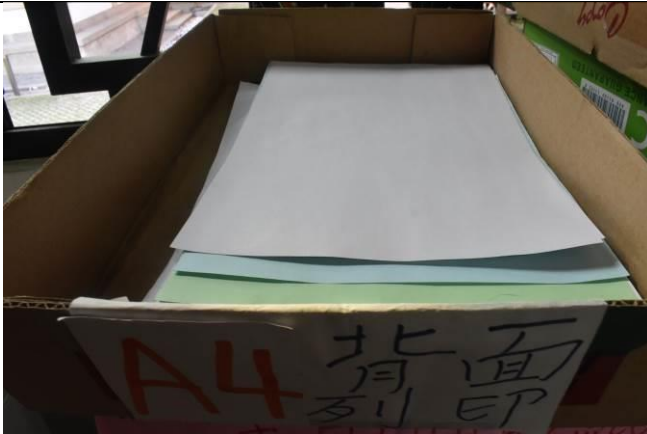


項目四：支持性環境學校物質環境與網頁建置
4-2-1 學校具備支持環境的永續性作為

一、用水、能源永續



說明：雨水再生水利用，將行政大樓既有筏基雨水更改線路再利用，為校舍供沖廁使用。



說明：影印機旁設置二次使用紙張，背面空白繼續使用。

二、推動生態活動課程、海洋活動課程

1. 七股農村社區農遊體驗活動



說明：學生到七股認識不同種類的蝦



說明：魚塭主人示範捕蝦工具

2.88 老樹生態課程



說明：搶救 88 老樹，進行生物炭改良。



說明：師長與學生為 88 老樹寫下祈福話語。



說明：不幸的，在 112 年 7 月 28 日凌晨 88 老樹不敵颱風杜蘇芮風雨，從主幹處斷成兩半倒地。



說明：各班學生代表依序獻花，再由全體師生深深鞠躬送上最後祝福，向老樹說再見。

三、推動食農教育

臺南市 中西區忠義國小

112 年度校園空地經營自給農園推動計畫

- 一、依據：1. 臺南市溫室氣體管制執行方案-校園空地經營自給農園辦理。
2. 臺南市政府教育局 112 年 1 月 30 日南市教安(二)字第 1120131389 號函辦理。
- 二、目的：
 - (一) 以學校現有空地，打造成適合種植農作物的小農園，增加校地的使用效能，規劃從田園到餐桌課程。
 - (二) 透過學校課程與農園結合，學生從蔬菜栽培中，觀察到植物的生長情形，培養科學態度與技能。
 - (三) 經由蔬菜種植與收成過程，學生能體會農夫耕耘的辛苦，學習「感恩惜福」。

三、承辦學校：臺南市中西區忠義國民小學

四、實施對象：本校三年級學生（結合自然課程）

五、實施期程：自經費核定日起至 112 年 10 月 31 日止。

六、實施地點(含現況圖、坪數說明)：

武德殿水源充足，規劃其前面一塊空地來種植農作物。後有一落葉堆肥區，熟成之腐植土可就近作為農園有機肥料來源，享有地利之便。整體種植面積約為10坪，現況圖如下：



七、計畫推動人員

職稱	工作職掌
校長	工作協調，綜理校園空地經營自給農園推動計畫
學務主任	綜理各項相關行政事務
教務主任	課程內容規劃，協助自給農園融入課程教學事宜
總務主任	規劃環境空間，協助農園設備建置
會計主任	處理自給農園相關經費核銷事宜
衛生組長	計畫撰寫及執行，推動自給農園學生體驗活動。
事務組長	協助農園規劃建置及整地事宜，設備採購。
資訊組長	將成果放置學校臉書粉絲頁
農園顧問	退休老師及園藝志工協助指導農園耕作技術
三年級自然教師	協助推動自給農園體驗課程及指導學生實作、觀察、紀錄。
健康教師	協助營養教育融入課程活動
三年級級任老師	協助執行自給農園活動及播放餐前五分鐘
安心上工	整地、耕作場地

八、實施方式(請詳述)

項目	內容
農育	<ol style="list-style-type: none"> 1. 農場整地：整理空地，鬆土、將落葉堆肥埋入土裡，並澆濕。 2. 採買所需工具及材料：鋤頭、鏟子、耙子、水桶、水管、棉布手套、有機肥料、種子包、培養土…等。 3. 認識農業：請教有農作經驗的退休老師及園藝志工，了解如何選擇適合作物、育苗、如何增加土壤肥沃度、種植、除草、施肥等田間管理知識。 4. 課程規劃：配合三年級自然田園樂單元，自然老師於

