



5.1 低碳生活實踐

5.1.1

低碳校園計畫

- 訂定低碳校園管理政策並建立指標執行情形
- 持續改善及自主管理制度並定期檢討

112學年度臺南市中山國中 低碳校園計畫



列入會議報告事項，提升教職員工認知



5.1.2

綠色採購

- 優先推動綠色消費或採購政策有成果備查
- 採購環保標章產品比例100%

112學年度綠色採購佐證資料



5.1.3 蔬食日

■推動一週一蔬食日

午餐推動每周一蔬食，宣導健康低碳飲食



主 編：周生民(校長)
 執行編輯：劉家佩(執行秘書)
 編 審：臺南市中西區進學國小
 出版日期：中華民國 113 年 1 月 1 日
 供應人數：2465 人
 食譜設計：趙琬珺(營養師)

主 編：周生民(校長)
 執行編輯：劉家佩(執行秘書)
 出版日期：中華民國 112 年 10 月 1 日
 食譜設計：趙琬珺(營養師)

113 年 1 月進學國小、志開國小、中山國中午餐食譜

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其它	熱量 (大卡)	
元旦放假一日									
1月2日	二	小米飯	紅糟排骨	香菇花椰菜	有機蔬菜	西瓜綿魚柳湯		689	
1月3日	三	紅燒豬肉麵		拌毛豆莢	烤地瓜		乳品	603	
*1月4日	四	白飯	炒三鮮	蜜汁鮑菇豆干	白菜滷	芋頭西米露		653	
1月5日	五	白飯	麻油雞	筍乾油豆腐	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯	水果	752	
1月8日	一	白飯	蒜泥白肉	紅蘿蔔炒蛋	枸杞菠菜	芥菜蛤蠣雞湯	水果	721	
1月9日	二	糙米飯	鹹水雞	花生豆干	有機蔬菜	茼蒿魚丸湯		671	
1月10日	三	卡拉雞漢堡		涼拌小黃瓜	鹹粥		乳品	653	
*1月11日	四	白飯	蕃茄炒蛋	南瓜粉絲煲	油蔥尼龍菜	燒仙草		689	
1月12日	五	白飯	三杯雞	油皮嫩豆腐	有機蔬菜	大頭菜黑輪湯	水果	735	
1月15日	一	白飯	蜜汁雞丁	玉米毛豆炒蛋	蒜香小松菜	味噌海芽湯	水果	723	
1月16日	二	五穀飯	滷豬腳丁	炸章魚丸*2	有機蔬菜	紫菜蛋花湯		693	
1月17日	三	酸辣麵疙瘩		茶葉蛋	炒白花椰菜	麵包	乳品	678	
1月18日	四	白飯	香滷雞腿	青醬菇菇	有機蔬菜	綠豆地瓜湯	水果	689	
1月19日	五	休業式餐點							506

備註：1. 遇特殊狀況(如颱風、退貨、物價上揚)變動食譜。2. 打*為配合市政一週一日低碳蔬食日。

天天五蔬果 健康跟著我

蔬菜水果含豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，有益身體健康。「天天 5 蔬果」是指每天至少要吃 3 份蔬菜與 2 份水果，那什麼叫做「一份」的蔬菜或「一份」的水果呢？

認識一份蔬菜：蔬菜一份大約是一碟 100 克的各種生鮮蔬菜(可食的部分)，煮熟後大約是半碗的量，所以每天 3 份蔬菜，就大約要吃到 1.5 碗各式各樣煮熟的蔬菜。

認識一份水果：水果一份相當於 1 個拳頭大或約 1 碗切好的水果，每天 2 份水果，就大約是要吃到約 2 個拳頭大小或 2 碗各式各樣種類的水果。

由於蔬菜水果的營養成分不同，所以不能互相取代，蔬菜水果都要適量的吃，才能飲食均衡。另外有些人會以喝蔬果汁來取代新鮮蔬果，雖然方便，但市售的蔬果汁大多添加香精色素及砂糖，並無法真正攝取到營養素，而且也只會讓身體增加不必要的熱量，所以還是天然新鮮的最好囉！



