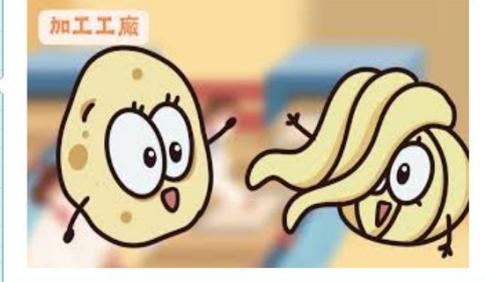


臺南市 112 學年度金城國民中學健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	施行餐前五分鐘飲食教育	
佐證資料		
<p>2023/10/01 - 07</p> <p>天 週 月</p> <p>10/4 週三</p> <p>10/5 週四</p> <p>10/6 週五</p> <p>10/7 週六</p> <p>112七年級 (循環排程) 每天, 中午12:17 - 中午12:26 發佈者: 黃瓊宇</p> <p>油夠危險</p> 	<p>2023/10/22 - 28</p> <p>天 週 月</p> <p>10/25 週三</p> <p>10/26 週四</p> <p>10/27 週五</p> <p>10/28 週六</p> <p>112七年級 (循環排程) 每天, 中午12:17 - 中午12:22 發佈者: 黃瓊宇</p> <p>文字格式預覽</p> <p>低碳飲食-豆干料理 食物低碳攝取的排行中碳排放量從低至高分別為：豆→海鮮魚貝類→蛋→紅肉類。蛋白質食物之攝取順序優先選擇豆類及白肉類來取代紅肉類食物。 黃豆是日常蛋白質的食物來源之一（如豆腐、豆干、豆漿、豆花等），含有豐富蛋白質、鈣質及異黃酮、卵磷脂等營養素，且含有植物固醇可降低血中膽固醇。</p>	
<p>說明：10/01 油夠危險</p>	<p>說明：10/22 低碳飲食-豆乾料理</p>	
<p>2023/11/12 - 18</p> <p>天 週 月</p> <p>11/15 週三</p> <p>11/16 週四</p> <p>11/17 週五</p> <p>11/18 週六</p> <p>112七年級 (排程) 中午12:17 - 中午12:22 發佈者: 黃瓊宇</p> <p>卷絲攜手勇闖時尚圈</p> 	<p>2023/12/10 - 16</p> <p>天 週 月</p> <p>12/13 週三</p> <p>12/14 週四</p> <p>12/15 週五</p> <p>12/16 週六</p> <p>112七年級 (循環排程) 每天, 中午12:17 - 中午12:22 發佈者: 黃瓊宇</p> <p>黃金蕎麥</p> 	
<p>說明：11/12 卷絲攜手勇闖時尚圈</p>	<p>說明：12/10 黃金蕎麥</p>	
<p>2023/12/17 - 23</p> <p>天 週 月</p> <p>12/20 週三</p> <p>12/21 週四</p> <p>12/22 週五</p> <p>12/23 週六</p> <p>112七年級 (循環排程) 每天, 中午12:17 - 中午12:22 發佈者: 黃瓊宇</p> <p>文字格式預覽</p> <p>豆豆分類 蛋白質類：黃豆、黑豆、毛豆 幫助體內建造肌肉，修補組織。</p>	<p>2023/12/24 - 30</p> <p>天 週 月</p> <p>12/27 週三</p> <p>112七年級 (循環排程) 每天, 中午12:17 - 中午12:21 發佈者: 黃瓊宇</p> <p>粉絲有分“久煮型”跟“快煮型”你煮對了嗎？營養師指出若...</p> 	

說明：12/17 豆豆分類



說明：12/24 粉絲的分類



說明：04/21 我的餐盤



說明：教師指導我的餐盤



說明：學生觀看餐前五分鐘影片



說明：學生觀看餐前五分鐘影片



說明：教室物質環境布置

說明：教室學習環境營造-融入健康飲食觀念

餐前五分鐘～每週三中午

週	播放影片	週	文字 廣播宣導	每月 主題
6	10/4	7	10/11	10月 油脂與 堅果類 (動物 油)
8	10/18	9	10/25	
10	11/1	11	11/8	
12	11/15	13	11/22	11月 豆魚肉 蛋類(頭 足海鮮)
14	11/29	15	12/6	
16	12/13	17	12/20	12月 全穀雜 糧類水 果類(豆 類及果 實)
18	12/27	19	1/3	

[台南市學校午餐教育資訊網](http://lunch.tn.edu.tw/5minutes/17)

<http://lunch.tn.edu.tw/5minutes/17>

每週三中午 12:17 用餐時間會播放
「餐前 5 分鐘」影片或文字宣導。

影片播放：

- 七年級電視已設定自動播放。
- 八九年級影片播放前請打開電視
「類比頻道 27」

*請資訊股長協助電視設定

班級張貼公告

班級張貼公告

112-2 餐前五分鐘～每週三中午

週	播放影片	週	文字 廣播宣導	每月 主題
8	4/3	9	4/10	4月：乳品類 (脫水乳製品)
10	4/17	11	4/24	
12	5/1	13	5/8	5月：水果類 (莓果類)
14	5/15	15	5/22	
16	5/29	17	6/5	6月：蔬菜類 (藻類)
18	6/12	19	6/19	

[台南市學校午餐教育資訊網](https://pse.is/5pqaed)

<https://pse.is/5pqaed>

每週三中午 12:17 用餐時間會播放「餐
前 5 分鐘」影片或文字宣導。

影片播放：

- 七年級電視已設定自動播放。
- 八九年級影片播放前請打開電視
「類比頻道 27」

*請資訊股長協助電視設定