1	便秘怪獸的進擊和蔬菜們一起打擊便秘怪獸 -奇幻冒險動畫	3/5	王雅雯
2	了解茼蒿的品種、挑選方法與營養價值	3/12	王雅雯
3	日式照燒茄子-軟嫩入味！快速下飯菜	3/19	王雅雯
4	長壽菜-茄嚙且珍惜	3/26	王雅雯
5	好運旺旺來	4/2	王雅雯
6	百香果	4/9	王雅雯
7	鳳梨	4/16	王雅雯
8	芭樂	4/23	王雅雯
9		5/	
10		5/	
11		5/	
12		5/	
13		6/	
14		6/	
15		6/	
16		6/	
17			
18			
19			
20			

台南市安平區新南國民小學 114 學年度餐前五分鐘實施紀錄表

班級： 202

	觀看主題	日期	執行老師簽章
1	便秘怪獸的進擊和 蔬菜們一起打擊便秘怪獸 -奇幻冒險動畫	3/ 4	
2	了解茼蒿的品種、挑選方法與營養價值	3/ 17	
3	日式照燒茄子-軟嫩入味！快速下飯菜	3/ 11	
4	長壽菜-茄嚙且珍惜	3/ 24	
5	好運旺旺來	4/ 9	
6	百香果	4/ 13	
7	芭樂	4/ 17	
8	鳳梨	4/ 24	
9		5/	
10		5/	
11		5/	
12		5/	
13		6/	
14		6/	
15		6/	
16		6/	
17			
18			
19			
20			

台南市安平區新南國民小學 114 學年度餐前五分鐘實施紀錄表

班級： 203

	觀看主題	日期	執行老師簽章
1	便秘怪獸的進擊和蔬菜們一起打擊便秘怪獸 -奇幻冒險動畫	3/4	陳桂芬
2	了解茼蒿的品種、挑選方法與營養價值	3/11	
3	日式照燒茄子-軟嫩入味！快速下飯菜	3/18	
4	長壽菜-茄嚙且珍惜	3/25	
5	好運旺旺來	4/1	陳桂芬
6	百香果	4/8	
7	芭樂	4/15	
8	鳳梨	4/22	
9		5/	
10		5/	
11		5/	
12		5/	
13		6/	
14		6/	
15		6/	
16		6/	
17			
18			
19			
20			

台南市安平區新南國民小學 114 學年度餐前五分鐘實施紀錄表

班級： 204

	觀看主題	日期	執行老師簽章
1	便秘怪獸的進擊和蔬菜們一起打擊便秘怪獸 -奇幻冒險動畫	3/9	葉淑玲
2	了解茼蒿的品種、挑選方法與營養價值	3/16	
3	日式照燒茄子-軟嫩入味！快速下飯菜	3/23	
4	長壽菜-茄嚙且珍惜	3/30	
5	好運旺旺來	4/8	葉淑玲
6	百香果	4/15	
7	芭樂	4/22	
8	鳳梨	4/29	
9		5/5	
10		5/12	
11		5/19	
12		5/26	
13		6/	
14		6/	
15		6/	
16		6/	
17			
18			
19			
20			

台南市安平區新南國民小學 114 學年度餐前五分鐘實施紀錄表

班級：301

	觀看主題	日期	執行老師簽章
1	便秘怪獸的進擊和蔬菜們一起打擊便秘怪獸 -奇幻冒險動畫	3/ 17	洪嘉銘
2	了解茼蒿的品種、挑選方法與營養價值	3/ 20	洪嘉銘
3	日式照燒茄子-軟嫩入味！快速下飯菜	3/ 24	洪嘉銘
4	長壽菜-茄嚙且珍惜	3/ 27	洪嘉銘
5	火龍果	4/ 21	洪嘉銘
6	好運旺旺來	4/ 22	洪嘉銘
7	百香果	4/ 23	洪嘉銘
8	鳳梨	4/ 24	洪嘉銘
9		5/	
10		5/	
11		5/	
12		5/	
13		6/	
14		6/	
15		6/	
16		6/	
17			
18			
19			
20			

