

# 全穀雜糧類

班級：301

座號：14

姓名：陳柏王

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和觀看影片後，回答問題。

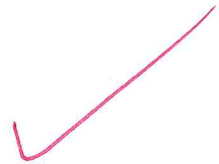


自學+思考+討論分享

## 事實 Objective

寫出三種你曾經吃過的全穀雜糧類食物？

小米、玉米、薏仁



## 感受 Reflective

你比較喜歡吃哪一種全穀雜糧類食物？為什麼？

球，因為玉米很甜。

## 觀點 Interpretive

在白米、胚芽米和糙米中，哪些的營養價值較高？為什麼？

糙米，因為糙米胚芽還在。

## 決定 Decisional

適當吃米飯，健康無負擔，台灣米好讚，吃米愛台灣！健康飲食應吃多樣化的食物，讓我們一起利用學到的全穀雜糧類食物，替學校的營養午餐設計主食吧！

星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
中餐	炒飯	板條	糙米	飯	湯圓	饅頭	



任務二：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》P. 6~16，並回答下列問題

### 自學+思考

#### 一、生活常識知多少(對的打○，錯的打x)

1. (○)山藥、綠豆和蓮子是全穀雜糧類食物。
2. (○)米富含礦物質、維生素、膳食纖維等營養成分。
3. (x)玉米在六大類食物中是蔬菜類的一種。
4. (○)燕麥等加工程度低的穀物，營養價值會比麵粉高。
5. (x)發芽的馬鈴薯，剝掉芽後仍可以食用。
6. (○)發芽的地瓜，剝掉芽後仍可以食用。
7. (x)小麥是一種含有大量脂肪的穀物。
8. (○)糙米所含有的營養價值比白米高。

#### 二、地瓜知識補充站：

小美想自己準備明天早餐-地瓜，但小美不知道地瓜的營養價值、挑選原則、保存原則，所以不能說服媽媽，請你勾選出正確的答案，幫助小美完成她的願望。

##### ●挑選原則

- 表皮光滑，無明顯破損或斑點的地瓜
- 未發芽，尾端無鬚根或少鬚根的地瓜
- 形狀完整，呈橢圓飽滿狀的地瓜
- 挑選國產在地的地瓜

##### ●保存原則

- 地瓜保存時最好要受到陽光直射
- 地瓜要保存在潮濕悶熱的不通風環境
- 氣溫高時要用報紙包覆後放置在冰箱

##### ●營養價值

- 膳食纖維-能增加腸道好菌、提升飽足感。
- $\beta$ -胡蘿蔔素-維持視力健康、抗氧化。
- 鎂-維持新陳代謝及神經正常功能。
- 蛋白質-維持骨骼、牙齒和肌肉健康。



# 全穀雜糧類

班級：301 座號：3

姓名：王秉毅

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和觀看影片後，回答問題。



自學+思考+討論分享

## 事實 Objective

寫出三種你曾經吃過的全穀雜糧類食物？

小米、玉米、紅豆

## 感受 Reflective

你比較喜歡吃哪一種全穀雜糧類食物？為什麼？

糙米

因為營養價值很高

## 觀點 Interpretive

在白米、胚芽米和糙米中，哪些的營養價值較高？為什麼？

糙米

因為糙米保留了胚芽

## 決定 Decisional

適當吃米飯，健康無負擔，台灣米好讚，吃米愛台灣！健康飲食應吃多樣化的食物，讓我們一起利用學到的全穀雜糧類食物，替學校的營養午餐設計主食吧！

星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
中餐	炒飯	板條	蘿蔔糕	湯圓	饅頭		



任務二：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》P. 6~16，並回答下列問題

### 自學+思考

#### 一、生活常識知多少(對的打 0，錯的打 x)

1. (✓) 山藥、綠豆和蓮子是全穀雜糧類食物。
2. (✓) 米富含礦物質、維生素、膳食纖維等營養成分。
3. (✗) 玉米在六大類食物中是蔬菜類的一種。
4. (✓) 燕麥等加工程度低的穀物，營養價值會比麵粉高。
5. (✗) 發芽的馬鈴薯，剝掉芽後仍可以食用。
6. (✓) 發芽的地瓜，剝掉芽後仍可以食用。
7. (✗) 小麥是一種含有大量脂肪的穀物。
8. (✓) 糙米所含有的營養價值比白米高。