112 年 10 月進學國小、志開實小、中山國中午餐食譜

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他	熱量 (大卡)	
10月2日	一	白飯	三杯雞	南瓜粉絲	薑絲尼龍菜	紫菜蛋花湯	水果	801	
10月3日	二	小米飯	蒜泥白肉	肉鬆豆腐	有機蔬菜	蕃茄蔬菜蛋花湯		725	
10月4日	三	炒米粉		檸檬雞翅	檸檬蛋糕	昆布關東煮	乳品	692	
*10月5日	四	白飯	香菇滷豆皮	玉米芹香炒蛋	麵筋高麗菜	冬瓜檸檬珍珠		820	
10月6日	五	白飯	南瓜雞丁	海帶豆干片	有機蔬菜	肉骨茶排骨湯	水果	753	
10月9日	一	國慶日彈性補假一天							
10月10日	二	國慶日放假一天							
10月11日	三	白醬培根通心麵		翅小腿*2	麵包	竹筍排骨湯	乳品	682	
*10月12日	四	白飯	豆酥魚	洋葱玉米炒蛋	猴菇高麗菜	仙草黑糖奶		788	
10月13日	五	白飯	豆豉排骨	芹香干絲	有機蔬菜	菜頭丸子湯	水果	795	
10月16日	一	白飯	茶香滷雞腿	青醬菇菇	枸杞高麗菜	海芽味噌豆腐湯	水果	842	
10月17日	二	紫米飯	打拋豬	筍乾油豆腐	有機蔬菜	菜頭玉米湯		729	
10月18日	三	紅燒豬肉麵		燒烤雞翅	滷蛋	菠蘿麵包	乳品	685	
*10月19日	四	白飯	紅麴排骨	野菇玉米	紅蘿蔔金菇	芋頭西米露		756	
10月20日	五	白飯	三杯雞	刺瓜麵筋	有機蔬菜	味噌海芽豆腐湯	水果	762	
10月23日	一	白飯	筍乾扣肉丁	螞蟻上樹	金菇小白菜	瓜瓜貢丸湯	水果	786	
10月24日	二	十穀飯	榴瓜雞肉絲	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	南瓜牛奶湯		710	
10月25日	三	米粉湯		椒鹽丁香	滷味	古早味蛋糕	乳品	681	
*10月26日	四	白飯	洋葱培根炒蛋	酸甜鳳梨木耳	豆皮高麗菜	綠豆地瓜甜湯		817	
10月27日	五	白飯	豆乳雞	蜜汁鮑菇豆干	有機蔬菜	山藥香菇湯	水果	762	
10月30日	一	白飯	滷豬腳	照燒菇菇	蒜香蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	795	
10月31日	二	糙米飯	客家小炒	三絲炒蛋	有機蔬菜	當歸湯		719	

備註：1. 遇特殊狀況(如颱風、退貨、物價上揚)變動食譜。2. 打*為配合市政一週一日低碳蔬食日。



5.1.4 在地食材推動

■午餐在地食材，每年達15%以上

臺南市政府所屬各級學校112年10月份使用在地食材情形調查一覽表

學校名稱：進學國小

總供餐人數(含供應他校人數)：2460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	蔬菜及水果類在地食材採購無法達成15%改善措施
3427	250415	1365	103360	41.3%	胡蘿蔔	58	是	已達成	已達成
					玉米筍	10			
					玉米	265			
					南瓜	24			
					蘆筍	4			
					美白菇	159			
					有機杏鮑菇	100			
					有機高麗菜	140			
					有機青油菜	155			
					有機青象菜	140			
					有機荷葉白菜	60			
					有機小白菜	140			
					有機綠豆芽	110			

填報人：約聘人員趙琬姮 午餐秘書：教師兼午餐秘書劉家佩 校長：教師兼學務主任周志斌 代

(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
3057	218362	729	38880	17.8%	香蕉	729	是	符合標準

填報人：約聘人員趙琬姮 午餐秘書：教師兼午餐秘書劉家佩 校長：教師兼學務主任周志斌 代

- 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。
【請提供呈核過的PDF檔-需校長核過章的文件】
 4. 表格請自行增刪。

臺南市政府所屬各級學校112年11月份使用在地食材情形調查一覽表

學校名稱：進學國小

總供餐人數(含供應他校人數)：2460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	蔬菜及水果類在地食材採購無法達成15%改善措施
4621	350491	1755	111940	31.9%	胡蘿蔔	145	是	已達成	已達成
					玉米筍	9			
					玉米	165			
					南瓜	95			
					高麗菜	173			
					有機杏鮑菇	48			
					有機高麗菜	420			
					有機青油菜	140			
					有機味美菜	140			
					有機黑葉白菜	280			
					有機小白菜	140			

填報人：約聘人員趙琬姮 午餐秘書：教師兼午餐秘書劉家佩 校長：教師兼學務主任周志斌 代

(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
3131	182708	2271	123764	67.7%	香蕉	1107	是	符合標準
					白火龍果	603		
					橘子	468		
					紅小蕃茄	93		

填報人：約聘人員趙琬姮 午餐秘書：教師兼午餐秘書劉家佩 校長：教師兼學務主任周志斌 代

- 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。
【請提供呈核過的PDF檔-需校長核過章的文件】
 4. 表格請自行增刪。

臺南市政府所屬各級學校112年12月份使用在地食材情形調查一覽表

學校名稱：進學國小

總供餐人數(含供應他校人數)：2460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	蔬菜及水果類在地食材採購無法達成15%改善措施
4989	334188	2183	123380	36.9%	胡蘿蔔	141	是	已達成	已達成
					玉米	140			
					茄子	2			
					南瓜	40			
					高麗菜	470			
					美白菇	64			
					有機杏鮑菇	66			
					有機高麗菜	140			
					有機青江菜	140			
					有機味美菜	140			
					有機黑葉白菜	560			
					有機小白菜	140			
					有機小松菜	140			

填報人：約聘人員趙琬姮

午餐秘書：教師兼午餐秘書劉家佩

校長：臺南中西區進學國小校長周生民

(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
3497	276235	2294	155667	56.4%	香蕉	690	是	符合標準
					芭樂	467		
					橘子	915		
					黃小蕃茄	222		

