

4-2-1 本校已通過低碳校園認證獲得三項優良認證

認證主題：(三) 資源循環校園標章自評表

認證指標	具體指標細項	推動概況	質/量 效益評估摘要	自評	複評	參考事項	
3.1 垃圾源頭減量、再利用、資源回收	3.1.1 禁用一次性產品 ■持續推動市府禁用免洗餐具、瓶裝水、罐裝水政策並有成果者	1. 禁用包裝飲用水：校內活動、研習及活動均不提供包裝飲用水及罐裝飲料，設飲水機供教職員工學生自備環保杯飲用。 2. 禁用一次性餐具：教職員工學生午餐皆自備環保餐具，並宣導師生於參加校外會議或研習時皆能自備環保餐具及環保杯。 3. 校內舉辦相關會議或訓練時不提供免洗餐盒	1.推行禁用一次性餐具，估計每年省下120000 個免洗餐具 (計算方式：在校期間1人1天使用1個免洗餐具計算，全校600人，使用量600(個)*200(天)=120000(個)) 2.推動自備環保杯取代瓶裝水，估計每年省下240000 個寶特瓶 (計算方式：在校期間1人1天飲用2罐瓶裝水計算，全校600人，使用量600(人)*2(個)*200(天)=240000(個))	■通過	<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過	1. 成果展示需以照片、書面、多媒體等方式展現。 2. 有數量統計數量記錄者為佳。	
	3.1.2 節約用紙 ■連續二年推動省紙策略，並有成果者	1. 仁德國中各辦公室內設置二次用紙張回收箱，供影印再次影印或其他用途，並鼓勵使用已影印過之單面紙張。 2. 加強各處室推廣使用雙面列印以節省紙張。 3. 學校研習各項會議，如校務會議、導師會報，資料全面電子化並置放於校內網路芳鄰或公告於學校網站，有校減少紙張使用量。 4. 全面使用電子公文系統 減少紙張的用量。	於升旗或週會中實施節能省電宣導、相關資源循環利用觀念及節紙省紙措施，學生與同仁亦都全力配合。	■通過	<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過	連續二年用紙量減少，或具有有效之省紙策略並有成果者。	
	3.1.3 資源回收	落實資源回收並有績效者	1. 各辦公室及班級設置一般垃圾桶、資源回收桶、紙類回收箱，並確實落實垃圾分類；各班成立班級資源回收區，由衛生股長負責管理同學回收事宜。 2. 加強掃具回收再利用，請學生先拿至衛生組先行分類、修繕；成立環保小尖兵，監督並教導同學做好資源回收及分類。 3. 仁德國中環保小尖兵於資源回收時間，檢查每班資源回收物後方准予丟至各分類回收桶。	1. 宣導全校師生資源回收切實執行垃圾分類，以達到垃圾減量之目的。 2. 由校園教育著手，培育學生正確環保概念，習得正確環保知識，並實驗於生活中，透過實際參與，讓學生更懂得惜物、愛物，增加對學校的認同感。 3. 宣導垃圾減量：子母車從原先一週十五桶的垃圾量減少為十桶，掃具申請數量減少。	■通過	<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過	建立資源回收、垃圾分類、垃圾減量定期統計資料庫
	推動各種資源再利用策略與制度，具有績效者	1. 每年宣導舉辦二手衣回收活動，供需要學生認領使用。 2. 辦公室放置可用信封回收箱提供可多次使用信封供教職員使用。 3. 宣導並加強全校性廢電池及廢光碟回收。	1. 本校推動各種資源再利用策略與制度，物盡其用，並使師生均能從中學習到愛物惜物的觀念。 2. 提供二手衣物回收數據備查。	■通過	<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過	制定推動資源再利用策略（如：二手書交換、舊衣與制服回收、廢電池、風扇回收等、教科書回收）並持續執行且具有成果	