#### 二、地瓜知識補充站：

小美想自己準備明天早餐-地瓜，但小美不知道地瓜的營養價值、挑選原則、保存原則，所以不能說服媽媽，請你勾選出正確的答案，幫助小美完成她的願望。

##### ● 挑選原則

- 表皮光滑，無明顯破損或斑點的地瓜
- 未發芽，尾端無鬚根或少鬚根的地瓜
- 形狀完整，呈橢圓飽滿狀的地瓜
- 挑選國產在地的地瓜

##### ● 保存原則

- 地瓜保存時最好要受到陽光直射
- 地瓜要保存在潮濕悶熱的不通風環境
- 氣溫高時要用報紙包覆後放置在冰箱

##### ● 營養價值

- 膳食纖維-能增加腸道好菌、提升飽足感。
- $\beta$ -胡蘿蔔素-維持視力健康、抗氧化。
- 鎂-維持新陳代謝及神經正常功能。
- 蛋白質-維持骨骼、牙齒和肌肉健康。



# 全穀雜糧類

班級：301

座號：22

姓名：許培文

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和觀看影片後，回答問題。



自學+思考+討論分享

## 事實 Objective

寫出三種你曾經吃過的全穀雜糧類食物？

小米、胚芽米、玉米 ✓

## 感受 Reflective

你比較喜歡吃哪一種全穀雜糧類食物？為什麼？

小米 ✓

## 觀點 Interpretive

在白米、胚芽米和糙米中，哪些的營養價值較高？為什麼？

糙米，因為糙米保留了胚芽，所以比較營養。 ✓

## 決定 Decisional

適當吃米飯，健康無負擔，台灣米好讚，吃米愛台灣！健康飲食應吃多樣化的食物，讓我們一起利用學到的全穀雜糧類食物，替學校的營養午餐設計主食吧！

星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
中餐	炒飯	板條	蘿蔔糕	湯圓	饅頭		



任務二：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》P. 6~16，並回答下列問題

### 自學+思考

#### 一、生活常識知多少(對的打 0，錯的打 x)

1. (0) 山藥、綠豆和蓮子是全穀雜糧類食物。
2. (0) 米富含礦物質、維生素、膳食纖維等營養成分。
3. (X) 玉米在六大類食物中是蔬菜類的一種。
4. (0) 燕麥等加工程度低的穀物，營養價值會比麵粉高。
5. (X) 發芽的馬鈴薯，剝掉芽後仍可以食用。
6. (0) 發芽的地瓜，剝掉芽後仍可以食用。
7. (X) 小麥是一種含有大量脂肪的穀物。
8. (0) 糙米所含有的營養價值比白米高。

30/220/5 蘇培文



#### 二、地瓜知識補充站：

小美想自己準備明天早餐-地瓜，但小美不知道地瓜的營養價值、挑選原則、保存原則，所以不能說服媽媽，請你勾選出正確的答案，幫助小美完成她的願望。

##### ●挑選原則

- 表皮光滑，無明顯破損或斑點的地瓜
- 未發芽，尾端無鬚根或少鬚根的地瓜
- 形狀完整，呈橢圓飽滿狀的地瓜
- 挑選國產在地的地瓜

##### ●保存原則

- 地瓜保存時最好要受到陽光直射
- 地瓜要保存在潮濕悶熱的不通風環境
- 氣溫高時要用報紙包覆後放置在冰箱

##### ●營養價值

- 膳食纖維-能增加腸道好菌、提升飽足感。
- $\beta$ -胡蘿蔔素-維持視力健康、抗氧化。
- 鎂-維持新陳代謝及神經正常功能。
- 蛋白質-維持骨骼、牙齒和肌肉健康。

