

# 臺南市立菁寮國中與後壁區公所結合辦理課後照顧美食關係活動計畫

一、依據：112 學年度健康促進學校實施計畫

二、目標：1. 能建立食物份量的概念，進而能分配與控制自己的飲食量。

2. 能辨識高熱量及空熱量的食物，並能學會降低熱量攝取的進食技巧。

3. 能提高飲食中食物纖維量，且降低吃零食的意願。

4. 能注意食品營養標示的觀念與行為，且能確實執行外食時應注意的原則。

三、實施效益：認識六大類營養素，並知道生活中各樣食物的卡路里(熱量)，同時明

白必須注意體位不良(過輕過重)問題，進而改變生活飲食行為，改變

錯誤飲食習慣。

四、實施對象：全校學生

五、活動方式：1. 認識身體對飲食的需要

2. 實作料理，惜食環保概念

3. 學習分享與愛的讚美

六、本計畫陳校長核准後實施，修正時亦同。

承辦人：

教師兼  
副學務長  
林常青

教導主任：

教師兼  
教導主任  
蔡世偉

校長

臺南市立  
菁寮國中  
校長  
楊記賓

**臺南市後壁區菁寮國民中學**  
**辦理113年度『幸福食堂』溫暖社區**  
**活動計畫書**

一、目的：「以人為本、公益向善」為臺南市政府最重要的核心價值，特整合民間資源且以「幸福食堂」的精神，擴大福利服務輸送照顧社區長者、弱勢兒少等弱勢族群，以達多元之照護服務。

二、指導單位：臺南市後壁區公所

三、主辦單位：臺南市後壁區菁寮國民中學

四、協辦單位：本校教導處

五、活動日期：113年1月1日至113年12月31日

六、活動地點：臺南市後壁區菁寮國民中學

(臺南市後壁區長短樹里8鄰長短樹8號之3)

七、參加對象：本校學生

八、參加人員：預計27人次

九、活動內容：

| 選項                                  | 項目                  | 備註              |
|-------------------------------------|---------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/>            | 社區照顧關懷據點老人共餐        |                 |
| <input type="checkbox"/>            | 準備共餐前各項活動事項         | 共餐達五天之車資、油料、餐具等 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 社區弱勢學童據點購置營養品及其他添加物 | 學童營養品及其他添加物     |
| <input type="checkbox"/>            | 其他興辦社會福利計畫及活動       |                 |
|                                     |                     |                 |

十、實施方式：

- 1、採事先報名方式與各參加單位聯絡辦理。
- 2、採實地實務操作方式進行活動。

十一、主辦單位地址：臺南市後壁區長短樹里8鄰長短樹8號之3；

聯絡人：教導主任蔡世偉

十二、預期效益：

- (一) 提供熱騰騰的餐飲讓社區長者在共餐時間聯絡感情，並提升社區凝聚力。
- (二) 讓共餐前的準備活動順利得宜。
- (三) 為社區弱勢學童及兒少添加營養品及其它添加物，讓其能感受社會的溫馨進而引發其回饋感恩的心情。

十三、本計劃經上級核定後實施。

十四、經費概算表：

單位：元

| 選項                                  | 項目                          | 單位      | 數量 | 單價/月  | 金額     | 備註                  |
|-------------------------------------|-----------------------------|---------|----|-------|--------|---------------------|
| <input type="checkbox"/>            | 社區照顧關懷據點<br>老人共餐            | 式       | 1  | 0     | 0      |                     |
| <input type="checkbox"/>            | 準備共餐前各項活<br>動事項             | 式       | 1  | 0     | 0      | 共餐達五天之車資、油料、餐<br>具等 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 社區弱勢學童據點<br>購置營養品及其他<br>添加物 | 式       | 12 | 2,000 | 24,000 | 學童營養品及其他添加物         |
| <input type="checkbox"/>            | 其他興辦社會福利<br>計畫及活動           | 式       | 1  | 0     | 0      |                     |
|                                     |                             |         |    |       |        |                     |
| 合計                                  |                             | 24000元整 |    |       |        |                     |