台南市安平區新南國民小學 114 學年度餐前五分鐘實施紀錄表

班級：202

	觀看主題	日期	執行老師簽章
1	便秘怪獸的進擊和蔬菜們一起打擊便秘怪獸 -奇幻冒險動畫	3/ 5	葉文玲
2	了解茼蒿的品種、挑選方法與營養價值	3/ 12	葉文玲
3	日式照燒茄子-軟嫩入味！快速下飯菜	3/ 19	葉文玲
4	長壽菜-茄嚙且珍惜	3/ 26	葉文玲
5	火龍果	4/ 2	葉文玲
6	好運旺旺來	4/ 9	葉文玲
7	百香果	4/ 13	葉文玲
8	鳳梨	4/ 23	葉文玲
9		5/	
10		5/	
11		5/	
12		5/	
13		6/	
14		6/	
15		6/	
16		6/	
17			
18			
19			
20			

台南市安平區新南國民小學 114 學年度餐前五分鐘實施紀錄表

班級：303

	觀看主題	日期	執行老師簽章
1	便秘怪獸的進擊和蔬菜們一起打擊便秘怪獸 -奇幻冒險動畫	3/ 3	教師林宏錦
2	了解茼蒿的品種、挑選方法與營養價值	3/ 10	教師林宏錦
3	日式照燒茄子-軟嫩入味！快速下飯菜	3/ 17	教師林宏錦
4	長壽菜-茄嚙且珍惜	3/ 24	教師林宏錦
5	火龍果	4/ 7	教師林宏錦
6	好運旺旺來	4/ 14	教師林宏錦
7	百香果	4/ 21	教師林宏錦
8	鳳梨	4/ 28	教師林宏錦
9		5/ 5	
10		5/ 12	
11		5/ 19	
12		5/ 26	
13		6/ 2	
14		6/ 9	
15		6/ 16	
16		6/ 23	
17			
18			
19			
20			

台南市安平區新南國民小學 114 學年度餐前五分鐘實施紀錄表

班級：304

	觀看主題	日期	執行老師簽章
1	便秘怪獸的進擊和蔬菜們一起打擊便秘怪獸 -奇幻冒險動畫	3/5	教師楊昀庭
2	了解茼蒿的品種、挑選方法與營養價值	3/12	教師楊昀庭
3	日式照燒茄子-軟嫩入味！快速下飯菜	3/19	教師楊昀庭
4	長壽菜-茄嚙且珍惜	3/26	教師楊昀庭
5	火龍果	4/9	教師楊昀庭
6	好運旺旺來	4/16	教師楊昀庭
7	百香果	4/23	教師楊昀庭
8	鳳梨	4/30	教師楊昀庭
9		5/	
10		5/	
11		5/	
12		5/	
13		6/	
14		6/	
15		6/	
16		6/	
17			
18			
19			
20			

台南市安平區新南國民小學 114 學年度餐前五分鐘實施紀錄表

班級： 401

	觀看主題	日期	執行老師簽章
1	便秘怪獸的進擊和蔬菜們一起打擊便秘怪獸 -奇幻冒險動畫	3/3	
2	了解茼蒿的品種、挑選方法與營養價值	3/10	
3	日式照燒茄子-軟嫩入味！快速下飯菜	3/17	
4	長壽菜-茄嚙且珍惜	3/24	
5	火龍果	4/7	
6	好運旺旺來	4/14	
7	百香果	4/21	
8	鳳梨	4/27	
9		5/	
10		5/	
11		5/	
12		5/	
13		6/	
14		6/	
15		6/	
16		6/	
17			
18			
19			
20			

台南市安平區新南國民小學 114 學年度餐前五分鐘實施紀錄表

班級： 402

	觀看主題	日期	執行老師簽章
1	便秘怪獸的進擊和蔬菜們一起打擊便秘怪獸 -奇幻冒險動畫	3/4	許佩婉
2	了解茼蒿的品種、挑選方法與營養價值	3/10	許佩婉
3	日式照燒茄子-軟嫩入味！快速下飯菜	3/17	許佩婉
4	長壽菜-茄噶且珍惜	3/24	許佩婉
5	火龍果	4/8	許佩婉
6	好運旺旺來	4/15	許佩婉
7	百香果	4/22	許佩婉
8	鳳梨	4/29	許佩婉
9		5/6	
10		5/13	
11		5/20	
12		5/27	
13		6/3	
14		6/10	
15		6/17	
16		6/24	
17			
18			
19			
20			