# 全穀雜糧類

班級：301 座號：111 姓名：孫欣

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和觀看影片後，回答問題。

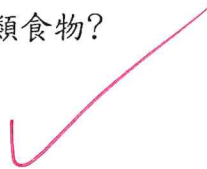


自學+思考+討論分享

## 事實 Objective

寫出三種你曾經吃過的全穀雜糧類食物？

地瓜、綠豆、花豆



## 感受 Reflective

你比較喜歡吃哪一種全穀雜糧類食物？為什麼？

糙米，因為它好  
吃

## 觀點 Interpretive

在白米、胚芽米和糙米中，哪些的營養價值較高？為什麼？

糙米保留  
胚芽。

## 決定 Decisional

適當吃米飯，健康無負擔，台灣米好讚，吃米愛台灣！健康飲食應吃多樣化的食物，讓我們一起利用學到的全穀雜糧類食物，替學校的營養午餐設計主食吧！

星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
中餐	炒飯	板條	蘿蔔糕	湯圓	饅頭		



任務二：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》P. 6~16，並回答下列問題

### 自學+思考

#### 一、生活常識知多少(對的打0，錯的打x)

1. (0) 山藥、綠豆和蓮子是全穀雜糧類食物。
2. (0) 米富含礦物質、維生素、膳食纖維等營養成分。
3. (x) 玉米在六大類食物中是蔬菜類的一種。
4. (0) 燕麥等加工程度低的穀物，營養價值會比麵粉高。
5. (x) 發芽的馬鈴薯，剝掉芽後仍可以食用。
6. (0) 發芽的地瓜，剝掉芽後仍可以食用。
7. (x) 小麥是一種含有大量脂肪的穀物。
8. (0) 糙米所含有的營養價值比白米高。

#### 二、地瓜知識補充站：

小美想自己準備明天早餐-地瓜，但小美不知道地瓜的營養價值、挑選原則、保存原則，所以不能說服媽媽，請你勾選出正確的答案，幫助小美完成她的願望。

##### ●挑選原則

- 表皮光滑，無明顯破損或斑點的地瓜
- 未發芽，尾端無鬚根或少鬚根的地瓜
- 形狀完整，呈橢圓飽滿狀的地瓜
- 挑選國產在地的地瓜

##### ●保存原則

- 地瓜保存時最好要受到陽光直射
- 地瓜要保存在潮濕悶熱的不通風環境
- 氣溫高時要用報紙包覆後放置在冰箱

##### ●營養價值

- 膳食纖維-能增加腸道好菌、提升飽足感。
- $\beta$ -胡蘿蔔素-維持視力健康、抗氧化。
- 鎂-維持新陳代謝及神經正常功能。
- 蛋白質-維持骨骼、牙齒和肌肉健康。





# 健康吃火鍋

班級 502 座號 15 姓名 黃鈞綺

菜單										
湯底	醬料	新鮮食材					火鍋料	點心	飲品	
昆布	沙茶醬	A	B	C	D	E	米血糕	蛋糕	冰水	
麻辣	醬油	豬肉片	高麗菜	玉米	五穀飯	芭樂	油條	甜甜圈	養樂多	
蕃茄	豆瓣醬	牛肉片	蘆筍	芋頭	滷肉飯	蘋果	貢丸	奶酪	汽水/可樂	
牛奶	和風醬	魚、蝦	金針菇	山藥	科學麵	西瓜	蛋餃	綠豆湯	果汁/沙瓦	
泡菜	甜辣醬	花枝	胡蘿蔔	南瓜	鍋燒意麵	香蕉	魚蛋	冰淇淋	綠茶/紅茶茶包	
藥膳	辣油	蛤蜊	青花菜	豆腐	冬粉	鳳梨	蟹味棒	爆米花	熱可可	
胡椒	大蒜	雞肉	絲瓜	雞蛋	烏龍麵	小蕃茄	起司丸	棉花糖	珍珠奶茶	