填報人：約聘人員趙琬姮

午餐秘書：教師兼午餐秘書劉家佩

校長：臺南中西區進學國小校長周生民

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。
【請提供呈核過的PDF檔-需校長核過章的文件】
4. 表格請自行增刪。

臺南市政府所屬各級學校113年1月份使用在地食材情形調查一覽表

學校名稱：進學國小

總供餐人數(含供應他校人數)：2460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	蔬菜及水果類在地食材採購無法達成15%改善措施
2840	178453	1425	75460	42.3%	胡蘿蔔	100	是	已達成	已達成
					玉米	65			
					大白菜	140			
					南瓜	70			
					高麗菜	240			
					美白菇	54			
					玉米筍	5			
					有機高麗菜	280			
					有機黑葉白菜	140			
					有機小白菜	140			
					有機杏鮑菇	51			
					有機荷葉白菜	140			

填報人：約聘人員趙琬姮

午餐秘書：教師兼午餐秘書劉家佩

校長：教師兼學務主任周志斌

(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
1260	125562	443	25851	20.6%	橘子	443	是	符合標準

填報人：約聘人員趙琬姮

午餐秘書：教師兼午餐秘書劉家佩

校長：教師兼學務主任周志斌

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。
【請提供呈核過的PDF檔-需校長核過章的文件】
4. 表格請自行增刪。

學生重要集會(線上)宣導在地食材



菜單融合在地食材，搭配營養知識宣導

主編：周生民(校長)
 執行編輯：劉家佩(執行秘書)
 出版日期：中華民國112年11月1日
 食譜設計：趙琬珺(營養師)

112年8、9月份進學國小、志開實小、中山國中午餐食譜

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	熱量(大卡)
8月30日	三	鍋燒麵	拌毛豆莢	烤鬆餅			乳品	665
8月31日	四	白飯	豆鼓鮮魚	玉米火腿炒蛋	金菇小松菜	珍珠愛玉湯		736
9月1日	五	白飯	南瓜雞丁	香菇炒鮮筍	有機蔬菜	肉骨茶湯	水果	853
9月4日	一	白飯	打拋豬	芹香豆包	香菇高麗菜	紫菜蛋花湯	水果	750
9月5日	二	海苔飯	日式燒雞肉	咖哩洋芋	有機蔬菜	味噌豆腐湯		718
9月6日	三	酸辣麵疙瘩	檸檬小翅腿*2	紅豆麵包			乳品	662
9月7日	四	白飯	蝦仁涼薯炒蛋	海帶豆干	絲瓜金針菇	愛玉杏仁凍甜湯		726
9月8日	五	白飯	瓜仔雞	肉鬆涼拌豆腐	有機蔬菜	牛蒡排骨湯	水果	858
9月11日	一	白飯	宮保雞丁	紅蘿蔔炒蛋	豆皮高麗菜	昆布關東煮	水果	838
9月12日	二	糙米飯	滷豬肉	南瓜粉絲	有機蔬菜	金菇鹹菜湯		733
9月13日	三	三色涼麵	小黃瓜+雞絲	雙色吐司片	虱目魚肚湯		乳品	634
9月14日	四	白飯	炸魷魚圈	豆豉牡蠣豆腐	麵筋高麗菜	冬瓜檸檬小紫蘇		871
9月15日	五	白飯	豬肉井	白醬菇菇	有機蔬菜	味噌海苔湯	水果	789
9月18日	一	白飯	迷迭香穀子豬	玉米芹香炒蛋	炒小松菜	冬瓜蛤蜊湯	水果	736
9月19日	二	燕麥飯	咖哩雞	焗烤南瓜	有機蔬菜	西瓜綿魚湯		692
9月20日	三	蕃茄肉醬義大利麵	茶葉蛋	手撕麵包	白蘿蔔貢丸湯		乳品	638
9月21日	四	白飯	聰明鮭魚蛋	香菇炒鮮筍	地瓜四季豆	綠豆薏仁湯		739
9月22日	五	白飯	沙嗲雞	瓜仔豆干	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	862
9月23日	六	白飯	紅麴排骨	刺瓜黑輪	炒尼龍菜	珍珠豆花	水果	862
9月25日	一	白飯	雙色雞絲	青醬美白菇	蒜香高麗菜	玉米蛋花湯	水果	835
9月26日	二	五穀飯	客家小炒	紅蘿蔔金針菇	有機蔬菜	香菇蒜頭雞湯		725
9月27日	三	紅燒豬肉麵	滷三拼	滷蛋	麵包		乳品	637
9月28日	四	白飯	炒三鮮	鐵板油豆腐	香菇炒筍絲	新鮮水果茶		752

