

臺南市立北門國民中學健康促進學校

「素養導向健康教學」成果

活動名稱	教職員在校實踐健康行為，以作為學生養成健康行為的學習楷模																																																											
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工																																																								
年 月 日	參加人數	47	0	15																																																								
簡述活動內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教職員於餐後使用含氟牙膏進行潔牙 2. 平日以白開水取代飲料補充水分 3. 提供多樣化學餐，鼓勵多吃蔬果 <p>藉由師長平時健康行為，喚起學生關注健康議題。</p>																																																											
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)																																																												
																																																												
說明：教師餐後使用含氟牙膏潔牙		說明：職員餐後使用含氟牙膏潔牙																																																										
		<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="6">112學年度第二學期學甲(北門)國中營養午餐食譜 第3週</th> <th>人數: 545+5素</th> <th>本校一律採用國產肉、牛肉最好</th> </tr> <tr> <th>日期</th> <th>主食</th> <th>主菜一</th> <th>副菜二</th> <th>青菜三</th> <th>湯類四</th> <th>點心</th> <th>午餐供應處: 國日康員工廚</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2月24日 星期一</td> <td>海苔香乾飯</td> <td>香芹炒魷魚</td> <td>醬椒炒蛋</td> <td>玉米青江菜</td> <td>鮮蝦鮮魚湯</td> <td>椰子</td> <td></td> </tr> <tr> <td>2月27日 星期四</td> <td>燕麥飯</td> <td>茄汁南瓜丁</td> <td>麻婆豆腐</td> <td>有機蔬菜</td> <td>大瓜玉米湯</td> <td>鮮奶</td> <td></td> </tr> <tr> <td>2月28日 星期五</td> <td colspan="7" style="text-align: center;">228紀念日</td> </tr> <tr> <td>2月29日 星期六</td> <td>台式滷味</td> <td>大筒仔小籠DIY (糯米腸、香腸)</td> <td>醬椒嫩芽</td> <td>台式鹹酥湯</td> <td>甜湯</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3月1日 星期日</td> <td>紅豆飯</td> <td>沙茶芥藍肉片</td> <td>大白菜炒豆皮</td> <td>有機蔬菜</td> <td>香丸湯</td> <td>燕麥棒</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>			112學年度第二學期學甲(北門)國中營養午餐食譜 第3週						人數: 545+5素	本校一律採用國產肉、牛肉最好	日期	主食	主菜一	副菜二	青菜三	湯類四	點心	午餐供應處: 國日康員工廚	2月24日 星期一	海苔香乾飯	香芹炒魷魚	醬椒炒蛋	玉米青江菜	鮮蝦鮮魚湯	椰子		2月27日 星期四	燕麥飯	茄汁南瓜丁	麻婆豆腐	有機蔬菜	大瓜玉米湯	鮮奶		2月28日 星期五	228紀念日							2月29日 星期六	台式滷味	大筒仔小籠DIY (糯米腸、香腸)	醬椒嫩芽	台式鹹酥湯	甜湯			3月1日 星期日	紅豆飯	沙茶芥藍肉片	大白菜炒豆皮	有機蔬菜	香丸湯	燕麥棒	
112學年度第二學期學甲(北門)國中營養午餐食譜 第3週						人數: 545+5素	本校一律採用國產肉、牛肉最好																																																					
日期	主食	主菜一	副菜二	青菜三	湯類四	點心	午餐供應處: 國日康員工廚																																																					
2月24日 星期一	海苔香乾飯	香芹炒魷魚	醬椒炒蛋	玉米青江菜	鮮蝦鮮魚湯	椰子																																																						
2月27日 星期四	燕麥飯	茄汁南瓜丁	麻婆豆腐	有機蔬菜	大瓜玉米湯	鮮奶																																																						
2月28日 星期五	228紀念日																																																											
2月29日 星期六	台式滷味	大筒仔小籠DIY (糯米腸、香腸)	醬椒嫩芽	台式鹹酥湯	甜湯																																																							
3月1日 星期日	紅豆飯	沙茶芥藍肉片	大白菜炒豆皮	有機蔬菜	香丸湯	燕麥棒																																																						
說明：以白開水取代飲料補充水分，省錢環保又健康		說明：提供營養均衡學餐，鼓勵多吃蔬果																																																										