

天天 5 蔬果 健康又樂活

每天都
要呷喔!

天天 5 蔬果 = 3 份蔬菜 + 2 份水果

3 蔬 說明：每份約半個飯碗的煮熟蔬菜份量(每份約 100 公克)。3 份約要吃到 1.5 碗的煮熟蔬菜量。

蔬菜 1 份 = 五分滿

2 果 說明：每份約為女性一個拳頭大；或約一平碗各式切好的水果量。

水果 1 份 = 或

 青江菜	 彩椒	 青花菜	 金針菇	 木瓜 1/4 個(190克)	 哈密瓜 1/6 個(225克)	 葡萄 12 粒(130克)
 小黃瓜	 竹筍	 茄子	 大白菜	 柳丁 1 個(170克)	 蘋果 1 個(145克)	 香蕉 1/2 根
 洋蔥	 蘆筍	 胡蘿蔔	 芹菜	 水蜜桃 1 個(150克)	 奇異果 1 個(125克)	 芭樂 1/2 個(160克)
 高麗菜	 牛番茄	 地瓜葉	 海帶	 水梨 1 個(200克)	 草莓 8 個(170克)	 鳳梨 1/6 個(130克)

蔬果戒菸好氣色 / 臺南市政府衛生局 / 關心您的健康
減重專線：0800-367100 戒菸專線：0800-636363 廣告

健康飲食宣導



健康飲食宣導



天天五蔬果

半斤蔬菜
兩份水果

健康跟著來

健康飲食宣導



