

本校教職員在校實踐健康行為



教職員飯後刷牙，並帶著學生一起進行



使用含氟漱口水

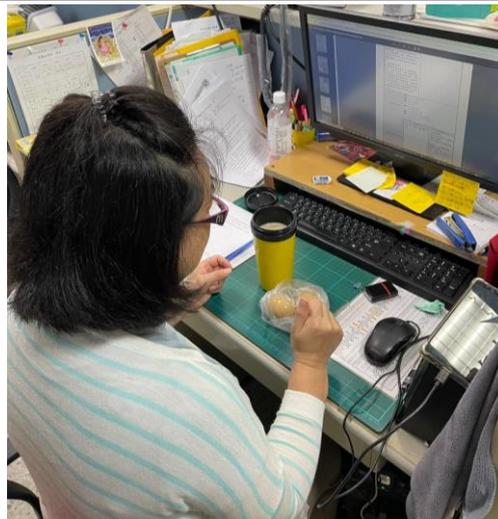
台南市南北區瑞峰國民小學午餐食譜

112 學年度 第二學期 第 17 週 (大人 19 人 / 小孩 13 人)

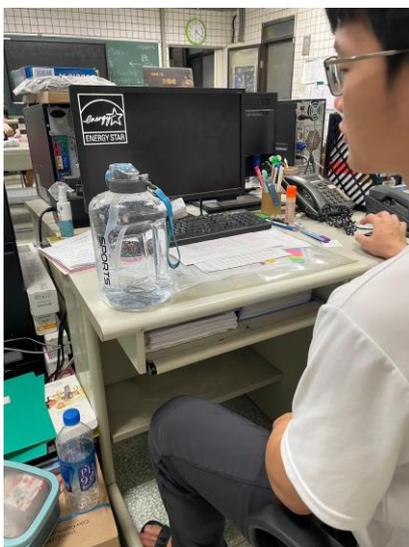
113.06.03 星期一	113.06.04 星期二	113.06.05 星期三	113.06.06 星期四	113.06.07 星期五
白米飯 宮保雞丁(全雞丁、鹽炒花生、香脆蒜、蒜、蔥) 乾肉玉米(玉米粒、乾豌豆、肉絲、蒜、紅蘿蔔) 炒菜豆(菜豆芽、紅蘿蔔、鮮木耳、蒜末、肉絲)	白米飯 燻汁排骨(排骨、紅辣椒、青蔥、紫蘇、蒜、蒜末) 鮮魷土魷(魷魚、紅蘿蔔、乾香菇、甜肉桂、高麗菜、蒜) 香嫩蔬菜(有機蔬菜、鴻喜菇、蒜)	夏威夷炒飯(白米飯、鳳梨、紅蘿蔔、洋葱、青蔥、火腿丁[半包]、三色豆[半包]、雞蛋、青蔥、玉米粒[半包]、海龍菜)	海苔香腸飯(海苔香腸、白米飯) 正統臭丁(糊臭丁、薑、蒜、辣椒、蔥、蒜泥、魚塊) 木鱉蛋(木耳、雞蛋、紅蘿蔔、蒜) 有機蔬菜(有機蔬菜、鴻喜菇、蒜)	白米飯 三杯翅小雞(翅小雞、蔥、薑、蒜、九層塔、辣椒) 小魚豆腐(小魚乾、豆乾丁、洋葱、鹽炒花生、蒜末) 玉米空心菜(玉米粒、空心菜、蒜)
薑蒜茶花湯(薑蒜、雞蛋、蔥) 鮮奶	五香味噌湯(玉米粒、味噌、豆腐、蔥) 鮮牛奶	百月綠湯(百月[半包]、全糖丁、薑) 豆漿	地瓜芋圓湯(地瓜、芋圓、砂糖) 水果 預計多5人吃飯	蔬菜貢丸湯(高麗菜、貢丸、洋葱、薑蒜、芹菜) 水果

本校提供午餐有即買即取類、花生、芋頭、蛋、堅果類、芝麻、含鈣質穀物、大豆、魚類等食品，如有對上述過敏過敏者請避免與食。
訂作者： 執行秘書 校長

教職員均衡飲食菜單規劃



教職員食用蔬果與蛋白質食品



教職員每日執行白開水運動



教職員操場健走團隊



教職員每週伸展操活動

教職員每週護眼操活動

每學期教職員體能活動



教職員足球活動



教職員呼拉圈活動