備註：1.打*為每週一日蔬食無肉日。2.如遇特殊狀況(如颱風、退貨、物價上揚)，將變動食譜。

文旦一家親

大家知道嗎?其實文旦只是柚子的其中一種,文旦無法代表柚子囉!柚子可分為文旦、紅柚、大白柚、西施柚等。

1. 麻豆文旦
2. 大白柚
3. 麻豆紅柚
4. 西施柚

外型

- 麻豆文旦：水滴形
- 大白柚：圓球形
- 麻豆紅柚：水滴形
- 西施柚：水滴形

果肉

- 麻豆文旦：果肉淡黃色、肉厚多汁、籽少
- 大白柚：果肉淡黃或黃色
- 麻豆紅柚：果肉鮮紅色、肉厚多汁
- 西施柚：果肉淡粉紅色

產季

- 麻豆文旦：產季8-9月
- 大白柚：產季10-11月
- 麻豆紅柚：產季9-10月
- 西施柚：產季10-11月

文旦的營養

雖然文旦營養價值高,但消化系統欠佳、喉嚨及患有腎臟病者應避免食用。

1. 維生素C：抗氧化、幫助傷口癒合。
2. 膳食纖維：促進腸胃蠕動、幫助排便。
3. 礦物質：如鈣、鉀、磷、鎂維持身體機能。

112年11月進學國小、志開實小、中山國中午餐食譜

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他	熱量(大卡)
11月1日	三	鍋燒麵	炸雞米花	麵包			乳品	685
*11月2日	四	白飯	炒三鮮	紅蘿蔔炒蛋	金菇油菜	綠豆地瓜湯		756
11月3日	五	白飯	梅子雞	蜜汁鮑菇黑豆干	有機蔬菜	大黃瓜魚丸湯	水果	762
11月6日	一	白飯	滷肉	玉米火腿	蒜香小白菜	紫菜蛋花湯	水果	786
11月7日	二	十穀飯	瓜仔雞	油皮嫩豆腐	有機蔬菜	南瓜牛奶湯		710
11月8日	三	蕃茄筆管麵	花椰菜炒雞肉	手撕麵包	昆布關東煮		乳品	671
*11月9日	四	白飯	蒲燒鯛	菜脯芹香炒蛋	麵筋高麗	紅棗銀耳甜湯		817
11月10日	五	白飯	蜜汁排骨	培根炒鮮筍	有機蔬菜	胡瓜油條湯	水果	762
11月13日	一	白飯	三杯雞	家常蕃茄豆腐	薑絲尼龍菜	金菇酸菜湯	水果	795
11月14日	二	糙米飯	巴西里餃子豬	竹筍炒豆皮	有機蔬菜	南瓜玉米濃湯		719
11月15日	三	麻醬三色涼麵	小黃瓜雞絲	蛋糕		紫菜蛋花湯	乳品	683
*11月16日	四	白飯	鮭魚洋蔥炒蛋	花生豆干	培根高麗菜	紅豆粉角湯		731
11月17日	五	白飯	滷雞排	南洋咖哩	有機蔬菜	瓜瓜魚丸湯	水果	776
11月20日	一	白飯	梅干扣肉	黃瓜魚羹	枸杞菠菜	菇菇湯	水果	762
11月21日	二	糙米飯	親子井	芹香涼拌干絲	有機蔬菜	味噌海芽湯		691
11月22日	三	什錦炒米粉	滷肋排	炒花椰菜	蕃茄蛋花湯		乳品	672
*11月23日	四	白飯	玉米芹香炒蛋	筍乾油豆腐	麻油猴菇高麗	仙草黑糖奶		705
11月24日	五	白飯	南瓜雞丁	香菇鮮筍	有機蔬菜	肉骨茶湯	水果	769
11月27日	一	白飯	黑胡椒豬排	鮭魚洋蔥炒蛋	油蔥炒菠菜	西瓜綿魚湯	水果	786
11月28日	二	小米飯	蔥油雞	滷豆乾海帶	有機蔬菜	紫菜蛋花湯		708
11月29日	三	酸辣麵疙瘩	花枝丸*2	拌毛豆莢	麵包		乳品	675
*11月30日	四	白飯	蔥燒魚丁	紅蘿蔔炒蛋	豆皮高麗菜	冬瓜檸檬愛玉		710

備註：1.遇特殊狀況(如颱風、退貨、物價上揚)變動食譜。2.打*為配合市政一週一日低碳蔬食日。

魚油 fish oil

魚油營養組成與功效！人體必需脂肪酸，無法自行合成

- EPA：促進代謝、調節血脂
- DHA：視力清晰、增強記憶

由於魚油的高EPA及DHA特性，市面上有許多魚油保健食品。

深魚油跟魚肝油一樣嗎？
不一樣，魚肝油是攝取維生素A及維生素D，而深魚油則是EPA及DHA(Omega-3脂肪酸)，不要搞錯囉！

魚類種類	EPA含量 mg/100g	DHA含量 mg/100g
鯖魚	2551	4503
軟刀魚	1402	2548
鰵魚	893	1270
鰹魚	671	1194
丁香魚	307	516
竹筴魚	208	388

魚部位中以眼窩含量最高！

越大型的魚類，越可能累積高濃度的污染物，所以魚油保健食品大多由沙丁魚、鳳尾魚等小型魚種萃取而成囉！
從純淨海域捕撈的小型魚種，品質才有保障！

要吃什麼魚可以補充Omega-3脂肪酸呢？
鮭魚、比目魚、鰵魚、鯖魚等深魚類，以及軟刀魚、鰹魚等小型魚皆含有豐富的Omega-3。

每天需要攝取多少Omega-3脂肪酸才足夠呢？
根據美國心臟協會提供的魚油食用指南一般保養建議每日攝取量：1000毫克大約一份(35公克)鰹魚或軟刀魚就能滿足一天所需囉！