在地食材做餅乾



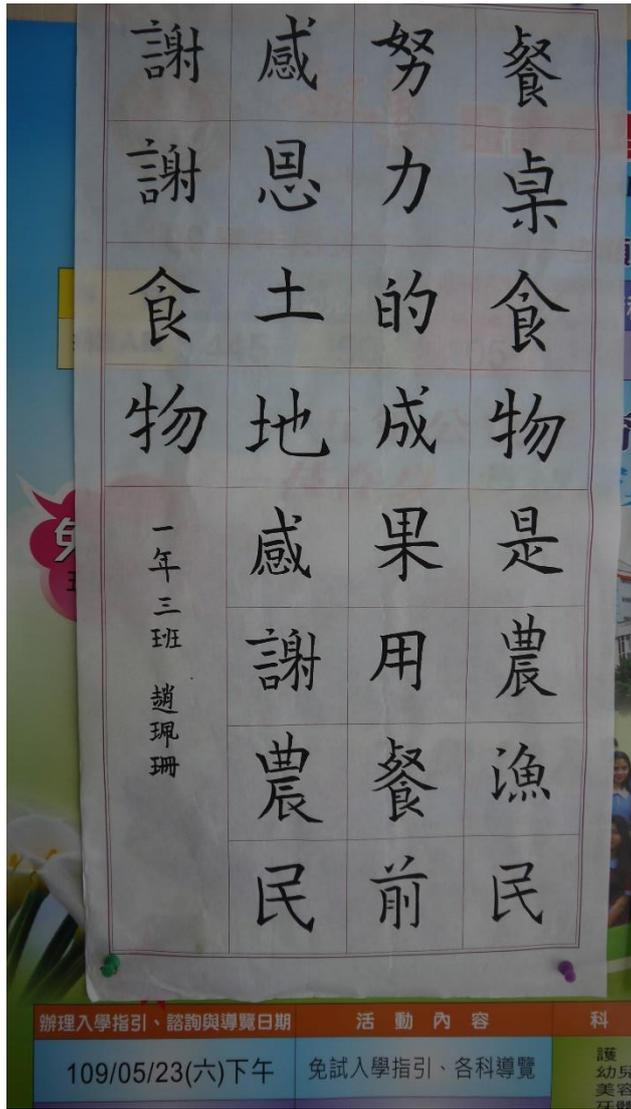
在地食材做餅乾

餐
桌
食
物
是
農
漁
民
努
力
的
成
果
用
餐
前
感
恩
土
地
感
謝
農
民
謝
謝
食
物

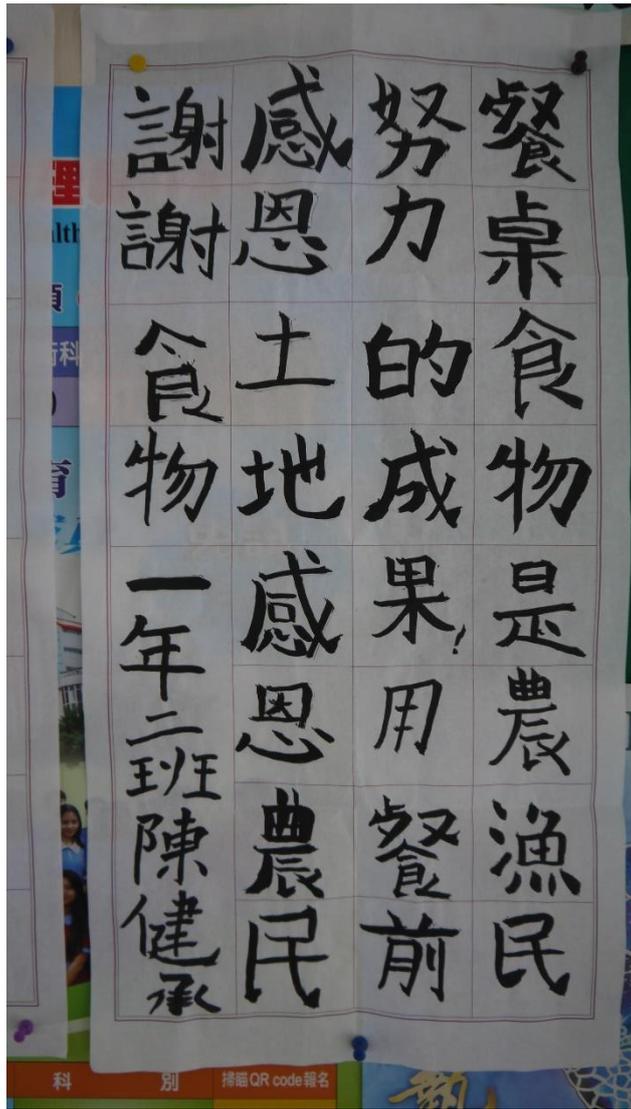
一年二班楊奇芹

環球路452號
