

用水、能源及消費與生產模式永續

推動營養教育-餐前五分鐘活動(食農教育)

臺南市安南區海佃國小

主選單 ▾ 學校概況 ▾ 行政專區 ▾ 公務網站 ▾ 教師專區 ▾ 學生專區 ▾ 資安專區 ▾ 教學資源 ▾

112學年課程計畫



海佃相簿跑馬燈



more...

熱門新聞

- 新生線上登記說明
- 登革熱防疫專區
- 本校疫情停課線上資源方案
- 線上自主學習網
- 新冠肺炎(COVID-19)防疫專區
- 海佃國小師生意外傷害及疾病緊急處理辦法
- 午餐退費申請表
- 營養教育-餐前五分鐘**
- 112學年清潔區域分配表
- 112學年新生入學相關訊

溫馨小語



新生專區



26°C 小雨

Windows Taskbar: X, File Explorer, Word, OneDrive, Chrome, PowerPoint

說明：學校首頁連結營養教育-餐前五分鐘

全部 好友 群組 官方帳號 社群

搜尋聊天和訊息

海佃國小教師會2014-09-25 (146)

Keep筆記 圖片已傳送 上午 9:40

海佃國小教師會2... (146) 上午 9:22
各位老師早，下面連結是永福國小蔡佳盈老師的研究...

00汝倩(圓圓-南瓜子) 昨天
中嘉寬頻 | 雙子星提醒：您訂閱【45636513】本期帳單費用即...

熊子小魚 (4) 昨天
_王慧婷_小鳳梨傳送了圖片

海佃國小交通志工 (23) 上午 8:48
謝素蓮傳送了影片

餐前

儲存 | 另存新檔 | 分享 | Keep

Nick_劉文彬 上午 10:30
剛剛在操場拾獲五百元一張，請老師或是有聽聞學生掉錢的，請他來學務處領回

@All 上午 11:20
4月「餐前5分鐘」已上傳！老師們可利用時間觀賞。有參加測驗的學生可參加抽獎活動。

林宗鐘
轉知教育局公告~有關本市國中小課中差異化教學影片，請協助轉知所屬教師善加利用。

說明：教師群組宣導請各班觀看餐前五分鐘



說明：各班觀看餐前五分鐘



說明：各班觀看餐前五分鐘



說明：餐前五分鐘 QUIZZ 測驗



說明：晨會宣導請各班觀看餐前五分鐘

推動低碳飲食(低碳飲食)

海佃國小113.4月食譜

供餐日期	主食一	主菜一	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐一
4月1日	米豆飯	肉燥麵輪	蒜香雞翅		銀芽雞肉絲	青菜貢丸湯	
4月2日	米飯	鳳梨豆醬魚	蠔油豆腐堡		蔥香青江菜	榨菜冬粉湯	白葡萄
4月3日	披薩	雞米花	香腸炒飯		蒜香小松菜	金針紫菜湯	乳品
4月8日	香鬆飯	紅燒冬瓜排骨	紅蘿蔔豆包		沙茶芥蘭	黃瓜貢丸湯	
4月9日	米飯	香酥帶魚	三色沙拉		羅漢素菜	玉米蛋花湯	蜜菓
4月10日	蛋黃肉包	檸檬翅腿	鴨蛋上樹	三色青花菜		海帶金針排骨湯	豆漿
4月11日	米飯	蔥油淋雞	蕃茄炒蛋		燻香青松菜	紫菜魚丸湯	草莓
4月12日	米飯	黑胡椒豬排	什錦白菜	西芹小卷		冬瓜干貝湯	
4月15日	米飯	五香碎肉滷蛋	洋蔥雞柳		木須味美菜	味噌魚湯	
4月16日	米飯	豆腐魚丁	紅蘿蔔炒蛋	薑味絲瓜		白菜黑輪湯	小蕃茄
4月17日	板條	日式豬排	滷海帶	黃色小鴨包		板條湯	乳品
4月18日	米飯	蛤仔雞	臘肉高麗菜		珍珠耐龍	薏仁排骨湯	蓮蓉
4月19日	米飯	橙汁排骨	蔥香大白菜	蕃茄肉絲翠瓜		香菇貢丸湯	
4月22日	燕麥米飯	蜜汁排骨	什錦大黃瓜	紅頂高麗		玉米雞湯	
4月23日	米飯		腐皮白貢豆腐	素什錦	綠菇青江	綜藝養生湯	芭樂
4月24日	鐵板麵	麻醬麵佐料	起司雞蛋糕		蒜香小松菜	榨菜肉絲湯	乳品
4月25日	芝麻飯	冰糖雞腿丁	樹籽燒冬瓜		沙茶油菜	黃瓜豆腐湯	葡萄
4月26日	米飯	粉蒸肉	三色花菜	黑胡椒毛豆菜		當歸鴨肉湯	
4月29日	米飯	海帶滷排骨	蒜香絲瓜		蔥香黑蒸白菜	白菜靛飽湯	
4月30日	米飯	蒜燒鮑魚	角筍滷黑輪	蒜香甘藍		玉米花生湯	香蕉