十五、經費分攤表：

由臺南市後壁區公所補助經費，不足部分由社區或單位自籌。

## 112學年度菁寮國中辦理健康促進相關特色活動成果表

|           |                                  |    |    |      |
|-----------|----------------------------------|----|----|------|
| 活動名稱      | 美味關係料理學堂                         |    |    |      |
| 活動日期      | 參加對象                             | 學生 | 家長 | 教職員工 |
| 113年3月~5月 | 參加人數                             | 27 | 2  | 2    |
| 簡述活動內容    | 認識身體對飲食的需要，實作料理，惜食環保概念，學習分享與愛的讚美 |    |    |      |
| 佐證資料如下    |                                  |    |    |      |

# 我們的幸福宣言

感謝我們的學姐及後壁區公所不吝回饋學校資助我們營養補給品，因為這份美意，讓我們在每個月都能夠享受到美味的餐點補給，在有「米蘭之鄉」美稱的後壁區，我們的家人亦是種植稻米的主要農戶，我們更能深深體會與珍惜，鋤禾栽種後食物的美好。









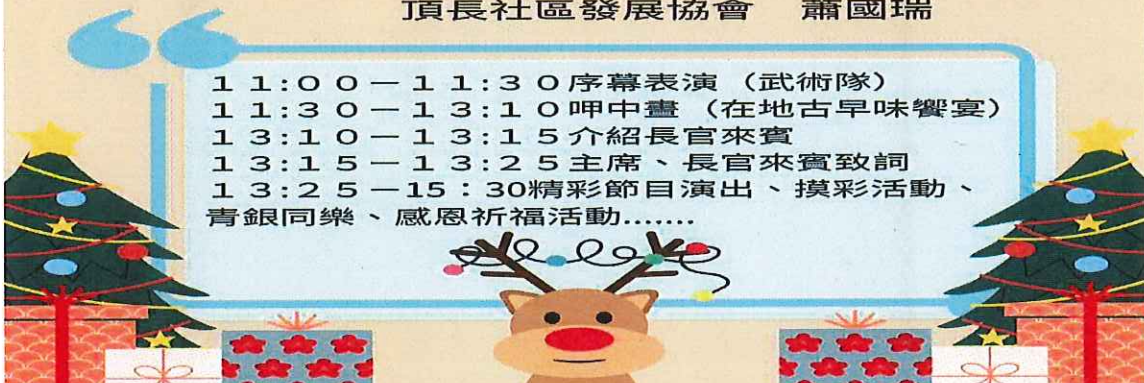
臺南市立菁寮國中結合社區發展協會辦理健康促進活動成果

邀請大家作伙來

謹訂於112年12月29日(星期五) 上午11:00  
假本校活動中心舉辦「菁寮國中暨頂長社區  
阿嬤的古早味&冬尾感恩聯歡會」  
敬請蒞臨

|          |     |    |
|----------|-----|----|
| 菁寮國中校長   | 楊記賓 | 敬邀 |
| 家長會長     | 莊博鈞 |    |
| 校友會理事長   | 張美雪 |    |
| 頂長社區發展協會 | 蕭國瑞 |    |

1 1:00—1 1:30 序幕表演 (武術隊)  
1 1:30—1 3:10 呷中晝 (在地古早味饗宴)  
1 3:10—1 3:15 介紹長官來賓  
1 3:15—1 3:25 主席、長官來賓致詞  
1 3:25—15:30 精彩節目演出、摸彩活動、  
青銀同樂、感恩祈福活動.....