7-6979666-7 傳真：07-6979691

感恩教育宣導



感恩教育宣導

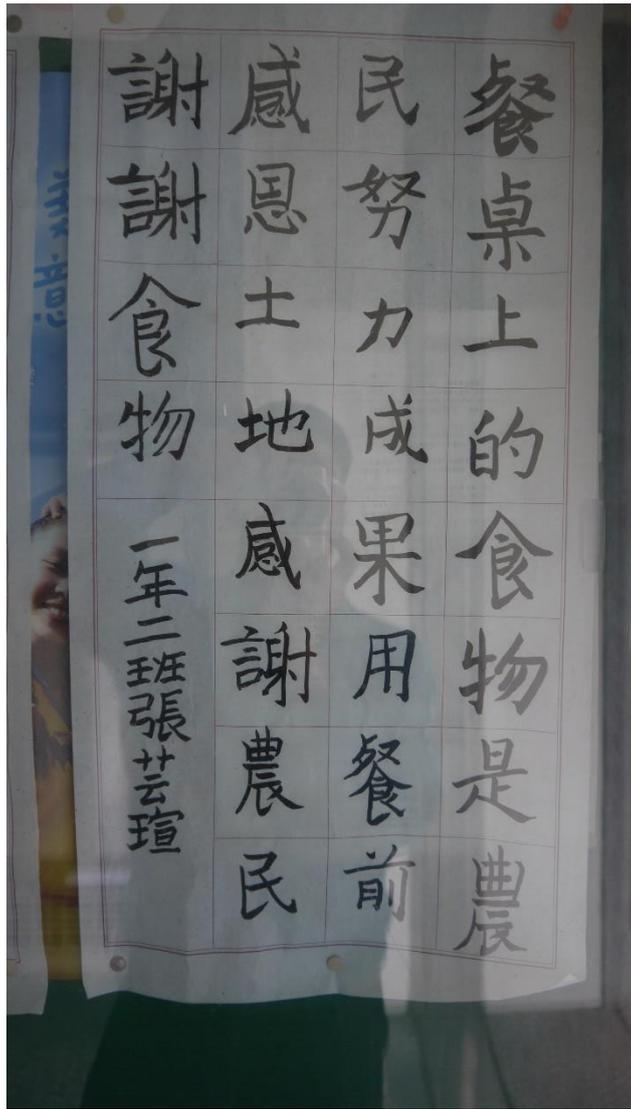


感恩教育宣導

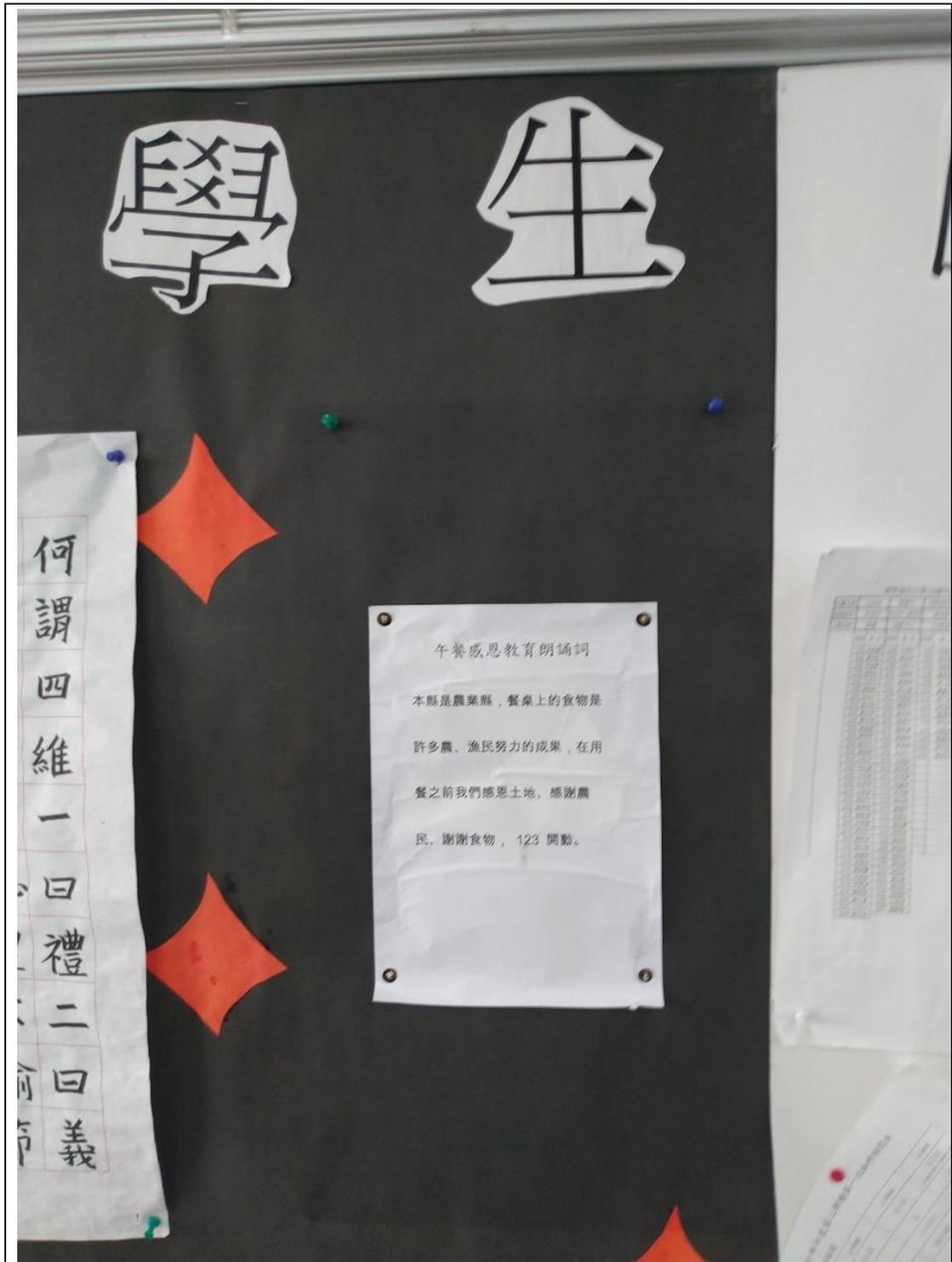
餐桌食物是農漁民
努力的成果用餐前
感恩土地感謝農民
謝謝食物

一年二班陳子清