認證指標	具體指標細項	推動概況	質/量 效益評估摘要	自評	複評	參考事項
	設置資源回收專區	於週會或升旗時加強宣導回收概念，掃地時間由班級學生將各項資源分類物統一拿至本校資源回收專區集中，並由本校之環保小尖兵在負責管理分類回收，整理好的回收物再由配合之廠商專責處理及變賣。	於生活中師生均落實資源回收，有助於垃圾減量及創造更有效的資源運用，並讓於日常生活中習慣將垃圾分類並妥處垃圾成為習慣，並學習資源回收的正確知能。	■通過	<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過	學校設置有資源回收專區並妥善管理，或未設有資源回收專區，但擬具妥善之資源回收策略者。
	推動創新垃圾減量策略	1.推動資源回收垃圾桶不鋪放塑膠袋，直接將回收物帶到回收場分類，並每週清洗垃圾桶，保持垃圾桶清潔並達到垃圾減量減少塑膠袋使用的目的。 2.結合綜合領域及生活科技的課程活動，進行回收資源及廢棄材料改造之相關創作課程與活動，例如：運用廢紙做燈罩、利用廢棄紙箱放置掃具等。	1.111學年度全校共25個班級，15間辦公室，每天節省1個垃圾袋，每年約250個上課日，共可節省40(間)*250(天)=1000(個)垃圾袋。 2.本校學生於相關課程與活動中，在教師與行政團隊指導之下利用廢棄物製作或創作一般生活用品，除了發揮藝能巧思外，更是垃圾減量的創新作為。	■通過	<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過	提供可資檢證之資料
3.2 校園資源循環利用	3.2.1 落葉或廚餘再利用 ■推動落葉或廚餘之資源循環利用並有成果者	1.利用集會、週班會宣導落葉堆肥再利用的環保觀念；加強宣導教育負責外掃區域的各班學生落葉堆肥的處理與概念。 2.本校午餐廚餘均統一交由合法回收業者處理。	1.將外掃區的大型落葉集中於落葉堆肥區，較小的樹葉回歸花園土壤，作為植物吸收之養分。藉由落葉製作成堆肥後回歸大地的流程，讓學生體驗到「化腐朽為神奇，落葉也能變黃金」，落實「取之於自然，用之於自然」之觀念，小小動作就能為環境帶來更多的益處，也為環保盡一份心力，是鼓勵學生物質循環利用的最好的環境教育教材範例。 2.環保清潔隊定期至本校處理大型落葉。	■通過	<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過	提供可供檢證之資料
	3.2.2 其他創新作為 ■具創新之資源循環利用措施	1.由環保小尖兵將原本已報廢的掃具、掃把、拖把、鐵耙換個握柄，就可使用，過程中教導學生資源回收的概念 2.配合本校科學園遊會，結合相關資源設計相關資源循環利用之科學趣味闖關遊戲。 3.利用魚菜共生的循環資源利用設計，讓學生融入相關課程。	1.利用廢棄物使其成為可再利用之物品，結合生活與升學，讓學生體認到愛物惜物及環境教育的理念，並陶冶學生情意。 2.結合「魚菜共生」，期能使學生更關注地球暖化與氣候變遷議題，了解生活中的環保小常識並落實於日常生活中，也順勢推廣環境教育、資源循環的理念。	■通過	<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過	提供可檢證資料
3.3 資源循環利用宣導與執行	3.3.1 訂有資源循環利用相關計畫、策略與目標	訂有仁德國中資源循環利用相關計畫	本校制定之資源循環利用計畫，並加強宣導並實行於學生的生活及課程中。	■通過	<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過	需提供計畫說明。

