

112 學年度上學期餐前 5 分鐘每月主題及 9 月課程內容

為推動餐前 5 分鐘計畫，規劃系列課程並公布於臺南市學校午餐教育資訊網 (<http://lunch.tn.edu.tw/>)，學校可搭配每月主題設計菜單，或配合午餐食材於用餐前播映相關影片，112 學年度上學期每月主題如下：

(一) 9 月：豆魚蛋肉類 (蛋、蚵)。

(二) 10 月：乳品類 (起司)。

(三) 11 月：蔬菜類 (葉菜類)。

(四) 12 月：水果類 (柑橘類)。

三、112 年 9 月餐前 5 分鐘相關影片教材內容已上傳至臺南市學校午餐教育資訊網／餐前 5 分鐘／每月教材 (http://lunch.tn.edu.tw/custom_issue/100)。主題海報及專欄文章亦上傳至該網站，請各校多加利用，以利餐前 5 分鐘飲食營養教育推動：

(一) 蚵的養殖、挑選與保存：http://lunch.tn.edu.tw/custom_issue/104

(二) 蚵的營養：http://lunch.tn.edu.tw/custom_issue/105

(三) 蚵的迷思大破解：http://lunch.tn.edu.tw/custom_issue/106

(四) 專欄文章「牡蠣品種懂不懂!!」：<http://lunch.tn.edu.tw/knowledge/29>

四、112 年 9 月餐前 5 分鐘主題相關內容皆同步上傳於臺南市學校午餐教育資訊網／最新消息 (<http://lunch.tn.edu.tw/news/57>)