說明：每週二為蔬食日（蔬食或白肉取代紅肉）

說明：營養午餐食材使用在地食材

海佃國小113.4月食譜

供餐日期	主食一	主菜一	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐一
4月1日	米豆飯	肉燥麵輪	蒜香雞翅		銀芽雞肉絲	青菜貢丸湯	
4月2日	米飯	鳳梨豆醬魚	蠔油豆腐堡		蔥香青江菜	榨菜冬粉湯	白葡萄
4月3日	披薩	雞米花	香腸炒飯		蒜香小松菜	金針紫菜湯	乳品
4月8日	香鬆飯	紅燒冬瓜排骨	紅蘿蔔豆包		沙茶芥蘭	黃瓜貢丸湯	
4月9日	米飯	香酥帶魚	三色沙拉		羅漢素菜	玉米蛋花湯	蜜菓
4月10日	蛋黃肉包	檸檬翅腿	鴨蛋上樹	三色青花菜		海帶金針排骨湯	豆漿
4月11日	米飯	蔥油淋雞	蕃茄炒蛋		燻香青松菜	紫菜魚丸湯	草莓
4月12日	米飯	黑胡椒豬排	什錦白菜	西芹小卷		冬瓜干貝湯	
4月15日	米飯	五香碎肉滷蛋	洋蔥雞柳		木須味美菜	味噌魚湯	
4月16日	米飯	豆腐魚丁	紅蘿蔔炒蛋	薑味絲瓜		白菜黑輪湯	小蕃茄
4月17日	板條	日式豬排	滷海帶	黃色小鴨包		板條湯	乳品
4月18日	米飯	蛤仔雞	臘肉高麗菜		珍珠耐龍	薏仁排骨湯	蓮蓉
4月19日	米飯	橙汁排骨	蔥香大白菜	蕃茄肉絲翠瓜		香菇貢丸湯	
4月22日	燕麥米飯	蜜汁排骨	什錦大黃瓜	紅頂高麗		玉米雞湯	
4月23日	米飯		腐皮白貢豆腐	素什錦	綠菇青江	綜藝養生湯	芭樂
4月24日	鐵板麵	麻醬麵佐料	起司雞蛋糕		蒜香小松菜	榨菜肉絲湯	乳品
4月25日	芝麻飯	冰糖雞腿丁	樹籽燒冬瓜		沙茶油菜	黃瓜豆腐湯	葡萄
4月26日	米飯	粉蒸肉	三色花菜	黑胡椒毛豆菜		當歸鴨肉湯	
4月29日	米飯	海帶滷排骨	蒜香絲瓜		蔥香黑蒸白菜	白菜靛飽湯	
4月30日	米飯	蒜燒鮑魚	角筍滷黑輪	蒜香甘藍		玉米花生湯	香蕉



說明：每週供應水果為當季水果(每週二和週四)

說明：每天導師回報應增減午餐份量

上下學期比較表

上學期廚餘總量：7107.8公斤
 上學期總天數（九月～一月）：96天
 上學期平均每天廚餘量：**74公斤**

下學期廚餘總量：2189公斤
 下學期總天數（二月～三月）：31天
 下學期平均每天廚餘量：**70.6公斤**

(74 - 70.6) / 74 = 4.5%
 下學期平均每天廚餘量比上學期平均每天廚餘量少**4.5%**

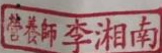
說明：午餐食餘量明顯減少（取自健康體適能與飲食教育網站資料）


附件一 (午餐食餘表)

台南市海佃國民小學 112年10月份學生午餐廚餘回收紀錄表


回收日期	廚餘回收總計/kg	廠商簽名
10月2日	68.9	
月3日	88.7	
月4日	93.8	
月5日	風風假	
月6日	74.7	
月11日	85.5kg	
月12日	67kg	
月13日	90kg	
月16日	75	
月17日	80	
月18日	83	
月19日	60	
月20日	85	
月21日	90	
月24日	68	
月25日	77	
月26日	65	
月27日	55	
月30日	30	
月31日	63.5	
月 日		
月 日		
合計	1415.7	

