

臺南市 112 學年度後甲國中辦理健康促進成果

項目

四、支持性環境：學校物質環境與網頁建置

指標

4-2-1 學校具備支持環境的永續性作為。

參考資料

於缺水季節，向消防局申請回收水，以減少校內水資源的使用。

用
水
永
續



營養午餐的食材採購選用「在地食材」

臺南市政府所屬各級學校113年2月份在地食材使用情形調查表

學校名稱：後甲國中

總供餐人數(含供應他校人數)：2135人/天

(一)蔬菜類

蔬菜類當月份總採購量(Kg)	蔬菜類當月份總採購金額(元)(A)	在地蔬菜當月份總採購量(Kg)	在地蔬菜當月份總採購金額(元)(B)	在地食材比例(B/A)(採四捨五入至小數1位)	蔬菜類在地食材名稱(單一品項分別填寫)	蔬菜類在地食材採購量(Kg)(單一品項分別填寫)	蔬菜類在地食材採購是否達成15%(是或否)	蔬菜類在地食材採購無法達成15%原因及困難
3,444	97,712	408	22,796	23.3%	小松菜	130	是	已達成
					青松菜	90		
					白菜	36		
					油菜	152		

(二)水果類

水果類當月份總採購量(Kg)	水果類當月份總採購金額(元)(A)	在地水果當月份總採購量(Kg)	在地水果當月份總採購金額(元)(B)	在地食材比例(B/A)(採四捨五入至小數1位)	水果類在地食材名稱(單一品項分別填寫)	水果類在地食材採購量(Kg)(單一品項分別填寫)	水果類在地食材採購是否達成15%(是或否)	水果類在地食材採購無法達成15%原因及困難
203	11,160	203	11,160	100.0%	香蕉	208	是	已達成

填報人 **秘書陳炯豪** 午餐秘書：**秘書陳炯豪** 主任：**教師兼學生事務主任陳招良** 校長：**臺南市政府後甲國民中學校校長陳瑞榮**

備註：

1. 學校午餐在地食材之採購量須達總採購量百分之十五以上。
2. 所謂在地食材係指台南地區生產供應之食材。
3. 請填報資料前，先利用本表格填寫，並經校長呈核蓋章確認後，才可依據呈核內容資料做線上填報。
4. 橘色欄位(在地食材名稱單一品項分列)非必填，由學校依需求自行刪減。

臺南市政府所屬各級學校113年3月份在地食材使用情形調查表

學校名稱：後甲國中

總供餐人數(含供應他校人數)：2135人/天

(一)蔬菜類

蔬菜類當月份總採購量(Kg)	蔬菜類當月份總採購金額(元)(A)	在地蔬菜當月份總採購量(Kg)	在地蔬菜當月份總採購金額(元)(B)	在地食材比例(B/A)(採四捨五入至小數1位)	蔬菜類在地食材名稱(單一品項分別填寫)	蔬菜類在地食材採購量(Kg)(單一品項分別填寫)	蔬菜類在地食材採購是否達成15%(是或否)	蔬菜類在地食材採購無法達成15%原因及困難
6,521	203,852	683	39,943	19.6%	小松菜	168	是	已達成
					黑葉白菜	137		
					味美菜	48		
					青松菜	48		
					油菜	154		
					蚵仔白菜	128		

(二)水果類

水果類當月份總採購量(Kg)	水果類當月份總採購金額(元)(A)	在地水果當月份總採購量(Kg)	在地水果當月份總採購金額(元)(B)	在地食材比例(B/A)(採四捨五入至小數1位)	水果類在地食材名稱(單一品項分別填寫)	水果類在地食材採購量(Kg)(單一品項分別填寫)	水果類在地食材採購是否達成15%(是或否)	水果類在地食材採購無法達成15%原因及困難
826	49,065	770	44,859	91.4%	棗子	113	是	已達成
					茂谷柑	72		
					香蕉	285		
					鳳梨	3		
					芭樂	78		
					棗子	219		

填報人：[私] 陳炯豪 午餐秘書：[私] 陳炯豪 主任：[私] 陳招良 校長：[私] 陳瑞榮

備註：

1. 學校午餐在地食材之採購量須達總採購量百分之十五以上。
2. 所謂在地食材係指南地區生產供應之食材。
3. 請填報資料前，先利用本表格填寫，並經校長呈核蓋章確認後，才可依據呈核內容資料做線上填報。
4. 橘色欄位(在地食材名稱單一品項分別)非必填，由學校依需求自行刪減。