5.1.5 反怠速

■推動反怠速具有成效

學生重要集會(線上)宣導反急速原則



家長接送區張貼反急速標誌



家長接送區張貼反急速標誌



家長接送區張貼反急速標誌



宣導停車零怠速，節能減碳愛地球



宣導停車反怠速，節能減碳愛地球



宣導停車反怠速，節能減碳愛地球



5.1.6

學校通學策略

■學校推動綠色通學創意作法

鼓勵學生騎自行車或步行通學 節能減碳多運動



鼓勵學生騎自行車或步行通學 節能減碳多運動



設置通學步道，提升步行安全



設置自行車停放處，提供足夠車位



學生搭乘專車，響應減碳措施



學生搭乘專車，響應減碳措施





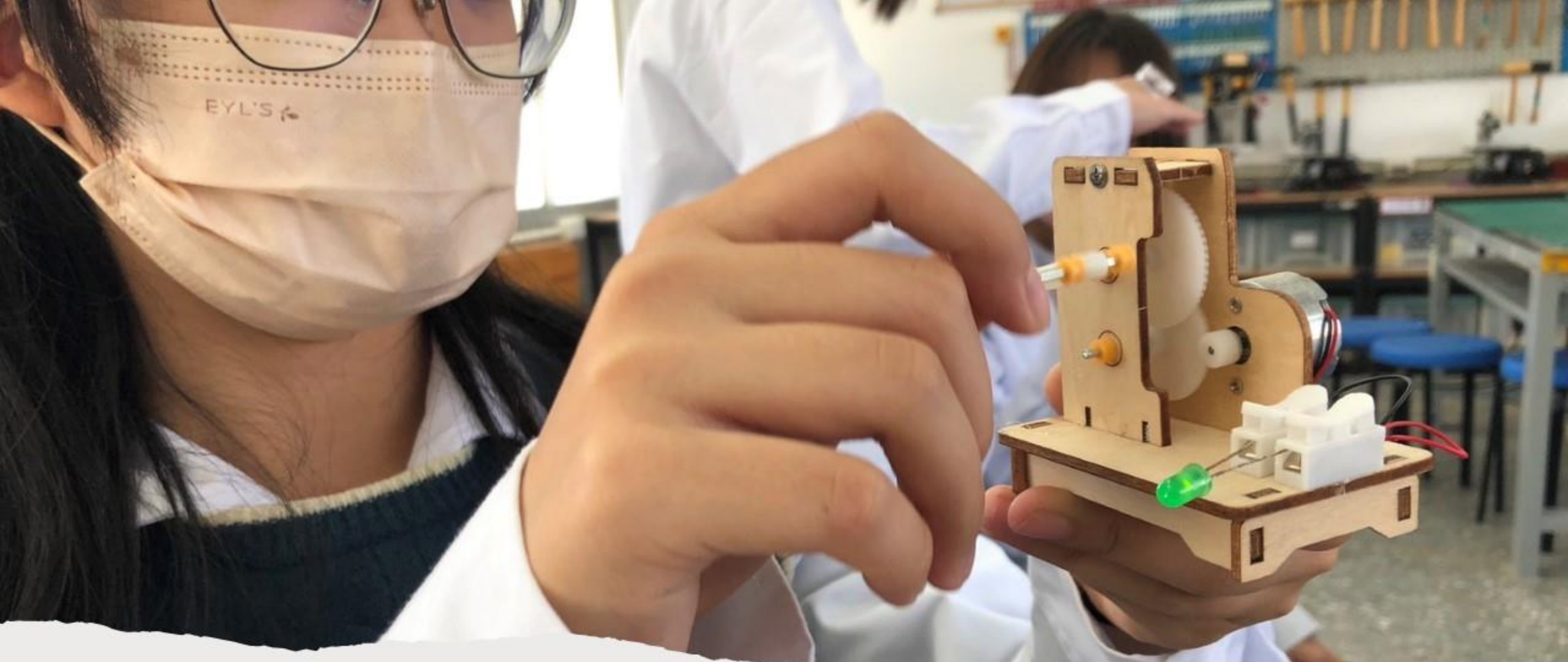
5.2 低碳教育

5.2.1 低碳課程

設計低碳概念融入課程並有成果者



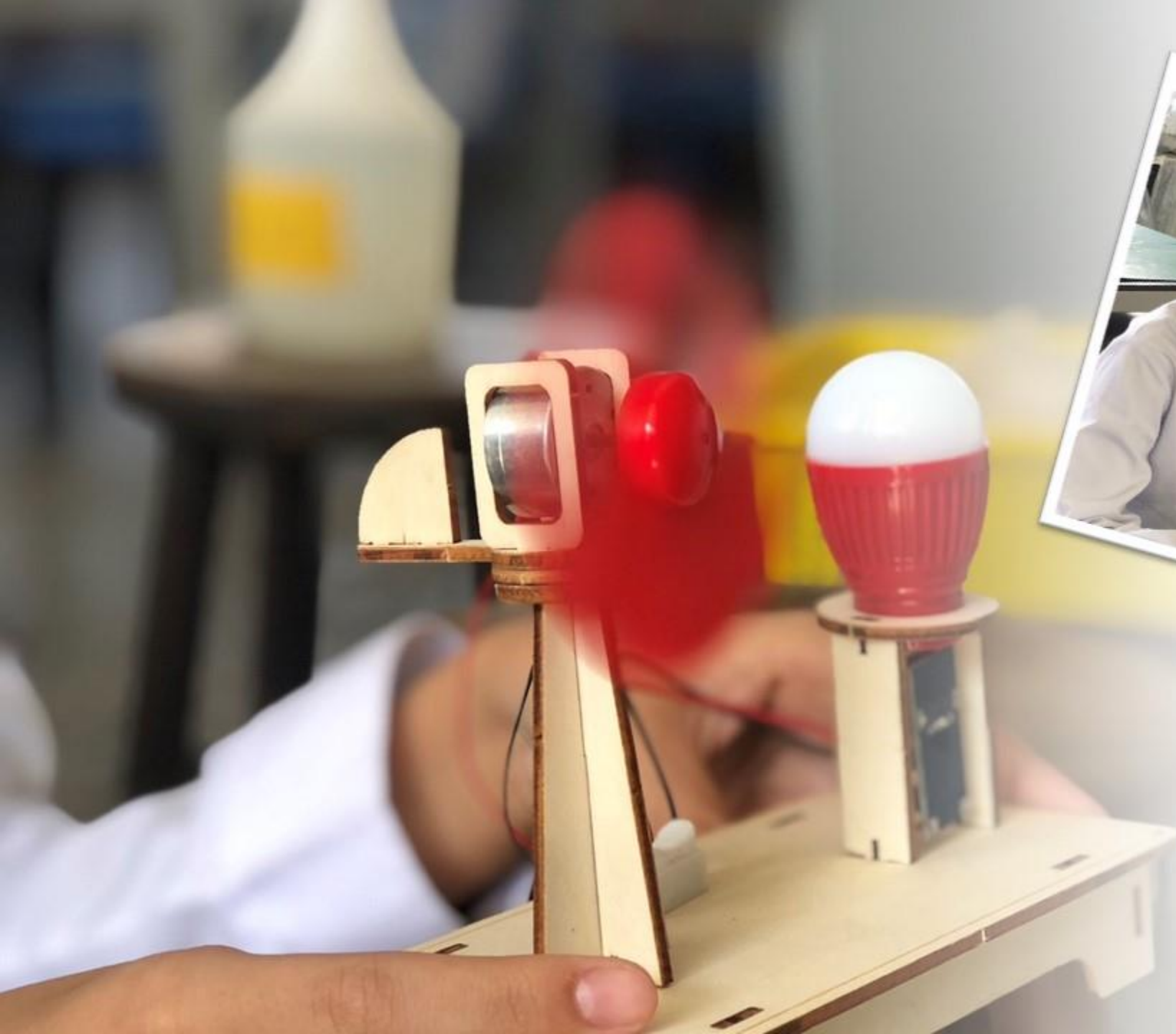
【能源課程】
手搖發電手電筒



【能源課程】
馬達發電體驗



【能源課程】
腳踏車發電
體驗與觀察



【能源課程】
綠色能源發電

深化教育節電課程

發電腳踏車



5.2.2

低碳教育推動

結合社區家長與志工推動低碳教育
低碳校外教學具成果



【戶外教育】
沙崙智慧綠能科學城



【戶外教育】
資安智能科技大樓

PowerPoint 幻灯片放映 - [11]能源議題融入的教學設計(062) - PowerPoint

科技教育議題？

科技教育議題

- 科技的本質(N)
 - 食衣住行育樂
 - 不同時代的變化
 - 對人類的影響
- 科技的應用(A)
 - 日常科技產品的介紹(中)
 - 日常科技產品的使用方法(高)
 - 日常科技產品的基本運作概念(中)
 - 科技產品設計及製作
- 科技與社會(S)
 - 基本的造型概念(中)
 - 造型種類
 - 構成要素
 - 基本的造型與設計(高)
 - 創意發想
 - 造型元素
 - 常見材料
 - 設計意象
 - 構思
 - 組合
 - 工具與材料的介紹與體驗(中)
 - 常見工具與材料類別
 - 工具與材料的應用方法(高)
 - 常見工具與材料的應用與製作產品