記錄者：吳明敏

營養師  李湘南

午餐執行秘書：  黃美圓

主任：  陳惠美

校長：  余豐賜

綠色消費



海佃國民小學學生午餐工作推行委員會會議紀錄

一、會議時間：108年8月21日(三)下午12時40分
 二、會議地點：本校壹樓教室
 三、主席：王忠耀校長
 四、記錄：吳例璇
 五、出席人員：如附著列表
 六、列席人員：如附著列表
 七、主席報告：
 感謝大家平日的配合及幫忙，今日的視察有需要的話下週將會與會議提出討論。
 八、提案討論：
 (一) 108年度暑假期間經濟弱勢學生午餐費申請補助名冊審核。
 決議：照案通過。
 (二) 本學期午餐檢討建議事項：
 一年級：
 1. 建議期末最後一天不用用餐，因為換完教室，送餐容易顛倒，且還要清洗餐桌、打掃教室，提議不收費或改給餐盒。
 2. 家長反映：希望學校不要出現特殊口味，小朋友接受度低的菜色，例如：青木瓜絲。
 3. 今年端午節吃水煎餅和吃麵，孩子們的接受度兩極，配合節慶的應景食物以傳統糕餅適合。
 4. 為了環保，布了是否可以用不用湯匙，讓學生用自己的湯匙吃即可。
 決議：
 1. 因為餐盒要外訂，夏天天氣熱容易有問題，目前建議改為期末最後一天不用餐，下週三校務會議提出討論再作決議。
 2. 目前政府推廣當季水果入餐，也希望學生均衡攝取營養，若學生接受度較低，可以再調整口味，或減少次數。
 3. 水煎餅採食用方式應趁熱冰過之後再食用，但因為學校屬團體，食品加熱後再食用比較安心，目前接受度不高，以備不再訂貨。
 4. 在校務會議宣導以後不提供布了湯匙。
 二年級：
 1. 午餐菜色及水果多樣化，感謝廚房的用心。
 2. 週二傳統菜吃蒸蛋，沒有其他海鮮類搭配就沒有飽足感了。
 3. 鮮奶雖是鈣質來源，但出現頻率過高。
 4. 少鹽是好事，但是常常淡而無味(菜不會)，尤其是周二要放入麵粉，米粉時感覺更強烈。
 5. 週三大多以粥、湯麵、湯米粉、湯飯為主，期望偶爾有炒米粉類出現，謝謝！
 6. 在蔬菜市賣時仍能用新鮮青菜，非常感恩。
 7. 感謝營養師及兩位廚工媽媽，辛苦了。
 多位廚工媽媽進教室，還會在老師之前先打招呼，讓人感到很溫馨，其實餐廳人員才是孩子們的，再說一聲「謝謝您們」。
 決議：
 1. 目前建議：週一水果改為週二吃，增加飽足感，下週三校務會議提出討論再作決議。
 2. 根據國人營養調查，學童普遍缺鈣，衛生署建議一週至少要三份乳品，以後學年主任在選乳品時，請營養師提供上個月的乳品項目，方便對照。
 3. 如果湯的味道較清淡，需要調味品，可跟廚房反映。

說明：使用節能冰箱

說明：會議決議請廠商乳酪不附塑膠湯匙

憑證編號	預算科目	323	金額
計畫名稱	一、費用類別	二、三、費用類別	
各校校務行政計畫	材料及用品費	用品消耗	NT\$2,064
		農業與園藝用品及環境美化費	
請購單位	會辦	會計單位	基金主持人
王福明	張平人	王福明	
經辦人	附件登記		
張平人	財物登記		
王福明	驗收		
王福明	王管		

免用統一發票收據 No. 027633

海佃國民小學 中華民國108年11月3日

環保垃圾袋 3箱 2064

秋力行 電話：2916929/2914495



說明：使用環保垃圾袋 (購買收據)

說明：推動二手物品交換

海佃找便宜一起GO (161)

2024飛行千里少年單車環島挑戰級報名簡章.pdf
 下載期限：~ 4月29日 上午 10:19
 檔案大小：1.9MB

4月25日(四)

已讀 145 下午 6:59

新貨上桌~

說明：推動二手物品交換 (LINE群組上分享)



