



# 台南市立菁寮國中 112 學年度提供師生健康管理服務



教職員工生流感疫苗施打(老師)



教職員工生流感疫苗施打(老師)

# 台南市立菁寮國中 112 學年度提供師生健康管理服務

11:39 < 10 菁寮國中教...交流站 (20) 地方教育發展基金密碼變更

今天

以下為尚未閱讀的訊息

詹心怡

各位老師，因為學生尚有感冒未痊癒者，因此目前先不開放教室冷氣，請同學打開門窗，保持通風，戴好口罩。

上午 11:12

22:20 菁中國一

週三 16:16

親愛的同學們：提供每日打菜份量圖，均衡飲食及運動可提供身體必須營養素及促進生長發育，想長高吃營養午餐就對了！遵守三餐吃飽，零食少，多喝水與運動，就能朝均衡體態邁進！

臺南市學校營養午餐 國中版 打菜份量圖

每日午餐一包30~35元 晚餐35~40元  
每餐外食多請大 買多買好一家心  
買六買多一點 買果糖子一年化

均衡打菜份量圖

肉類：雞腿排1.2份 蔬菜類0.2份  
水果：1份 蛋類0.5份  
豆類：全蛋捲雞排0.5份 白飯1.5份 蛋黃餡的饅頭0.5份  
飯後水果：蘋果1.5份 飯後水果：蘋果1.5份  
飯後水果：蘋果1.5份 飯後水果：蘋果1.5份

額外加餐

飯後水果

新增到限時動態

發送訊息

不定期更新衛教宣導(班群 line+message 與家長學生同步互動)

台南市立菁寮國中 112 學年度提供師生健康管理服務



健康飲食與體重控制宣導(班親會)



# 台南市立菁寮國中 112 學年度提供師生健康管理服務



正確用藥安全宣導(班親會)