認證指標	具體指標細項	推動概況	質/量 效益評估摘要	自評	複評	參考事項
	3.3.2 資源循環利用相關宣導成果	1.每學期固定於朝會進行資源回收宣導，並融入日常環境教育辦理相關活動及競賽。 2.在會議中宣導相關節省資源及廢物利用等資源循環相關行政措施與政策，每學期亦辦理教職員之環境教育相關研習，將資源回收循環概念再做延伸。 3.於公佈欄張貼資源循環利用相關海報或宣傳品供師生觀看學習。 4.每學期由各班輪流製作資源回收主題宣導海報，以靜態張貼方式向學生宣導環境教育觀念。	1.利用各種活動及會議時間宣導，讓師生了解資源循環利用的相關知能。 2.使用多元化及活潑的宣導方式，讓師生了解資源循環利用的最新訊息與知識。 3.藉由全校師生觀看影片，讓學生清楚氣候異常導致的災害對環境造成的影響，教導學生從己身做起，減少增加地球暖化的行為。 4.利用環境教育週向學生宣導環境保護及資源循環相關訊息，以此增進其環境保護意識及學習環境保護相關知識。	<input checked="" type="checkbox"/> 通過	<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過	需提供相關說明或成果展示。



本校已通過低碳校園認證獲得三項優良認證



臺南市112學年度仁德國民中學健康促進成果

食育教育活動成果表

菜單

113年4月臺南市仁德國中午餐食譜

NO.	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果或飲品
1	4月1日	一	米飯	香濃雞塊	清炒小松	豆薯炒肉絲	四神湯	水果
2	4月2日	二	糙米飯	柚香排骨	蒜炒高麗菜	起司南瓜	馬鈴薯雞湯	保久乳
3	4月3日	三	米飯	菜脯雞丁	薑絲絲瓜	翡翠白花	蘿蔔排骨湯	水果
4	4月8日	一	米飯	蜜汁肉片	炒黑葉白菜	豆芽海帶絲	魚皮湯	水果
5	4月9日	二	地瓜飯	酥炸魚柳	薑絲尼龍	紅蘿蔔炒蛋	味噌湯	鮮奶
6	4月10日	三	日式拉麵	豬排	蒜香青花菜	草莓圓圓	白醬高湯	水果
7	4月11日	四	米飯	香菇雞	炒味美	燒賣	冬瓜茶	豆漿
8	4月12日	五	小米飯	什錦肉燥	清炒油菜	黑輪大黃瓜	蛋花湯	堅果
9	4月15日	一	米飯	菲力雞排	炒小松	筍香魷魚	海帶湯	水果
10	4月16日	二	胚芽飯	花生豬腳	炒黑葉白菜	雞茸白花	冬瓜排骨湯	乳香世家杯奶
11	4月17日	三	米飯	清蒸魚肚	蒜炒高麗菜	皮蛋豆腐	芋圓甜湯	水果
12	4月18日	四	紅藜飯	酸白菜豬柳	清炒青松	豆菊炒豆芽	貢丸湯	豆花
13	4月19日	五	米飯	橙汁雞	薑絲尼龍	滷福州丸	蛤蜊湯	燕麥奶
14	4月22日	一	紫米飯	滷豬蹄腿	炒青江	薯條	蘿蔔糕湯	水果
15	4月23日	二	米飯	洋蔥雞丁	清炒油菜	螞蟻上樹	榨菜肉絲湯	優酪乳
16	4月24日	三	薏仁飯	梅干豬肉絲	開陽白菜	肉末玉米丁	酸辣湯	水果
17	4月25日	四	米飯	香酥旗魚條	蒜香小白菜	海結油豆腐	麥茶	奶酪
18	4月26日	五	米飯	三杯雞	炒高麗菜	彩椒青花菜	薏仁排骨湯	豆漿
19	4月29日	一	米飯	蒜香豬肉	清炒味美	什錦豆芽	大黃瓜雞湯	水果
20	4月30日	二	地瓜飯	蒲燒魚	炒黑葉白菜	蛋炒豆干絲	紫菜湯	保久乳