(1) 挑選你喜歡吃又健康的專屬個人火鍋料理：

個人鍋									
湯底	醬料	新鮮食材					火鍋料	點心	飲品
牛奶	無	A 豬肉片	B 高麗菜	C 雞蛋	D 冬粉	E 蘋果、鳳梨	(寫出品項和數量)		
							貢丸x2 蛋餃x1 蟹味棒x1	冰淇淋x2	果汁x2

(2) 吃火鍋時，最好先吃菜再吃肉，新鮮食材 B 裡，哪一種蔬菜富涵  $\beta$ -胡蘿蔔素和維生素 A，有抗氧化和維持視力健康的營養。

答：(胡蘿蔔)

(3) 新鮮食材 D 裡，哪一種澱粉食物有較多的膳食纖維和維生素？

答：(五穀飯)

(4) 素食者要攝取足夠的優質蛋白質，新鮮食材 A~E 裡可以吃哪些東西呢？

答：(豆腐、雞蛋)

(5) 水果有著無可取代的營養價值，許多營養素是蔬菜無法取代的。吃火鍋必須注意熱量，因此水果要選含糖量少的為佳，新鮮食材 E 裡，哪些水果纖維值高、低 GI 值且含糖量低呢？

答：(小蕃茄、蘋果、芭樂)

(6) 吃甜食使人心情感到愉悅，點心與飲品 中那些相對健康，不會攝取過多的糖與熱量呢？

答：(綠豆湯、冰水、綠茶)

### 【火鍋選用原則】

- ★ 多原型食物、少加工食品
- ★ 清淡、少添加物的調料
- ★ 一開始可先喝湯，半小時後不喝
- ★ 少油 少糖 少鹽 少納
- ★ 符合我的餐盤六大類食物比例
- ★ 煮熟就吃，不宜煮太久或太軟爛



12/24



# 健康吃火鍋

班級 502 座號 14 姓名 黃筱茵

菜單										
湯底	醬料	新鮮食材					火鍋料	點心	飲品	
昆布	沙茶醬	A	B	C	D	E	米血糕	蛋糕	冰水	
麻辣	醬油	豬肉片	高麗菜	玉米	五穀飯	芭樂	油條	甜甜圈	養樂多	
蕃茄	豆瓣醬	牛肉片	蘆筍	芋頭	滷肉飯	蘋果	貢丸	奶酪	汽水/可樂	
牛奶	和風醬	魚、蝦	金針菇	山藥	科學麵	西瓜	蛋餃	綠豆湯	果汁/沙瓦	
泡菜	甜辣醬	花枝	胡蘿蔔	南瓜	鍋燒意麵	香蕉	魚蛋	冰淇淋	綠茶/紅茶茶包	
藥膳	辣油	蛤蜊	青花菜	豆腐	冬粉	鳳梨	蟹味棒	爆米花	熱可可	
胡椒	大蒜	雞肉	絲瓜	雞蛋	烏龍麵	小蕃茄	起司丸	棉花糖	珍珠奶茶	

(1) 挑選你喜歡吃又健康的專屬個人火鍋料理：

個人鍋										
湯底	醬料	新鮮食材					火鍋料	點心	飲品	
蕃茄	和風醬	牛肉片	高麗菜	玉米	鍋燒	芭樂	(寫出品項和數量)			
		魚	蘆筍	雞蛋	意麵	香蕉	起司丸	甜甜圈	冰水	
		蝦				小蕃茄	米血糕	奶酪	養樂多	
		蛤蜊					x1			

(2) 吃火鍋時，最好先吃菜再吃肉，新鮮食材 B 裡，哪一種蔬菜富含  $\beta$ -胡蘿蔔素和維生素 A，有抗氧化和維持視力健康的營養。

答：( 胡蘿蔔 )

(3) 新鮮食材 D 裡，哪一種澱粉食物有較多的膳食纖維和維生素？

答：( 五穀飯 )