說明：農會宣導禁用一次性餐具



說明：採購環保紙張率達100%

112年綠色採購資料 - Excel

序號	資料來源	月	品項規格	數量(單位)	金額(元)	採購品名	標準證號	統計分類	修改	類別	指定項目
1	11200181	共同供應契約	1. 衛生用紙(指定採購項目)	2.00	1498	回收紙漿抽取式衛生紙<110抽><1~5000箱>	11(標準證號:16108)	環保產品		1	
3	11200181	共同供應契約	1. 衛生用紙(指定採購項目)	4.00	2996	回收紙漿抽取式衛生紙<110抽><1~5000箱>	11(標準證號:16108)	環保產品		1	
4	11200191	共同供應契約	1. 衛生用紙(指定採購項目)	2.00	1498	回收紙漿抽取式衛生紙<110抽><1~5000箱>	11(標準證號:16108)	環保產品		1	
5	11200240	共同供應契約	20. 電冰箱(指定採購項目)	1.00	3774	單門 / 有效內容積40公升~69公升【1台(含)以上	(標準證號:16984)	環保產品		1	
6	11200886	自行採購	4. 回收再利用破粉匣(指定採購項目)	1組	619	威聯環保破粉匣-威聯科技有限公司-LXECT20	(標準證號:19230)	環保產品		1	
7	11200886	自行採購	16. 原生破粉匣(指定採購項目)	1組	4500	單純破粉匣-台灣富士軟片資訊股份有限公司-C	(標準證號:20188)	環保產品		1	
8	11201232	自行採購	4. 回收再利用破粉匣(指定採購項目)	1個	2000	綠德環保破粉匣-綠德光電股份有限公司-GD-F	(標準證號:20121)	環保產品		1	
9	11201486	共同供應契約	32. 辦公室用紙(指定採購項目)	3.00	2376	A4再生影印紙, 70g/m2(1~200箱)(送達地區為宜	(標準證號:15897)	環保產品		1	
10	11201684	共同供應契約	12. 顯示器(指定採購項目)	5.00	19170	27吋(含)以上IPS或PLS或VA面板寬螢幕LED背光	(標準證號:18327)	環保產品		1	
11	11201767	共同供應契約	11. 電腦主機(指定採購項目)	5.00	117145	一般型電腦Intel Core i5-12500(雙硬碟: 固態硬	(標準證號:20528)	環保產品		1	
12	11202015	共同供應契約	32. 辦公室用紙(指定採購項目)	8.00	5536	A4再生影印紙, 70g/m2(1~200箱)(送達地區為宜	(標準證號:15897)	環保產品		1	
13	11202103	共同供應契約	1. 衛生用紙(指定採購項目)	3.00	2247	回收紙漿抽取式衛生紙<110抽><1~5000箱>	11(標準證號:16108)	環保產品		1	
14	11202115	共同供應契約	1. 衛生用紙(指定採購項目)	4.00	2996	回收紙漿抽取式衛生紙<110抽><1~5000箱>	11(標準證號:16108)	環保產品		1	
15	11202326	共同供應契約	11. 電腦主機(指定採購項目)	1.00	23429	一般型電腦Intel Core i5-12500(雙硬碟: 固態硬	(標準證號:20528)	環保產品		1	
16	11202557	共同供應契約	32. 辦公室用紙(指定採購項目)	1.00	682	A4再生影印紙, 70g/m2(1~200箱)(送達地區為宜	(標準證號:15897)	環保產品		1	
17	11202731	共同供應契約	135. 不斷電系統(52~171項之綠色產	3.00	3582	直立式500VA離線式(Off-Line)不斷電系統<1~20台	CyberPower U	無標準品		-	-
18	11203100	共同供應契約	21. 冷氣機(指定採購項目)	2.00	76924	10.0kW(含)以上, 壁掛式, 能源效率1級【訂購	(標準證號:21410)	環保產品		1	
19	11203385	共同供應契約	32. 辦公室用紙(指定採購項目)	15.00	10230	A4再生影印紙, 70g/m2(1~200箱)(送達地區為宜	(標準證號:15897)	環保產品		1	
20	11203424	共同供應契約	32. 辦公室用紙(指定採購項目)	20.00	10260	B4再生影印紙, 70g/m2(1~200箱)(送達地區為宜	(標準證號:15897)	環保產品		1	
21	11203424	共同供應契約	32. 辦公室用紙(指定採購項目)	45.00	30690	A4再生影印紙, 70g/m2(1~200箱)(送達地區為宜	(標準證號:15897)	環保產品		1	
22	11203424	共同供應契約	32. 辦公室用紙(指定採購項目)	20.00	15600	A3再生影印紙, 80g/m2(1~200箱)(送達地區為宜	(標準證號:15898)	環保產品		1	
23	11203519	共同供應契約	19. 可攜式投影機(指定採購項目)	1.00	24494	彩色亮度5500ANSI流明(含)以上, XGA-訂購數	(標準證號:21068)	環保產品		1	