台南市安平區新南國民小學 114 學年度餐前五分鐘實施紀錄表

班級：403

	觀看主題	日期	執行老師簽章
1	便秘怪獸的進擊和蔬菜們一起打擊便秘怪獸 -奇幻冒險動畫	3/ 3	陳育平
2	了解茼蒿的品種、挑選方法與營養價值	3/ 10	呼啟文
3	日式照燒茄子-軟嫩入味！快速下飯菜	3/ 17	呼啟文
4	長壽菜-茄嚙且珍惜	3/ 24	呼啟文
5	火龍果	4/ 1	呼啟文
6	好運旺旺來	4/ 7	呼啟文
7	百香果	4/ 14	呼啟文
8	鳳梨	4/ 21	呼啟文
9		5/	
10		5/	
11		5/	
12		5/	
13		6/	
14		6/	
15		6/	
16		6/	
17			
18			
19			
20			

台南市安平區新南國民小學 114 學年度餐前五分鐘實施紀錄表

班級： 404

	觀看主題	日期	執行老師簽章
1	便秘怪獸的進擊和 蔬菜們一起打擊便秘怪獸 -奇幻冒險動畫	3/6	王心芳
2	了解茼蒿的品種、挑選方法與營養價值	3/13	王心芳
3	日式照燒茄子-軟嫩入味！快速下飯菜	3/20	王心芳
4	長壽菜-茄嚙且珍惜	3/27	王心芳
5	火龍果	4/10	王心芳
6	好運旺旺來	4/17	王心芳
7	百香果	4/23	王心芳
8	鳳梨	4/27	王心芳
9		5/	
10		5/	
11		5/	
12		5/	
13		6/	
14		6/	
15		6/	
16		6/	
17			
18			
19			
20			

台南市安平區新南國民小學 114 學年度餐前五分鐘實施紀錄表

班級： 501

	觀看主題	日期	執行老師簽章
1	便秘怪獸的進擊和 蔬菜們一起打擊便秘怪獸 -奇幻冒險動畫	3/5	張家榮
2	了解茼蒿的品種、挑選方法與營養價值	3/12	張家榮
3	日式照燒茄子-軟嫩入味！快速下飯菜	3/19	張家榮
4	長壽菜-茄嚙且珍惜	3/26	張家榮
5	火龍果	4/2	張家榮
6	好運旺旺來	4/9	張家榮
7	芭樂	4/16	張家榮
8	百香果	4/23	張家榮
9		5/	
10		5/	
11		5/	
12		5/	
13		6/	
14		6/	
15		6/	
16		6/	
17			
18			
19			
20			

台南市安平區新南國民小學 114 學年度餐前五分鐘實施紀錄表

班級：502

	觀看主題	日期	執行老師簽章
1	便秘怪獸的進擊和蔬菜們一起打擊便秘怪獸 -奇幻冒險動畫	3/ 10	吳穎亭
2	了解茼蒿的品種、挑選方法與營養價值	3/ 12	吳穎亭
3	日式照燒茄子-軟嫩入味！快速下飯菜	3/ 24	吳穎亭
4	長壽菜-茄嚙且珍惜	3/ 27	吳穎亭
5	火龍果	4/ 7	吳穎亭
6	好運旺旺來	4/ 14	吳穎亭
7	飄香千里的果實-百香果	4/ 21	吳穎亭
8	芭樂	4/ 30	吳穎亭
9		5/	
10		5/	
11		5/	
12		5/	
13		6/	
14		6/	
15		6/	
16		6/	
17			
18			
19			
20			