臺南市立菁寮國中結合後壁區公所辦理健康促進活動成果



參加區公所好米季活動 直笛演奏表演





2023  
臺南

# 好米季

精彩無限  
稻陣來七淘  
無米嘛快樂

開幕暨主場活動(菁寮老街)

**11/11**  
10:00~17:30



- ◆農村文化大尋寶(闖關好禮送)
- ◆米畫、手作品DIY
- ◆農產品加工DIY(米漢堡、飯糰)
- ◆舞台區表演秀
- ◆米食文化解說導覽
- ◆盪腰市集(後壁俗女村)

米食競賽(菁寮老街)

**11/25**  
09:00~17:30



- ◆米食競賽(壽司接龍)
- ◆米食競賽民眾參與品嚐
- ◆米食文化解說導覽
- ◆米樂農村音樂會(品嚐割稻飯)
- ◆大型戳戳樂(200個好禮)
- ◆農村古董玩DIY
- ◆農村吹泡泡

**11/18-19**

農村小旅行



## 交通資訊



指導單位：臺南市政府、臺南市政府農業局 輔導單位：臺南市政府民防局 主辦單位：臺南市後壁區公所  
 協辦單位：後壁區農會、菁寮區及各里辦公處、後壁區耆老服務協會、後壁區耆老學校、後壁商會、米樂休閒農業區  
 贊助單位：總統府資訊處、後壁區里長聯誼會、林福智及副會長黃寶茂暨全體里長、廖宏宏、新豐光機機有限公司、世茂農業生技股份有限公司、生城生物科技股份有限公司、昇利穀種生農合作社、臺灣雜糧生技股份有限公司、陸安宏-黃政顯



# 112學年度菁寮國中辦理健康促進相關特色活動成果表

|        |   |
|--------|---|
| 活動名稱   | 搭善搭膳: 餓童飽胃隊   |
| 活動日期   | 113年4月~6月   |
| 簡述活動內容 | <p>由嘉義大學學生應課程實作所創立的公益粉絲專頁-餓童飽胃隊，目前正透過 NPO 公益平台募款，中華書幼關懷協會 推廣的兒童飢餓問題的募款計畫。</p> <p>吃飽飯是多麼基本的需求，卻有許多弱勢的兒童無法滿足這個需求。為了讓這些弱勢兒童能有一份營養的餐食我們發起一個募款計畫，您的捐款將直接用於購買食材、烹調及配送餐食，以確保這些孩子們能夠每天都有營養的餐食，讓這些孩子們能夠擁有一份溫飽與希望。</p> <p>他們身處於經濟、生活、健康等各種困境，需要我們的幫助。為了讓這些弱勢兒童能有一份營養的餐食，我們發起一個募款計畫。希望能夠提供這些孩子們每天一餐的營養膳食，讓他們能夠健康成長，學業進步。</p> |

## 活動海報

**當愛聚集 飢餓 遠離**

**NPO channel**  
偏鄉兒童餐食募款計劃

您好！我們是由 嘉義大學 學生應課程實作所創立的公益粉絲專頁-餓童飽胃隊，目前正透過 NPO公益平台募款，中華書幼關懷協會 推廣的兒童飢餓問題的募款計畫。

您可曾想過，吃飽飯是多麼基本的需求，卻有許多弱勢的兒童無法滿足這個需求。為了讓這些弱勢兒童能有一份營養的餐食我們發起一個募款計畫，您的捐款將直接用於購買食材、烹調及配送餐食，以確保這些孩子們能夠每天都有營養的餐食，讓這些孩子們能夠擁有一份溫飽與希望。

線上捐款平台

關注粉絲專頁 @hungrykids\_ncyu.5

## 學校 FB 網頁

11:32 菁寮國中

**貼文 相片**

杯常育 ▶ 菁寮國中  
15小時 · 2人

**#健康促進系列活動**

當愛聚集 飢餓 遠離  
偏鄉兒童餐食募款計劃

菁寮國中和卓陳琳

讚 留言 傳送

Katherine Lin ▶ 菁寮國

首頁 個人檔案 通知 功能表



# 佈告欄



# 嘉義大學 學生代表