營養午餐規畫每週一日**蔬食日**，以蔬菜等食材取代肉類，提倡低碳飲食。

後甲國中營養午餐菜單 單位公克/1人份 第3週 大佳便當廠

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬菜	油脂	水果 /乳品	總 熱量
9/11	一	白米飯	蒜味火鍋肉	春川炒雞	香菇蜜甜不辣	炒青菜	筍絲雞湯	6.3	2.6	1.8	2.7	0	803
	食 材	白米 110	火鍋肉片 40 高麗菜 40	雞丁 40 年糕 10 馬鈴薯 20 洋葱 20	甜不辣片*1 香菇 10	青菜 100	筍絲 10 雞丁 10						
	烹調 方式	煮	涮	炒	燒	炒	煮						
9/12	二	芝麻飯	爆油雞丁	銀芽肉絲	玉米炒蛋	炒青菜	當歸麵線湯	6.5	2.6	1.5	2.5	0	800
	食 材	白米 120 黑芝麻適量	雞丁 40	肉絲 40 豆芽菜 50	雞蛋 20 玉米 30	青菜 100	麵線 5 當歸片						
	烹調 方式	煮	燒	炒	炒	炒	煮						
9/13 (綠蔬日)	三	豆菜飯	香雞排	麻辣燙	牛奶饅頭	炒青菜	紫菜蛋花湯	7	2.5	1.6	2.8	0	844
	食 材	麵條 180 豆芽菜 20	生鮮香雞排 60	紅蘿蔔 20 白蘿蔔 20 豆腐 40 小黑輪適量	牛奶饅頭 40	青菜 100	乾紫菜 1 雞蛋 10						
	烹調 方式	煮	炸	煮	蒸	炒	煮						
9/14	四	白米飯	回鍋肉	南瓜雞丁	紅絲炒蛋	炒青菜	榨菜肉絲湯 +乳品	6.4	3.9	2	2.5	0	903
	食 材	白米 120	肉片 10 豆子 40 高麗菜 40	雞丁 30 南瓜 30	雞蛋 30 紅蘿蔔 40	青菜 100	榨菜 20 肉絲 10						
	烹調 方式	煮	炒	燒	炒	炒	煮						
9/15 (蔬食日)	五	白米飯	糖醋魚排	咖哩魚丸	家常豆腐	炒青菜	紅白K玉米 湯+水果	6.3	2.5	1.8	2.5	1	846
	食 材	白米 120	魚排*1 糖醋醬	虱目魚丸 25 馬鈴薯 20 紅蘿蔔 30 咖哩粉適量	豆腐 80 筍片 20 木耳 10	青菜 100	紅蘿蔔 10 白蘿蔔 10 玉米 10						
	烹調 方式	煮	炸	燒	燒	炒	煮						

廠登記：99-706085-00

電話：06-3566345

傳真：06-3564099

營養師：侯佳伶

備註：金針菇切半

本菜單使用國產豬肉

後甲國中 營養午餐菜單_康立食品工廠 單位公克/1人份 第12週

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯	全穀 綠麵	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油 脂	水果 / 乳品	總 熱 量
4/29	一	米飯	瓜仔雞丁	客家小炒	筍絲炒蛋	炒青菜	黃瓜魚丸湯	6	3.6	2	3	0	875
	食 材	白米 120	雞丁 60 花瓜 25	豆子 40 肉絲 10 芹菜 10 乾魷魚適量	筍絲 20 紅 K 15 雞蛋 35	青菜 100	大黃瓜 30 魚丸 10						
4/30	二	燕麥飯	山藥排骨	雞蓉炒雙丁	白菜燒麵筋	炒青菜	丁香味噌湯	6.5	3.3	2	2.9	0	883
	食 材	燕麥 20 白米 100	排骨 50 山藥 20	雞絞肉 25 豆薯 30 小黃瓜 35	大白菜 55 筍絲 10 麵筋 10	青菜 100	豆腐 30 小丁香適量 柴魚片適量 味噌適量						
5/1 蔬 食 日	三	米飯	虱目魚排	玉米洋蔥 紅 K 炒蛋	皇帝豆香菇 滷麵輪	炒青菜	綠豆西米露	7.3	3	2	2.7	0	908
	食 材	白米 120	虱目魚排 60	玉米粒 20 雞蛋 40 洋蔥 35 紅 K 35	皇帝豆 25 香菇 30 麵輪 20	青菜 100	綠豆 10 西谷米 5						
5/2 特 餐 日	四	大滷麵	綜合鹽酥雞	茶葉蛋	三杯豆子 杏鮑菇	炒青菜	滷麵料	6.2	4	2	3	1	1069
	食 材	白麵條 180	雞丁 50 四季豆 10 地瓜薯條 15	雞蛋 1 個	豆子 40 杏鮑菇 20	青菜 100	高麗菜 45 魚羹 20 肉絲 10 洋蔥 10 筍絲 5 紅 K 10 雞蛋 5 乳飲品						
5/3	五	芝麻飯	京醬肉片	雞絲拉皮	冬瓜燒豆腐	炒青菜	芹筍龍骨湯	6.3	3.2	2	2.9	1	922
	食 材	白米 120 芝麻適量	肉片 40 油菜 25	雞柳 30 寬冬粉 5 小黃瓜 10 洋蔥 15	冬瓜 45 豆腐 20	青菜 100	芹菜 5 龍骨 15 水果						

