

112 學年度青草國小餐前五分鐘課表

一、9 月份

2023/08/30 · 學藝校安科

[每月教材]9月 天熱來點「瓜瓜」樂!(水果類)

年級	低年級	中年級	高年級	國中
影片名稱	西瓜伯與西瓜糖	住住的超級阿公	後善西瓜傳	與凱凱亞的邂逅
影片內容	西瓜糖的製作及料理方式、介紹專場瓜子	洋香瓜的生長環境與過程、營養價值	西瓜的不同品種與選瓜秘訣、吃西瓜注意事項	木瓜內含有的酵素特性、挑選木瓜的技巧
知識核心	1.加工過程或其製品 2.料理與飲食文化	1.認識生長過程、產地 2.食物特性與挑選 3.營養價值	1.食物特性與挑選 2.營養價值	1.認識生長過程、產地 2.食物特性與挑選 3.營養價值
來源	臺南市政府 教育局	臺南市政府 教育局	臺南市政府 教育局	臺南市政府 教育局
影片名稱	瓜香瓜糖	西瓜皮也能變身料理 滷排異構肉西瓜皮	農藝師步-〈有臉哈蜜瓜〉來自小善心農場的種籽有臉哈蜜瓜	帶你認識白沙屯西瓜與開台灣限定西瓜糖
影片內容	甜瓜的品種分類、選購方式	使用西瓜皮製作料理	哈蜜瓜的種植過程	西瓜的種植環境、西瓜糖的原料挑選及製作方式、西瓜糖料理
知識核心	1.認識生長過程、產地 2.食物特性與挑選 3.料理與飲食文化	1.食物特性與挑選 2.料理與飲食文化	1.認識生長過程、產地	1.認識生長過程、產地 2.加工過程或其製品 3.料理與飲食文化
來源	臺南市政府 教育局	雷姆士出走料理 八大電視	升陽有機	雷姆士出走料理 八大電視

二、10 月份

2023/09/27 · 學藝校安科

[每月教材]10月 滴滴美味，探索油的奧秘(油脂與堅果種子類)

年級	低年級	中年級	高年級	國中
影片名稱	油什麼不一樣	沙拉照油	一起去選油	油夠危險
影片內容	動物油和植物油的差別及殘留清洗步驟	認識油脂的組成，並了解對人體的益處	種油的應用及如何辨別劣質油	不同油脂的特性與烹調方式
知識核心	1.食物特性與挑選 2.營養價值	1.食物特性與挑選 2.營養價值	1.食物特性與挑選 2.營養價值 3.料理與飲食文化	1.食物特性與挑選 2.料理與飲食文化
來源	臺南市政府 教育局	臺南市政府 教育局	臺南市政府 教育局	臺南市政府 教育局
影片名稱	食物到底油沒油	選擇烹調用油?發煙點很重要	破除油類迷思，選對好油的四大重點	動物油、植物油，反式脂肪大解析!
影片內容	動物油脂的食用利弊與注意加工食品	烹調用油該如何選擇，不同油品的特性	介紹三大脂肪酸與油脂對身體的好處	攝取油脂的注意事項，辨別油類是否變質
知識核心	1.食物特性與挑選 2.營養價值 3.料理與飲食文化	1.食物特性與挑選 2.料理與飲食文化	1.食物特性與挑選 2.營養價值	1.食物特性與挑選 2.營養價值
來源	臺南市政府 教育局	健康2.0	Hello醫師	邱正宏 談健康 Grand Health

五、3 月份

2024/03/04 · 學輔校安科

[每月教材]3月 舌尖上的繽紛花食(蔬菜類)

年級	低年級	中年級	高年級	國中
影片名稱	花菜特動員	花菜子吃快餐廳	是花還是菜	花菜料理方式
影片內容	不同顏色花椰菜與青花菜的營養	了解青花菜與花椰菜的不同	花椰菜和青花菜的產季及如何挑選重量	介紹清洗與料理花椰菜的方式
知識核心	1.食物特性與挑選 2.營養價值	1.認識生長過程、產地 2.食物特性與挑選 3.營養價值	1.認識生長過程、產地 2.食物特性與挑選 3.營養價值	1.營養價值 2.料理與飲食文化
來源	臺南市政府 教育局	臺南市政府 教育局	臺南市政府 教育局	臺南市政府 教育局
影片名稱	花菜一家人	白飯、Pizza餅皮新選擇！花椰菜米進軍市場	南投發現神秘蔬菜！？你們有看過朝鮮薊（洋薊）嗎！	金針花撒黃比涼菜高！真食同源一身是寶
影片內容	均衡飲食並認識蔬菜的認識標章	選購聖品-花椰菜米知多少	認識蔬菜之皇-朝鮮薊	了解金針花的採收時機與營養
知識核心	1.食物特性與挑選 2.營養價值	1.食物特性與挑選 2.營養價值 3.料理與飲食文化	1.認識生長過程、產地 2.食物特性與挑選 3.營養價值	1.認識生長過程、產地 2.食物特性與挑選 3.營養價值 4.料理與飲食文化
來源	臺南市政府 教育局	自由電子報小編精選	Jojo DJ 養生高吉	健靈2.0