台南市安平區新南國民小學 114 學年度餐前五分鐘實施紀錄表

班級： 503

	觀看主題	日期	執行老師簽章
1	便秘怪獸的進擊和蔬菜們一起打擊便秘怪獸 -奇幻冒險動畫	3/ 5	莊皓閔
2	了解茼蒿的品種、挑選方法與營養價值	3/ 12	莊皓閔
3	日式照燒茄子-軟嫩入味！快速下飯菜	3/ 19	莊皓閔
4	長壽菜-茄嚙且珍惜	3/ 26	莊皓閔
5	火龍果	4/ 2	莊皓閔
6	好運旺旺來	4/ 9	莊皓閔
7	芭樂	4/ 16	莊皓閔
8	百香果	4/ 23	莊皓閔
9		5/	
10		5/	
11		5/	
12		5/	
13		6/	
14		6/	
15		6/	
16		6/	
17			
18			
19			
20			

台南市安平區新南國民小學 114 學年度餐前五分鐘實施紀錄表

班級：504

	觀看主題	日期	執行老師簽章
1	便秘怪獸的進擊和蔬菜們一起打擊便秘怪獸 -奇幻冒險動畫	3/10	李名麗
2	了解茼蒿的品種、挑選方法與營養價值	3/17	秀麗 李名麗
3	日式照燒茄子-軟嫩入味！快速下飯菜	3/24	秀麗 李名麗
4	長壽菜-茄噠且珍惜	3/31	秀麗 李名麗
5	火龍果	4/7	秀麗 李名麗
6	好運旺旺來	4/14	秀麗 李名麗
7	芭樂	4/21	秀麗 李名麗
8	飄香裡的果實-百香果	4/28	秀麗 李名麗
9		5/	
10		5/	
11		5/	
12		5/	
13		6/	
14		6/	
15		6/	
16		6/	
17			
18			
19			
20			

台南市安平區新南國民小學 114 學年度餐前五分鐘實施紀錄表

班級： 601

	觀看主題	日期	執行老師簽章
1	便秘怪獸的進擊和蔬菜們一起打擊便秘怪獸 -奇幻冒險動畫	3/ 10	唐綺惠
2	了解茼蒿的品種、挑選方法與營養價值	3/ 24	唐綺惠
3	日式照燒茄子-軟嫩入味！快速下飯菜	3/ 17	唐綺惠
4	長壽菜-茄噶且珍惜	3/ 31	唐綺惠
5	火龍果	4/ 7	唐綺惠
6	好運旺旺來	4/ 14	唐綺惠
7	飄香千里的果實-百香果	4/ 21	唐綺惠
8	〃	4/ 28	唐綺惠
9		5/	
10		5/	
11		5/	
12		5/	
13		6/	
14		6/	
15		6/	
16		6/	
17			
18			
19			
20			

台南市安平區新南國民小學 114 學年度餐前五分鐘實施紀錄表

班級： 602

	觀看主題	日期	執行老師簽章
1	便秘怪獸的進擊和 蔬菜們一起打擊便秘怪獸 -奇幻冒險動畫	3/10	蔡正廷
2	了解茼蒿的品種、挑選方法與營養價值	3/13	蔡正廷
3	日式照燒茄子-軟嫩入味！快速下飯菜	3/17	蔡正廷
4	長壽菜-茄嚙且珍惜	3/20	蔡正廷
5	火龍果	4/7	蔡正廷
6	好運旺旺來	4/10	蔡正廷
7	飄香千里的果實百香果	4/14	蔡正廷
8	鳳梨	4/17	蔡正廷
9		5/	
10		5/	
11		5/	
12		5/	
13		6/	
14		6/	
15		6/	
16		6/	
17			
18			
19			
20			

台南市安平區新南國民小學 114 學年度餐前五分鐘實施紀錄表

班級：604

	觀看主題	日期	執行老師簽章
1	便秘怪獸的進擊和 蔬菜們一起打擊便秘怪獸 -奇幻冒險動畫	3/ 4	楊玉茹
2	了解茼蒿的品種、挑選方法與營養價值	3/ 11	楊玉茹
3	日式照燒茄子-軟嫩入味！快速下飯菜	3/ 18	楊玉茹
4	長壽菜-茄嚙且珍惜	3/ 25	楊玉茹
5	火龍果	4/ 7	楊玉茹
6	好運旺旺來	4/ 14	楊玉茹
7	飄香千里的果實-百香果	4/ 21	楊玉茹
8		4/	
9		5/	
10		5/	
11		5/	
12		5/	
13		6/	
14		6/	
15		6/	
16		6/	
17			
18			
19			
20			