	<p>課堂上教授學生從種子到收成等一系列的知識。</p> <p>5. 學生透過資料查詢，師生共同討論規劃種植蔬菜種類。</p> <p>6. 學生分組：將學生分組，每組分發一個小立牌，由小組自行設計，以團隊方式照顧菜園。</p> <p>7. 安排時間和人力有效經營菜園，做好除草、澆水、施肥、收成等工作，同時以相機紀錄植物生長情況。</p> <p>8. 各組自行設計完成一份蔬菜紀錄表。</p>	
食育	<p>1. 於午餐時間播放餐前五分鐘，讓學生知道哪些飲食營養，鼓勵孩子們「聰明選、快樂吃」，快樂長大！</p> <p>2. 健康課藉由董氏基金會教材，教育「認識六大類食物」、「黃金比例321」、「每天兩份奶」、「天天五蔬果」、「我愛吃早餐」、「珍惜食物減少剩食」…等課程，讓學生學習正確、均衡的飲食知識與習慣。</p> <p>3. 收成後可和同學、家人一起享用。</p>	
環境教育	<p>1. 認識並栽種當地、當季之蔬果植物，採取有機農法，如埋入落葉，用對環境友善方式種植作物，減少土地負擔。</p> <p>2. 學生整理美化菜園周邊，與校園環境相結合。</p> <p>3. 透過農事體驗的過程，帶領學生觀察及認識生態環境，提升學生對土地情感，並了解環境與農業之關聯及重要性。</p>	

九、預期成效

- (一) 透過實際的種菜活動，培養學生與他人合作的能力，並了解農園設施及種植的知識，從而體會農夫的辛勞，養成珍惜食物的美德。
- (二) 讓學生藉由實際操作、觀察、分析等活動，培養手腦並用，解決問題的好習慣。
- (三) 藉由校內自給農園的推行，建立在地食材的觀念，具體實踐低碳校園生活。

承辦：

相關單位：

校

長：

教務處：

學務處：

總務處：

	<ol style="list-style-type: none"> 課程規劃：配合三年級自然田園樂單元，自然老師於課堂上教授學生從種子到收成等一系列的知識。 學生透過資料查詢，師生共同討論規劃種植蔬菜種類。 學生分組：將學生分組，每組分發一個小立牌，由小組自行設計，以團隊方式照顧菜園。 安排時間和人力有效經營菜園，做好除草、澆水、施肥、收成等工作，同時以相機紀錄植物生長情況。 各組自行設計完成一份蔬菜紀錄表。
食育	<ol style="list-style-type: none"> 於午餐時間播放餐前五分鐘，讓學生知道哪些飲食營養，鼓勵孩子們「聰明選、快樂吃」，快樂長大！ 健康課藉由董氏基金會教材，教育「認識六大類食物」、「黃金比例321」、「每天兩份奶」、「天天五蔬果」、「我愛吃早餐」、「珍惜食物減少剩食」…等課程，讓學生學習正確、均衡的飲食知識與習慣。 收成後可和同學、家人一起享用。
環境教育	<ol style="list-style-type: none"> 認識並栽種當地、當季之蔬果植物，採取有機農法，如埋入落葉，用對環境友善方式種植作物，減少土地負擔。 學生整理美化菜園周邊，與校園環境相結合。 透過農事體驗的過程，帶領學生觀察及認識生態環境，提升學生對土地情感，並了解環境與農業之關聯及重要性。

九、預期成效

- 透過實際的種菜活動，培養學生與他人合作的能力，並了解農園設施及種植的知識，從而體會農夫的辛勞，養成珍惜食物的美德。
- 讓學生藉由實際操作、觀察、分析等活動，培養手腦並用，解決問題的好習慣。
- 藉由校內自給農園的推行，建立在地食材的觀念，具體實踐低碳校園生活。