工廠登記：99-659561-00

電話：2738885

傳真：2739520

營養師 吳瓏瑤

備註：

●本公司使用之豬肉皆為國產豬肉

臺南市東區後甲國中
112 學年度推動海洋教育週實施成果

學校 普通班 班級數	_ 74 _ 班	實施年 級	<input type="checkbox"/> 1年級 <input type="checkbox"/> 2年級 <input type="checkbox"/> 3年級 <input type="checkbox"/> 4年級 <input type="checkbox"/> 5年級 <input type="checkbox"/> 6年級 <input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級 <input type="checkbox"/> 全校 <input type="checkbox"/> 其它_____
本次 海洋教 育活動 實施時 間	實施日期：_ 112 _ 年 _ 12 _ 月 _ 23 _ 日 星期_ 六 _ 實施時間： <input type="checkbox"/> 融入領域課程實施 <input type="checkbox"/> 晨光時間實施 <input type="checkbox"/> 彈性時間 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 校本課程實施 <input checked="" type="checkbox"/> 校外教學 <input type="checkbox"/> 其它_____		
本次 教學活 動運用 主要之 教學策 略	<input type="checkbox"/> 講述法 <input type="checkbox"/> 繪本教學 <input type="checkbox"/> 影片欣賞及討論 <input checked="" type="checkbox"/> 體驗活動 <input type="checkbox"/> 實作活動 <input checked="" type="checkbox"/> 校外參觀 <input type="checkbox"/> 分組討論與發表 <input type="checkbox"/> 其它_____		
主要 融入領 域(可 複選)	<input type="checkbox"/> 國語文 <input checked="" type="checkbox"/> 英語 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 自然 <input checked="" type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 健體 <input type="checkbox"/> 綜合 <input type="checkbox"/> 藝文 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 資訊 <input checked="" type="checkbox"/> 閱讀 <input type="checkbox"/> 校本課程 <input type="checkbox"/> 家政 <input type="checkbox"/> 童軍 <input type="checkbox"/> 其它_____		
校本 課程	學校是否以海洋教育為主要校本(特色)課程 <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否		
本次 海洋教 育教學 活動屬 於何種 範疇	<input type="checkbox"/> 海洋休閒(水域休閒、海洋生態旅遊) <input type="checkbox"/> 海洋社會(海洋經濟活動、海洋法政) <input checked="" type="checkbox"/> 海洋文化(海洋歷史、海洋文學、海洋藝術、海洋民俗信仰與祭典) <input type="checkbox"/> 海洋科學與技術(海洋物理與化學、海洋地理地質、海洋氣象、海洋應用科學) <input type="checkbox"/> 海洋資源與永續(海洋食品、生物資源、非生物資源、環境保護與生態保育)		

海洋教育



活動內容及成果照片

活動說明：「潮滿安平渚，慢讀熱蘭遮」~安平古堡文化園區戶外踏查課程

活動說明：「潮滿安平渚，慢讀熱蘭遮」~安平古堡文化園區戶外踏查課程



活動說明：「潮滿安平渚，慢讀熱蘭遮」~安平古堡文化園區戶外踏查課程

活動說明：「潮滿安平渚，慢讀熱蘭遮」~安平古堡文化園區戶外踏查課程

教學省思

1. 多元的接觸，可以提供學生多元的學習動機與生活感知；學校辦理校外教學各項活動，目的就在於延伸學生學習的觸角，增加學生多元的生活體驗。
2. 本活動藉由學生進行戶外踏查，以期激發學生對於未來學習的好奇心，並能自動探索不同學習領域，啟發學生對於生活周遭環境之察覺，讓孩子走出教室，透過觀察、探索、互動、反思等歷程，結合五感體驗的融合學習，讓學習更貼近生活。
3. 從熱蘭遮堡遺跡、安平古堡古蹟紀念館展覽搭配 SWOT 分析法，來探究鄭荷之戰前東亞海域各方勢力的活動情況；於台江內海與大員市鎮(安平老街)踏查中瞭解鄭荷之戰的歷史進行脈絡，並從歷史中學習危機因應與克服困境的分析方法。

配合架設屋頂太陽能光電板



能
源
永
續