備註：1.遇特殊狀況(如颱風、退貨、菜價上揚)變動食譜。2.水果係暫定。

本校一律使用國產豬、牛肉食材



113年5月臺南市仁德國中午餐食譜

NO.	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果或飲品
1	5月1日	三	米飯	鳳梨雞丁	薑絲尼龍	什錦白花	綠豆湯	水果
2	5月2日	四	小米飯	香酥肉排	白菜滷	蒜炒海帶根	青菜豆腐湯	茉莉茶凍
3	5月3日	五	米飯	豆豉排骨	清炒油菜	三杯米血	蒜頭雞湯	桂格燕麥奶
4	5月6日	一	米飯	酥炸魚丁	高麗菜	蘿蔔絲炒蛋	絲瓜湯	水果
5	5月7日	二	胚芽飯	可樂豬腳	黑葉白菜	雞茸玉米	薑絲冬瓜湯	鮮奶
6	5月8日	三	米飯	茄汁雞翅	炒青花	什錦豆芽	仙草甜湯	水果
7	5月9日	四	糙米飯	洋蔥肉絲	蒜炒小松	魷魚大黃瓜	筍絲雞湯	豆漿
8	5月10日	五	米飯	宮保雞丁	鮮菇青江	薑絲海帶結	玉米排骨湯	布丁
9	5月13日	一	海苔飯	鳳梨排骨	開陽白菜	南瓜肉末	冬瓜檸檬	水果
10	5月14日	二	米飯	味噌燒雞	清炒尼龍	客家小炒	蛤蜊湯	優酪乳
11	5月15日	三	福滿粽	筍香豬柳	蒜炒高麗菜	鮮肉包	芹菜蘿蔔湯	水果
12	5月16日	四	小米飯	薑麻魚柳	炒油菜	金沙豆腐	紫菜湯	愛玉
13	5月17日	五	米飯	香滷棒腿	黑葉白菜	翡翠白花	梅子雞湯	燕麥奶
14	5月20日	一	米飯	栗子排骨	薑絲蚶白菜	海帶肉絲	魚皮湯	水果
15	5月21日	二	紫米飯	蒜蓉魚肚	彩椒青花	香菇蛋豆腐	柚香冰茶	保久乳
16	5月22日	三	米飯	美式雞柳條	滑蛋絲瓜	台式炒年糕	貢丸湯	水果
17	5月23日	四	地瓜飯	油蔥肉燥	薑絲青江	芝麻豆芽	蛋花湯	果汁
18	5月24日	五	米飯	塔香瓜仔雞	炒高麗菜	菜脯玉米	豆薯排骨湯	堅果
19	5月27日	一	小米飯	蜜汁豬柳	黑葉白菜	螞蟻上樹	菇菇雞湯	水果
20	5月28日	二	米飯	香酥魚排	香菇大黃瓜	番茄炒蛋	味噌湯	乳香世家杯奶
21	5月29日	三	滷味	清炒白菜	麵包		皮蛋瘦肉粥	水果
22	5月30日	四	米飯	馬鈴薯燉雞	薑絲尼龍	車輪豆干片	冬瓜山粉圓	燕麥棒
23	5月31日	五	紅藜飯	梅干燒排骨	蒜香油菜	玉米炒白花	海帶湯	豆漿

備註：

- 本校營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品。
- 本校營養午餐一律採用、國產豬肉及其製品。
- 如遇特殊情形(如颱風、退貨、物價)將調整菜單。
- 當日菜色、熱量、食材(具過敏原)，仍以當日中央廚房於教育部校園食材登錄平臺 <https://iatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/>公告為準，請師生家長多加利用。

臺南市立仁德國中 111 學年廚房廚餘統計表

學期	月份	生廚餘 (公斤)	合計 (公斤)	學期平均 (公斤)	熟廚餘 (公斤)	合計 (公斤)	學期每月平均 (公斤)
上學期	9	170	640.5	128.1	218	1006	228.8
	10	114			191.5		
	11	159			215		
	12	135			243.5		
	1	62.5			138		
下學期	2	70	330	110	108	518	172.6
	3	143			241		
	4	117			169		
	5						
	6						

本學期本校廚房為中央廚房，除了供應本校午餐以外還負責虎山實小及仁德文賢國中

因下學期只統計至 4 月，故用每學期月平均換算(上學期平均-下學期平均/401.4)， $228.8-172.6=56.2$

$56.2/401.4 \approx 0.14$ 故降低 14%