資料請下載參考工具 <http://www.edtech.com>

13 / 78



【教師研習】
能源教育教案分享



5.3 低碳特色

5.3.1

具有特色低碳作為

低碳作為成果

112學年度班級推動減塑運動



112學年度環保標誌設計成果



112學年度彈性課程-未來鳳凰

融入低碳課程:地球生態與氣候變遷

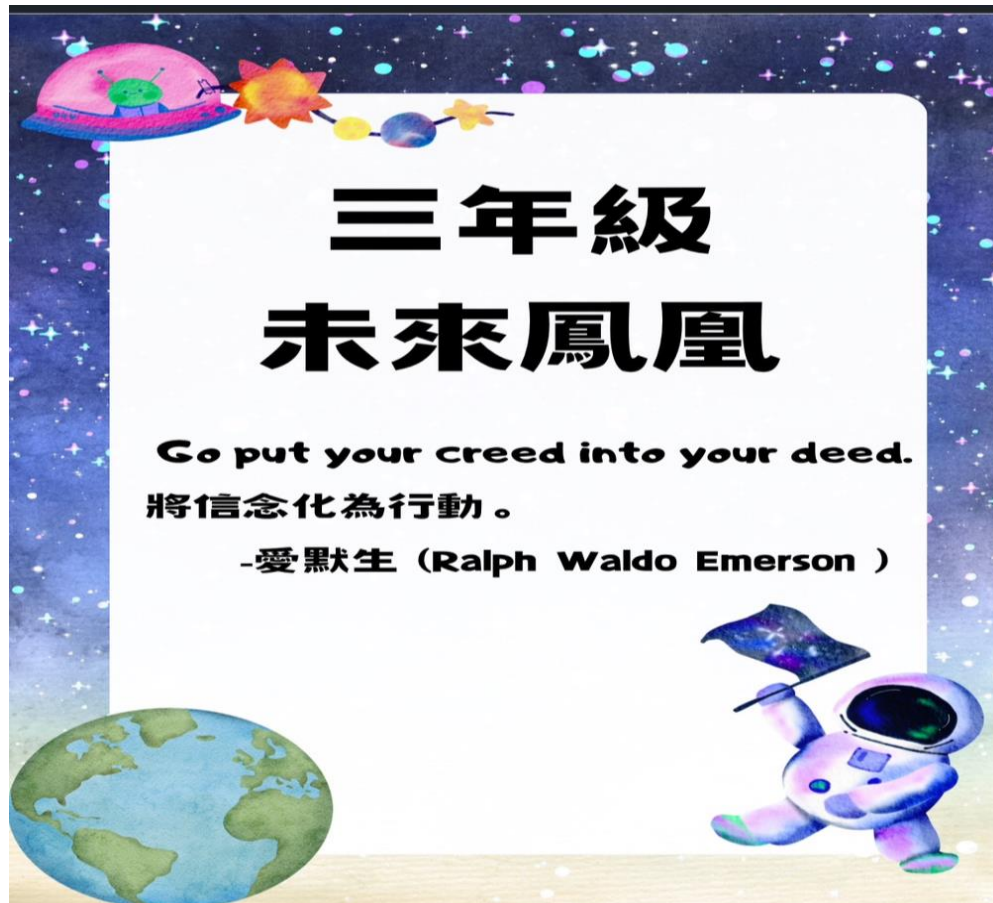


Table of Contents



一	1-4週	地球如何誕生？
二	5-8週	目前地球遭受到那些威脅？
三	9-13週	未來氣候會失控嗎？
四	14-18週	地球會先乾枯還是先被淹沒？
五	19-21週	自己的未來自己救

112學年度彈性課程(未來鳳凰)