六、4 月份

2024/03/29 · 學輔校安科

[每月教材]4月 咩~奶粉故事開張囉！

年級	低年級	中年級	高年級	國中
影片名稱	奶時光機	奶粉營養健康GO	奶粉挑選保存GO	專奶事件簿
影片內容	奶粉的製作方式與營養	鮮乳與奶粉的差別	如何選購奶粉與保存方式	介紹奶粉的食品安全事件
知識核心	1.營養價值 2.加工過程或其製品	1.食物特性與挑選 2.營養價值	1.食物特性與挑選 2.加工過程或其製品	1.食物特性與挑選 2.加工過程或其製品
來源	臺南市政府 教育局	臺南市政府 教育局	臺南市政府 教育局	臺南市政府 教育局
影片名稱	煉乳的秘密	好喝美味！吃對冰加煉乳「100克=16顆方糖」	健靈小學堂-奶寶控必看！	鮮奶PK奶粉,破解奶粉迷思
影片內容	煉乳的製作方式與應用	煉乳的應用與含糖量	介紹奶寶所加的「奶」有何不同	介紹鮮奶與奶粉的差別與奶粉挑選方式
知識核心	1.營養價值 2.料理與飲食文化 3.加工過程或其製品	1.食物特性與挑選 2.料理與飲食文化	1.食物特性與挑選 2.營養價值 3.料理與飲食文化	1.食物特性與挑選 2.營養價值 3.加工過程或其製品
來源	臺南市政府 教育局	東森新聞 CH51	華人健康網	燒樂真狗BINGO

承辦人:

教師兼學務組長 楊文隆

主任:

教師兼教學主任 莊永儒

校長:

臺南市安平區青華國民小學校長 曾文欽

112 學年度青草國小餐前五分鐘觀賞紀錄表

班級: 601

教材網址:

https://lunch.tn.edu.tw/custom_issue/topic/%E6%AF%8F%E6%9C%88%E6%95%99%E6%9D%90

年月	影片標題	觀賞日期
112/09	[每月教材]9月 天熱來點「瓜瓜」樂!(水果類)	(9/5) (9/12) (9/19) (9/26)
112/10	[每月教材]10月 滴滴美味，探索油的奧秘(油脂與堅果種子類)	(10/3) (10/17) (10/24) (10/31)
112/11	[每月教材]11月 頭足家族奇遇記(豆魚肉蛋類)	(11/3) (11/17) (11/24) (11/28)
112/12	[每月教材]12月 「豆」趣滿分，「實」在健康(全穀雜糧類)	(12/3) (12/17) (12/19) (12/20)
113/03	[每月教材]3月 舌尖上的繽紛花食(蔬菜類)	(3/5) (3/12) (3/19) (3/26)
113/04	[每月教材]4月 啾~奶粉故事開張囉！	(4/5) (4/9) (4/16) (4/20)

註: 目標:每週施行 1 次 (每月共 4 次)

導師(簽章):

教師陳滢玉

112 學年度青草國小餐前五分鐘觀賞紀錄表

班級: 501

教材網址:

https://lunch.tn.edu.tw/custom_issue/topic/%E6%AF%8F%E6%9C%88%E6%95%99%E6%9D%90

年月	影片標題	觀賞日期
112/09	[每月教材]9月 天熱來點「瓜瓜」樂!(水果類)	(9/4) (9/11) (9/17) (9/24)
112/10	[每月教材]10月 滴滴美味，探索油的奧秘(油脂與堅果種子類)	(10/2) (10/11) (10/16) (10/23)
112/11	[每月教材]11月 頭足家族奇遇記(豆魚肉蛋類)	(11/6) (11/13) (11/20) (11/27)
112/12	[每月教材]12月 「豆」趣滿分，「實」在健康(全穀雜糧類)	(12/5) (12/12) (12/18) (12/25)
113/03	[每月教材]3月 舌尖上的繽紛花食(蔬菜類)	(3/4) (3/11) (3/18) (3/25)
113/04	[每月教材]4月 啍~奶粉故事開張囉!	(4/1) (4/8) (4/15) (4/22)

註: 目標:每週施行 1 次 (每月共 4 次)

導師(簽章):