承辦： 

相關單位：

校長：

教務處： 



單位主管：

學務處： 



總務處： 

四、低碳飲食~~每隔兩周的星期五以植物性食材為主的飲食

113年 3月 午餐食譜營養介紹

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	營養價值
3/1	五	藜麥飯	魚排	家常豆腐	椒鹽四季豆	大頭菜湯	大頭菜營養成分包含蛋白質、膳食纖維、鈣、磷、鐵、醣類、胡蘿蔔素、維生素A、C等。能增肥健身，精神爽快。
3/4	一	紫米飯	黑胡椒豬肉	豆豉炒蛋	菇香高麗菜	黃瓜湯	大黃瓜中所含的一些有機酸有抗菌消炎、生津潤喉的作用，也含丙醇二酸的成分，可抑制醣類物質轉變為脂肪。
3/5	二	五穀飯	豆豉雞	小瓜三色	有機蔬菜	味噌湯	小黃瓜中有一種叫做黃瓜酶的物質，可以促進人體的新陳代謝。含有豐富的纖維質，可以預防便秘、讓腸道內腐敗物質排出。
3/6	三	麵食	紅燒豬肉麵	蜜汁豆干	培根青花菜	檸檬蛋糕	胡蘿蔔有降低血壓、降低血糖之功效；有補血的作用，且含有豐富營養素，故紅蘿蔔汁被喻為「活的血液」。
3/7	四	白米飯	壽喜燒	三色扁蒲	有機蔬菜	冬菜鴨湯	扁蒲具低熱量及脂肪，煮熟不僅容易消化，有鎮靜和利尿的屬性；纖維含量多，容易消化，非常有助於消化治療相關疾病。
3/8	五	洋蔥仁	泡菜油豆腐	菜圃蛋	薑絲青江	山藥菇湯	山藥含有黏液蛋白，可以維持血管彈性，減少皮下脂肪沉積；所含多巴胺，有助於擴張血管，促進血液循環。
3/11	一	麥片飯	東安雞	涼拌海帶根	開陽白菜	青菜豆腐湯	豆腐含有豐富的大豆蛋白質、鈣、維生素E，它不含膽固醇和脂肪，有助於心血管疾病的預防；維生素E，可以抗衰老。
3/12	二	糙米飯	京醬肉絲	黑輪刺瓜	有機蔬菜	南瓜濃湯	南瓜屬於全穀雜糧類，富含膳食纖維，所含的β-胡蘿蔔素、維生素C和E等具抗氧化力，能促進消化、保護眼睛、增強免疫系統、抵抗感染。
3/13	三	米食	鮑魚聰明粥	滷蛋	涼拌黃豆芽	奶黃包	黃豆芽沒有豆類不易消化的缺點，營養豐富且容易吸收，具有利尿清滯、降脂去瘀等功能。維生素C含量豐富，可增加體力。
3/14	四	白米飯	蒜香雞	肉燥洋芋	有機蔬菜	魚皮湯	虱目魚可保護皮膚黏膜，促進肌膚、頭髮發育，增加全身體力。含有菸鹼酸則能維持消化系統正常，促進循環。
3/15	五	香鬆飯	砂鍋魚	玉米炒蛋	蒜炒小黃瓜	香菇皇帝豆湯	玉米含有類胡蘿蔔素及葉黃素，可以預防白內障；玉米人菜了話，則應減少米麵類的攝取，以免攝取過量的澱粉。
3/18	一	白米飯	粉蒸排骨	三杯香鮑菇	枸杞絲瓜	菜脯雞湯	絲瓜中的皂甘，有止咳化痰作用；豐富的維生素C，有去斑、美白的功效，為天然的美容聖品。
3/19	二	燕麥飯	蔥爆雞柳	冬瓜麵筋	有機蔬菜	酸辣湯	雞肉含優質蛋白質、脂肪含量少，能增強體力、強壯身體，雞肉內的維生素B群含量最高，能恢復疲勞、保護皮膚。
3/20	三	麵食	炒板條	肉燥油豆腐	炒菠菜	雲吞湯	芹菜含有β胡蘿蔔素，提高人體的免疫力，且有降血壓的植物化學成分苯酞，讓動脈血管壁的肌肉組織放鬆，增加血流量。
3/21	四	芝麻飯	打拋豬	玉筍大白	有機蔬菜	紅豆西米露	大白菜所含豐富的維生素C，可預防感冒、消除疲勞、降低血膽固醇以及增加血管彈性，有益於心血管疾病的預防。
3/22	五	小米飯	炸素排	咖哩洋芋	炒大陸妹	紫菜豆腐湯	大陸妹-油麥菜，有蛋白質、醣類、纖維質、鈣、磷、鐵、各種維生素及於鹼酸等，而且多吃深綠色蔬菜對眼睛很有幫助哦。
3/25	一	藜麥飯	香芋鴨肉	銀芽雞絲	木耳高麗菜	蘿蔔湯	鴨肉是含維生素B群、維生素E較多的肉類，能幫助神經循環正常，並增加抵抗力，對心臟有保護作用。
3/26	二	糙米飯	照燒肉片	鮮蝦粉絲褒	有機蔬菜	鮮菇湯	金針菇中的醣類可幫助人體提高免疫力；維生素B2及菸鹼酸對面皰患者及溼疹都有一定的功效。
3/27	三	米食	香菇干貝粥	燒烤翅腿	雙色花椰	雙色饅頭	花椰菜維生素C含量豐富，能有效預防感冒；維生素B1可消除疲勞，維生素B2可促進消化。
3/28	四	麥片飯	筍乾豬腳	毛豆豆干	有機蔬菜	玉米雞茸湯	豆干含有均衡的植物性蛋白質；不含膽固醇，並有降低膽固醇、三酸甘油酯和低密度脂蛋白的功效。
3/29	五	白米飯	糖醋魚丁	黃瓜鵝蛋	蒜炒油菜	浮水魚羹	鵝鴨蛋有補益氣血、強身健腦、豐肌澤膚等功效；對貧血、營養不良、高血壓、支氣管炎、血管硬化等病人具有調補作用。