融入低碳課程:地球生態與氣候變遷



學生重要集會(線上)宣導減碳主張



校園環保幹部訓練宣導減碳觀念



校園環保幹部訓練宣導減碳觀念



二手物愛心義賣活動，資源環保再利用



免廢做愛心

募集八九成新
且不再需要的物品



義賣所得款項將全數捐給『台南市身心障礙學生教育協會』，協助身心障礙學生獎助學金、急難救助、醫療補助...等主要項目。

募集時間即日起至10/11中午前

感謝你的支持與慷慨

輔導室

二手物愛心義賣活動，資源環保再利用



二手物愛心義賣活動，資源環保再利用



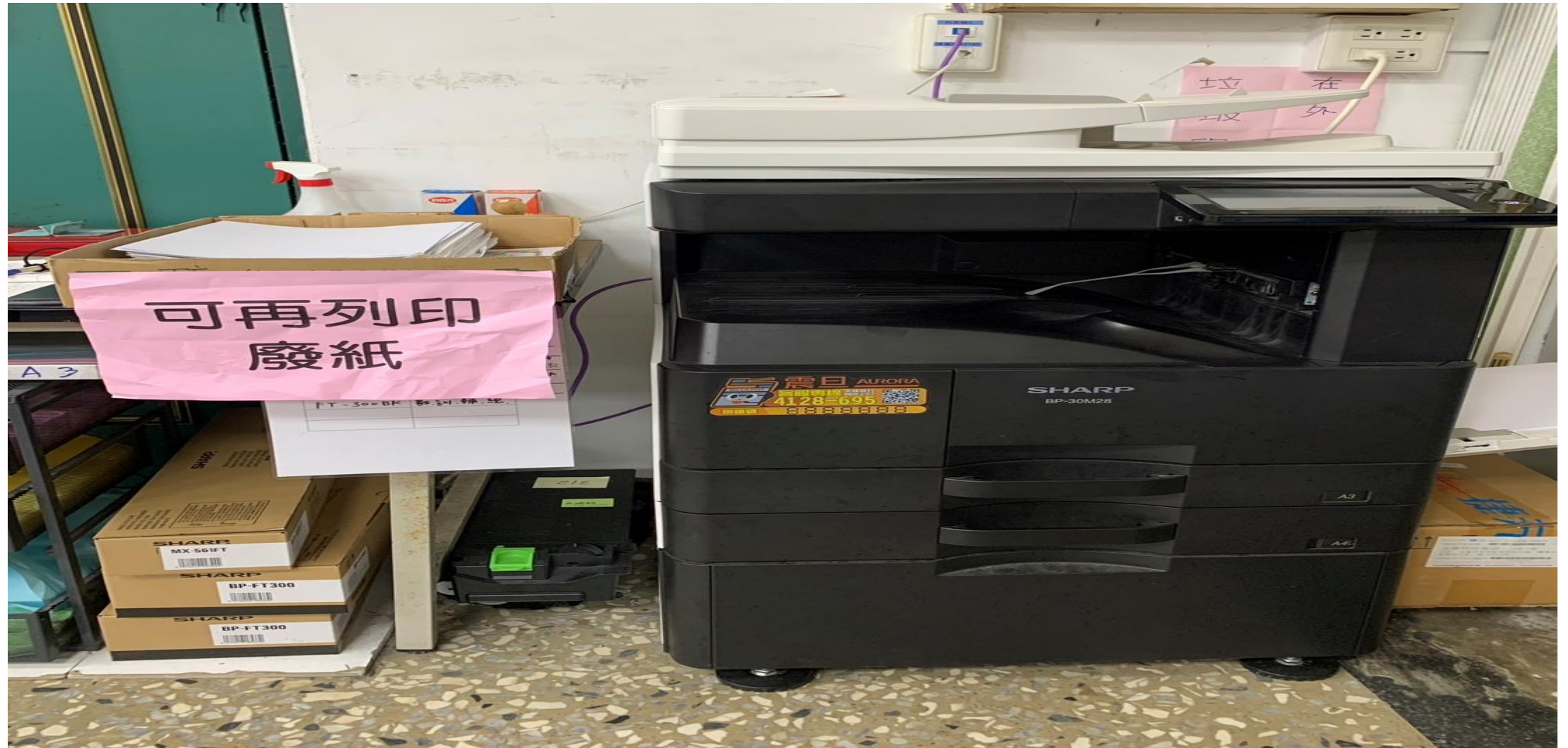
飲水機定時使用時間6:00~18:00



辦公室中午休息時間節能熄燈



響應環保使用回收廢紙



學生專車共乘減碳

中山國中112學年度寒假輔導期間交通路線 113/01/22-01/26
 開車時間為放學時間加15分(五天均為中午12時15分發車)
 放學搭車地點為校內校訓石旁

車次		A車		人數	
時間	站名	候車地點	上課	下課	
06:40	茄萣崎漏-崎漏順源超市	茄萣區濱海路一段668號	1	1	
06:44	下茄萣-金鑾宮綠豆湯	高雄市茄萣區仁愛路二段56號	3	3	
06:46	頂茄萣-億鴻金香舖	高雄市茄萣區仁愛路二段156號	3	2	
06:47	頂茄萣-曾厝7-11	高雄市茄萣區仁愛路三段128號	8	6	
06:50	茄萣-萬福宮前公車站	高雄市茄萣區白砂路237號	2	1	
06:52	灣裡-南茭橋北永茭診所	台南市南區明興路1403號	3	3	
06:53	灣裡-同安宮吳記肉燥飯	台南市南區明興路1211號	3	4	
06:54	灣裡-興農公園灣裡加油站	台南市南區明興路1081號	1	1	
07:15	中山國中	南門路東側門口	24	21	
車次		B車		人數	
時間	站名	候車地點	上課	下課	
06:35	仁德-嘉南藥理大學	台南市仁德區二仁路一段60號	2	1	
06:40	湖內-保生路7-11	高雄市湖內區保生路137-1號	6	4	
06:42	湖內-寶麗兒嬰兒用品	高雄市湖內區保生路477號	2	1	
06:53	灣裡-萬年殿前公車站	台南市南區灣裡路64號	3	3	
06:56	喜樹-北喜樹公車站	台南市南區喜樹路138號	1	1	
07:00	南區-區公所火雞肉飯	台南市南區金華路一段2號	2	3	
07:01	南區金華路-全國電子	台南市南區金華路一段189號	1	1	
07:03	南區-日新國小麥當勞	台南市南區金華路一段532號	3	3	
07:15	中山國中	南門路東側門口	20	17	

說明：

- 1、本表僅於113年寒假輔導期間來回車程中使用，開學後依實際搭車情況恢復編配為四部專車。
- 2、為避免停靠站次過多影響搭車品質，雖寒輔期間搭車人數較少，仍是編配兩部專車，請同學搭車過程中務必遵守車上既有秩序。
- 3、如對車次時間或站點有任何疑問，請儘快與總務處聯繫。

設置太陽光能發電系統



設置太陽能路燈



使用LED節能燈具