112年綠色採購

附件一

臺南市安南區海佃小推動垃圾分類、減量暨資源回收計畫

一、依據：本校推動環境教育。

二、目的：

（一）配合政府之環保政策，落實環保教育，化環保意識為行動。

（二）力行垃圾分類減量，資源回收，期使垃圾能再利用。

三、宣導：

（一）級任老師上課時，宣導環保的重要，人人舉手之勞，做好環保。

（二）實施垃圾分類、減量，以減少廢棄物的產生。

（三）徹底執行資源回收工作，使垃圾變成有用之物，好處多多。

（四）愛護學校環境，維護校園整潔，不亂丟垃圾。

四、實施方式：

（一）各班於教室內以回收桶進行資源回收。

（二）回收時間於每週的一、二、四、五下午 3：00-3：20 高年級進行回收，二、五上午 10：05-10：20 低年級進行回收。

（三）每日早晨和下午環境打掃時間，將一般垃圾送至垃圾子母車內。

（四）不可回收垃圾及有害性垃圾，由本區清潔隊員定期清運。

（五）可回收垃圾，先集中在本校資源回收中心，每週二通知回收廠商到校收取資源回收物。

（六）本校每天中餐的廚餘，由營養師進行每日廚餘量的統計，再請校外廠商到校進行回收。

五、垃圾分類方式：

（一）一般垃圾（不回收物品）：用過的衛生紙、有油漬的紙張、廚餘、塑膠覆膜、複寫紙、蠟紙、紙尿片、木、竹、枝葉、雜草、陶瓷、磚瓦、砂石、學生油墨版畫的作品、玻璃製品等。

(二)資源垃圾回收物品：廢紙張、塑膠瓶、保特瓶、保麗龍、鐵罐、鋁罐、鋁箔包(有吸管)、透明塑膠杯、鮮奶紙盒、羊乳紙盒、學生美勞作品、紙箱、裝茶凍的紙箱、養樂多瓶、茶凍盒、布丁杯、優酪乳瓶等。

六、作業須知：

- (一)一般垃圾：每天清理並置於子母車內。
- (二)資源回收：每週的一、二、四、五下午3:00-3:20 高年級進行回收，二、五上午10:05-10:20 低年級進行回收，於每週二通知回收廠商到校回收。
- (三)回收之物品務必乾淨。(養樂多瓶應清洗、瓶口勿留錫箔紙，保特瓶不必有瓶蓋，鐵、鋁罐也應清洗乾淨)

七、經費運用：繳回學校公庫。

八、本計畫經校長核可並與全體教職員工取得共識後實施，修正時亦同。

承辦人：

教師兼衛生組長 王福群

學務主任：

教師兼學務主任 陳惠美

校長

余豐賜

教務主任：

教師兼教務主任 莊波富

總務主任：

教師兼總務主任 郭招顯

輔導主任：

會計主任：

會計室主任 黃月香

學校太陽能光電系統(能源永續)



說明:學校南棟和北棟教學大樓的頂樓太陽能光電系統架設前空拍照



說明:學校南棟和北棟教學大樓的頂樓太陽能光電系統架設後空拍照



說明:學校太陽能光電系統於學校南大門公告該系統設備建造說明(在學校的頂樓設置太陽能光電系統,讓原本風吹日曬的頂樓,因架設了太陽能板,減緩了氣候對建築的影響,優化環境,還能儲存電力,供電使用)



說明:學校太陽能光電系統於學校北側門家長接送區公告該系統設備建造說明

RO 用水再利用循環系統(用水永續)



說明:學校頂樓空間設置 RO 用水循環系統
(1)



說明:在學校頂樓空間設置 RO 用水循環系統
(2)



說明:在學校頂樓空間設置 RO 用水循環系統
(3)



說明:南棟西側廁所外陽台，水龍頭所使用的水為 RO 用水再利用的(4)



說明:學校中棟頂樓空中花園澆花用水為 RO 用水再利用(5)

說明:學校北棟地下室的階梯花園，灑水澆花器所使用的為 RO 用水再利用的水(6)