113年 4月 午餐食譜營養介紹

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	營養價值
4/1	一	五穀飯	蔥燒雞腿	小瓜三色	柴魚大陸妹	番茄豆腐湯	雞肉含優質蛋白質、脂肪含量少，能增強體力、強壯身體；雞腿肉富含鐵質，可改善缺鐵性貧血。
4/2	二	白米飯	京醬豬柳	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	香菇雞湯	乾香菇的氣味較新鮮香菇濃郁，香菇中所含的麥角固醇在紫外線照射下可被轉化為維生素D2，有助人體的鈣質吸收。
4/3	三	麵食	照燒烏龍麵	香酥雞排	兒童節點心	關東煮	芹菜經腸內消化作用產生一種木質素及腸內脂肪的抗氧化劑物質，高濃度時可抑制腸內細菌產生的致癌物質，具有抗癌防癌功效。
4/4	四	兒	童 節 放 假				
4/5	五	民	族 掃 墓 節 放 假				
4/8	一	燕麥飯	魚香鳳腿	花菜小卷	金針菠菜	黃豆芽排骨湯	黃豆芽中的蛋白質含量豐富，青少年吃了可以促進生長發育，強健體魄，補充人體所需氨基酸，增強免疫力。還含有干擾素誘生劑，可增強機體抗病能力，常吃還有抗疲勞、健腦的功效。
4/9	二	小米飯	高昇排骨	菇燴彩椒	有機蔬菜	海芽蛋花湯	小米易消化，可提供鐵、鈣等礦物質，滋陰補血；還有養脾胃、除煩熱作用，對反胃、嘔吐、食慾不佳、消化不良也有助益；尚可預防及消除血管硬化。
4/10	三	米食	高麗菜粥	什錦滷味	涼拌小瓜	鍋貼	小黃瓜可促進皮膚、毛髮代謝，所含的纖維能促進腸道對有害物質的排泄，抑制脂肪和膽固醇的吸收，對治療咽喉腫痛、紅眼病，具有清熱解毒的功效。
4/11	四	白米飯	鳳梨雞丁	黃瓜肉片	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	甜椒的β胡蘿蔔素能增強免疫力，抗衰老；維生素C可以強化細胞與微血管，增強免疫力、使皮膚更年輕。
4/12	五	海苔飯	蘑菇豆包	木耳炒蛋	絲瓜麵筋	玉米濃湯	絲瓜性屬甘涼，夏季食用可幫助清熱消暑、降火氣；皂甘，有止咳化痰作用；豐富的維生素C，有去斑、美白的功效。
4/15	一	紫米飯	鵝蛋肉燥	白菜豆腐	菜脯四季豆	蘿蔔貢丸湯	鵝蛋有補益氣血、強身健腦、豐肌澤膚等功效。對貧血、營養不良、神經衰弱、支氣管炎、血管硬化等病人具有調補作用。
4/16	二	白米飯	馬鈴薯塊雞	芹菜炒三絲	有機蔬菜	花生豬腳湯	花生中含有豐富的抗氧化劑、維生素和礦物質。其中的多醣類成份有助腸道益菌生成，而花生仁也有豐富的纖維質可幫助排便、及預防腸癌的功效。
4/17	三	麵食	味噌拉麵	茶葉蛋	玉筍青花菜	乳酪麵包	雞蛋中的蛋白質對肝臟組織損傷有修復作用，蛋黃中的卵磷脂可促進肝細胞的再生。還可提高人體血漿蛋白量，增強肌體的代謝功能和免疫功能。
4/18	四	藜麥飯	洋蔥豬肉	鐵板銀芽	有機蔬菜	豆薯蛋花湯	涼薯營養豐富，含鈣、鐵、鋅、銅、磷等多種元素。有降低血壓、血脂等功效。可改善煩熱中暑、風熱感冒、發熱頭痛、口乾喉渴等症。
4/19	五	地瓜飯	豆酥魚	冬瓜燒豆菊	枸杞高麗菜	什錦菇湯	金針菇中的醣類可幫助人體提高免疫力；維生素B2及菸鹼酸對面皰患者及溼疹都有一定的功效；蛋白質則可以幫助增強記憶力及生長發育。
4/22	一	洋蔥仁	蜜汁燒雞	塔香海茸	香菇扁蒲	銀耳紅棗湯	銀耳，又稱雪耳、白木耳，富含膳食纖維以及多醣體，膳食纖維能促進排便順暢；多醣體則是具有保健腸胃的好處，還有助於改善記憶力。
4/23	二	白米飯	蠔燒豬肉	扁魚白菜	有機蔬菜	翡翠蛋花湯	扁魚就是比目魚或鱈魚一類的通稱，傳統的扁魚乾是一個全靠人工的產業，爆扁魚是台菜功夫，用低溫慢慢爆，則會先爆出一股濃濃的海味，讓扁魚香氣慢慢散出，接著灑乾油冷卻後再享用美味。
4/24	三	米食	海鮮粥	滷雞排	蒜炒小瓜	芝麻包	竹筍具有利尿作用，可強化腎臟、淨化血液，並使內臟機能逐漸強化，結實基礎體力。
4/25	四	糙米飯	甜麵醬炒鴨	香鮑菇炒蝦	有機蔬菜	大黃瓜排骨湯	鴨肉是含維生素B群、維生素E較多的肉類，能幫助神經循環正常，並增加抵抗力，對心臟有保護作用。
4/26	五	麥片飯	宮保豆腐	蔥花蛋	蝦皮青江	南瓜玉米湯	青蔥含有微量元素硒能刺激消化液分泌，增進食慾；也能促進血液循環，幫助排汗及利尿，進而防止血壓升高。
4/29	一	白米飯	泡菜豬肉	菇燒蘿蔔	蒜拌豇豆	什錦牛蒡湯	牛蒡含有菊糖以及膳食纖維，能促進腸胃蠕動，達到解便秘的功用。含有多酚，清除體內過多的自由基，達到抗病防癌、保養肌膚的效果。
4/30	二	芝麻飯	彩椒雞柳	三色洋芋	有機蔬菜	筍絲湯	馬鈴薯主要成分為澱粉，但是含豐富的維生素C與鉀，可保持血管彈性，預防脂肪沉積在心血管系統；且能降低血壓、預防腦血管破裂。