(4) 素食者 要攝取足夠的優質蛋白質，新鮮食材 A~E 裡可以吃哪些東西呢？

答：( 豆腐、雞蛋 )

(5) 水果有著無可取代的營養價值，許多營養素是蔬菜無法取代的。吃火鍋必須注意熱量，因此水果要選含糖量少的為佳，新鮮食材 E 裡，哪些水果纖維值高、低 GI 值且含糖量低呢？

答：( 芭樂、蘋果、小蕃茄 )

(6) 吃甜食使人心情感到愉悅，點心與飲品 中那些相對健康，不會攝取過多的糖與熱量呢？

答：( 紅茶、綠茶、冰水 )

### 【火鍋選用原則】

- ★ 多原型食物、少加工食品
- ★ 清淡、少添加物的調料
- ★ 一開始可先喝湯，半小時後不喝
- ★ 少油 少糖 少鹽 少納
- ★ 符合我的餐盤六大類食物比例
- ★ 煮熟就吃，不宜煮太久或太軟爛





# 健康吃火鍋

班級 502 座號 13 姓名 陳靜

菜單										
湯底	醬料	新鮮食材					火鍋料	點心	飲品	
昆布	沙茶醬	A	B	C	D	E	米血糕	蛋糕	冰水	
麻辣	醬油	豬肉片	高麗菜	玉米	五穀飯	芭樂	油條	甜甜圈	養樂多	
蕃茄	豆瓣醬	牛肉片	蘆筍	芋頭	滷肉飯	蘋果	貢丸	奶酪	汽水/可樂	
牛奶	和風醬	魚、蝦	金針菇	山藥	科學麵	西瓜	蛋餃	綠豆湯	果汁/沙瓦	
泡菜	甜辣醬	花枝	胡蘿蔔	南瓜	鍋燒意麵	香蕉	魚蛋	冰淇淋	綠茶/紅茶茶包	
藥膳	辣油	蛤蜊	青花菜	豆腐	冬粉	鳳梨	蟹味棒	爆米花	熱可可	
胡椒	大蒜	雞肉	絲瓜	雞蛋	烏龍麵	小蕃茄	起司丸	棉花糖	珍珠奶茶	

(1) 挑選你喜歡吃又健康的專屬個人火鍋料理：

個人鍋							
湯底	醬料	新鮮食材			火鍋料	點心	飲品
蕃茄	沙茶醬	(寫出品項和數量)					
		豬脰		科學麵	米血糕	綠豆湯	養樂多
		金針菇					
		雞蛋		西瓜			

(2) 吃火鍋時，最好先吃菜再吃肉，新鮮食材 B 裡，哪一種蔬菜富涵  $\beta$ -胡蘿蔔素和維生素 A，有抗氧化和維持視力健康的營養。

答：( 胡蘿蔔 )

(3) 新鮮食材 D 裡，哪一種澱粉食物有較多的膳食纖維和維生素？

答：( 五穀飯 )

(4) 素食者要攝取足夠的優質蛋白質，新鮮食材 A~E 裡可以吃哪些東西呢？

答：( 豆腐、雞蛋 )

(5) 水果有著無可取代的營養價值，許多營養素是蔬菜無法取代的。吃火鍋必須注意熱量，因此水果要選含糖量少的為佳，新鮮食材 E 裡，哪些水果纖維值高、低 GI 值且含糖量低呢？

答：( 小蕃茄、芭樂、蘋果 )

(6) 吃甜食使人心情感到愉悅，點心與飲品 中那些相對健康，不會攝取過多的糖與熱量呢？

答：( 冰水、綠豆湯、綠茶、紅茶 )

### 【火鍋選用原則】

- ★ 多原型食物、少加工食品
- ★ 清淡、少添加物的調料
- ★ 一開始可先喝湯，半小時後不喝
- ★ 少油 少糖 少鹽 少納
- ★ 符合我的餐盤六大類食物比例
- ★ 煮熟就吃，不宜煮太久或太軟爛