112 學年度青草國小餐前五分鐘觀賞紀錄表

班級: 401

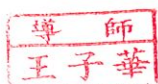
教材網址:

https://lunch.tn.edu.tw/custom_issue/topic/%E6%AF%8F%E6%9C%88%E6%95%99%E6%9D%90

年月	影片標題	觀賞日期
112/09	[每月教材]9月 天熱來點「瓜瓜」樂!(水果類)	(9/2) (9/9) (9/26) (9/28)
112/10	[每月教材]10月 滴滴美味，探索油的奧秘(油脂與堅果種子類)	(10/3) (10/5) (10/1) (10/17)
112/11	[每月教材]11月 頭足家族奇遇記(豆魚肉蛋類)	(11/7) (11/14) (11/21) (11/28)
112/12	[每月教材]12月 「豆」趣滿分，「實」在健康(全穀雜糧類)	(12/1) (12/5) (12/) (12/19)
113/03	[每月教材]3月 舌尖上的繽紛花食(蔬菜類)	(3/5) (3/15) (3/19) (3/26)
113/04	[每月教材]4月 啍~奶粉故事開張囉!	(4/3) (4/9) (4/16) (4/23)

註: 目標:每週施行 1 次 (每月共 4 次)

導師(簽章):



112 學年度青草國小餐前五分鐘觀賞紀錄表

班級: 301

教材網址:

https://lunch.tn.edu.tw/custom_issue/topic/%E6%AF%8F%E6%9C%88%E6%95%99%E6%9D%90

年月	影片標題	觀賞日期
112/09	[每月教材]9月 天熱來點「瓜瓜」樂!(水果類)	(9/7) (9/10) (9/11) (9/18)
112/10	[每月教材]10月 滴滴美味，探索油的奧秘(油脂與堅果種子類)	(10/5) (10/12) (10/19) (10/26)
112/11	[每月教材]11月 頭足家族奇遇記(豆魚肉蛋類)	(11/2) (11/9) (11/16) (11/23)
112/12	[每月教材]12月 「豆」趣滿分，「實」在健康(全穀雜糧類)	(12/7) (12/14) (12/21) (12/28)
113/03	[每月教材]3月 舌尖上的繽紛花食(蔬菜類)	(3/7) (3/14) (3/21) (3/28)
113/04	[每月教材]4月 嗶~奶粉故事開張囉!	(4/3) (4/10) (4/17) (4/24)

註: 目標:每週施行 1 次 (每月共 4 次)

導師(簽章):



112 學年度青草國小餐前五分鐘觀賞紀錄表

班級: 201

教材網址:

https://lunch.tn.edu.tw/custom_issue/topic/%E6%AF%8F%E6%9C%88%E6%95%99%E6%9D%90

年月	影片標題	觀賞日期
112/09	[每月教材]9月 天熱來點「瓜瓜」樂!(水果類)	(9/5) (9/12) (9/19) (9/26)
112/10	[每月教材]10月 滴滴美味，探索油的奧秘(油脂與堅果種子類)	(10/5) (10/12) (10/19) (10/26)
112/11	[每月教材]11月 頭足家族奇遇記(豆魚肉蛋類)	(11/1) (11/8) (11/15) (11/22)
112/12	[每月教材]12月 「豆」趣滿分，「實」在健康(全穀雜糧類)	(12/6) (12/13) (12/20) (12/27)
113/03	[每月教材]3月 舌尖上的繽紛花食(蔬菜類)	(3/6) (3/13) (3/20) (3/27)
113/04	[每月教材]4月 嗶~奶粉故事開張囉!	(4/3) (4/10) (4/17) (4/24)

註: 目標:每週施行 1 次 (每月共 4 次)

導師(簽章): 鄭淑華

112 學年度青草國小餐前五分鐘觀賞紀錄表

班級: 10 |

教材網址:

https://lunch.tn.edu.tw/custom_issue/topic/%E6%AF%8F%E6%9C%88%E6%95%99%E6%9D%90

年月	影片標題	觀賞日期
112/09	[每月教材]9月 天熱來點「瓜瓜」樂!(水果類)	(9/5) (9/12) (9/19) (9/26)
112/10	[每月教材]10月 滴滴美味，探索油的奧秘(油脂與堅果種子類)	(10/2) (10/12) (10/19) (10/24)
112/11	[每月教材]11月 頭足家族奇遇記(豆魚肉蛋類)	(11/4) (11/11) (11/18)
112/12	[每月教材]12月 「豆」趣滿分，「實」在健康(全穀雜糧類)	(12/5) (12/12) (12/19) (12/26)
113/03	[每月教材]3月 舌尖上的繽紛花食(蔬菜類)	(3/5) (3/12) (3/19) (3/26)
113/04	[每月教材]4月 啍~奶粉故事開張囉!	(4/2) (4/9) (4/16) (4/23)

註: 目標:每週施行 1 次 (每月共 4 次)

導師(簽章): 蘇青宜