五、綠色消費



綠色生活 資訊網

Green Living Information Platform



:: 首頁 專區 新聞 綠色採購機關 ▶

[登出] > 綠色採購機關 > 網路申報系統 > 綠色採購績效查詢

截圖傳給客服

帳號登入

2024/5/15 下午
02:29:58

歡迎使用本申報系統。
3.95.7.42-0 您好,您已登
入成功!

| 登出 | 帳號資料與密碼維護 |

若當日有更新任何填報資料,或是確認採購資料,存查表格皆須一天排程更新才為正確資料

請選擇單位: (請在此輸入機關代碼)

請選擇年度:

請選擇資料範圍: [說明](#)

查詢

查詢範圍: 3.95.7.42-0本單位及所屬單位 (共1個機關)

查詢結果:

採購資料分析 (統計至2024/01/19 23:59)

(一) 原始分數 (原始分數配分85分)

附表1所有項目採購環保標章產品金額: 182,618.0	機關綠色採購指定採購項目達成率: 100.00% <small>檢視比率計算方式</small>	原始分數: 85.00分 <small>(備註: 此成績僅供參考; 最後評核成績與評分 等第級距, 以環保部最後公告為準。)</small>
附表1所有項目採購總金額: 182,618.0		

(二) 加分項目:

系統使用
意見回饋

綠色辦公
響應

當年度審核辦法

機關採購「指定採購項目」因
貨源等因素造成無法採購環保標