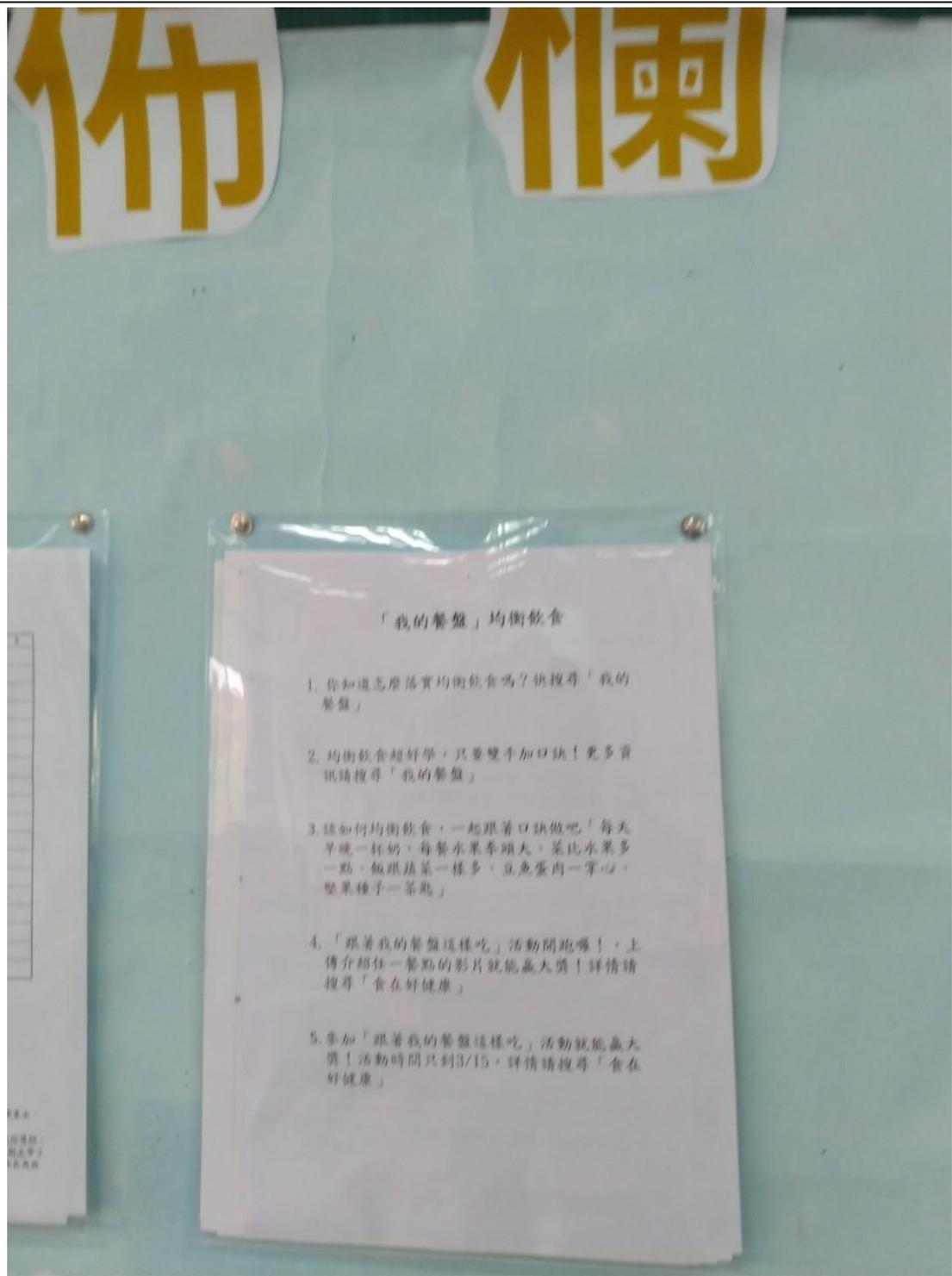
感恩教育宣導



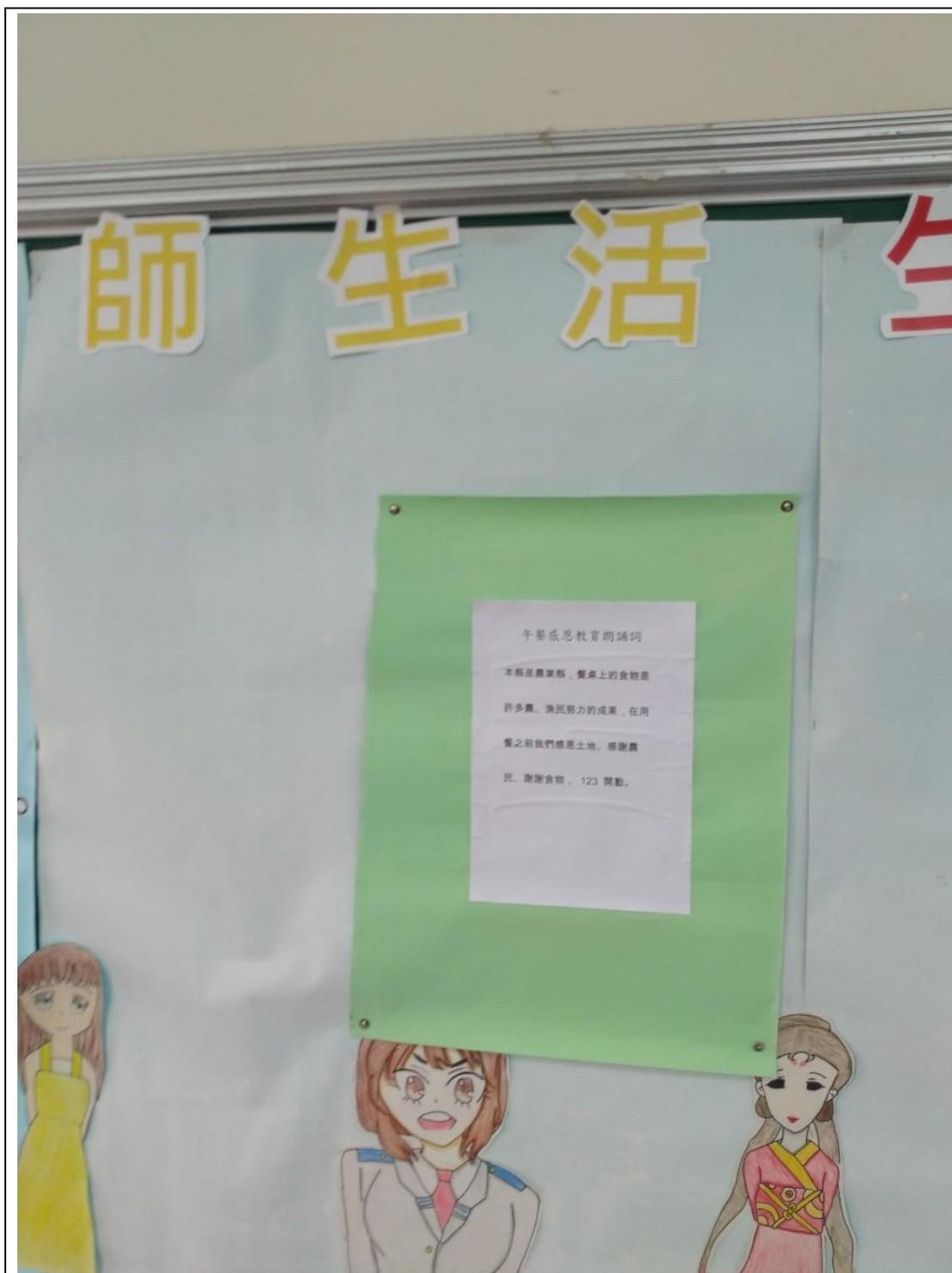
感恩教育宣導



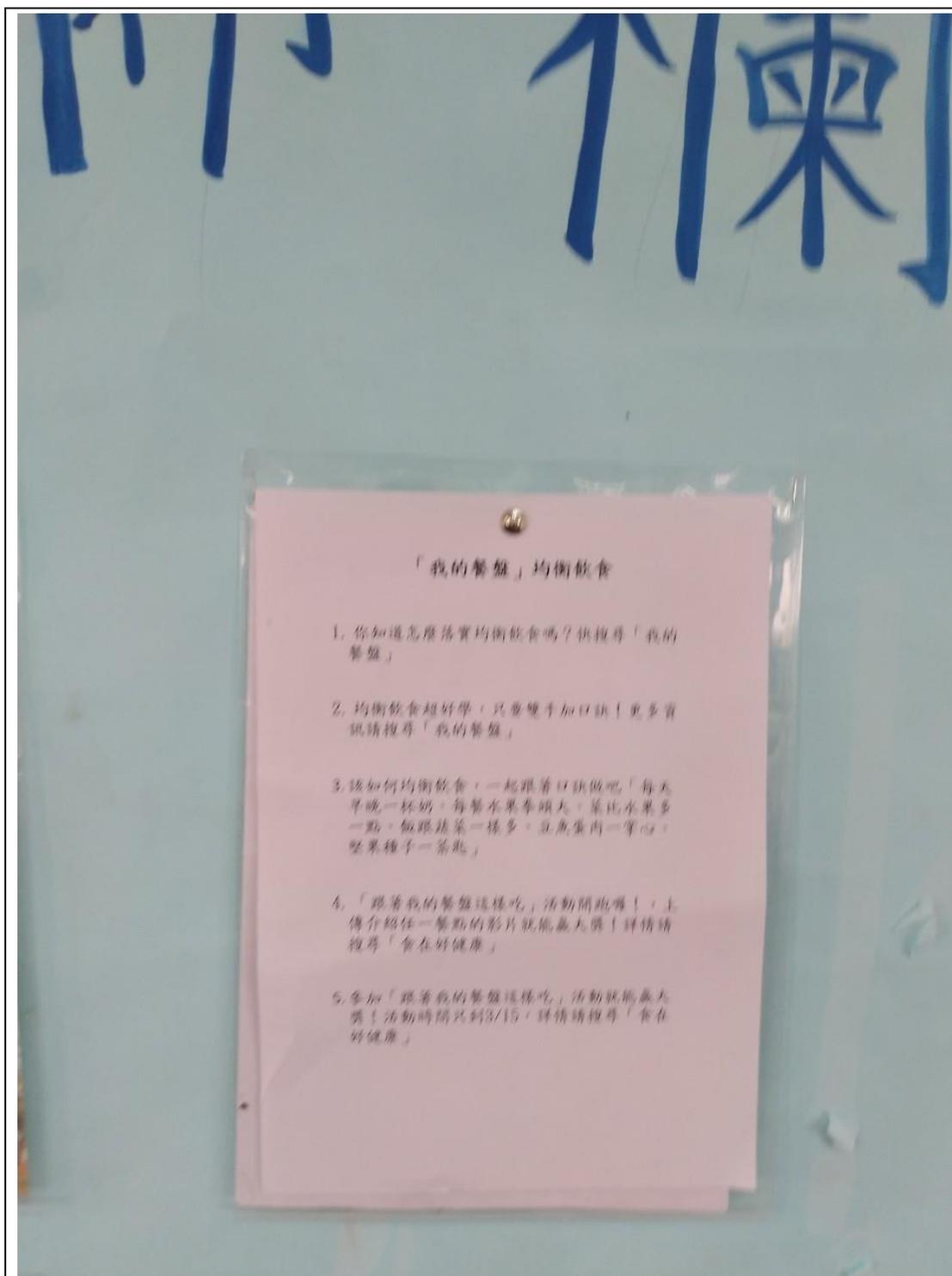
感恩教育宣導-張貼各班佈告欄



均衡飲食宣導-張貼各班佈告欄



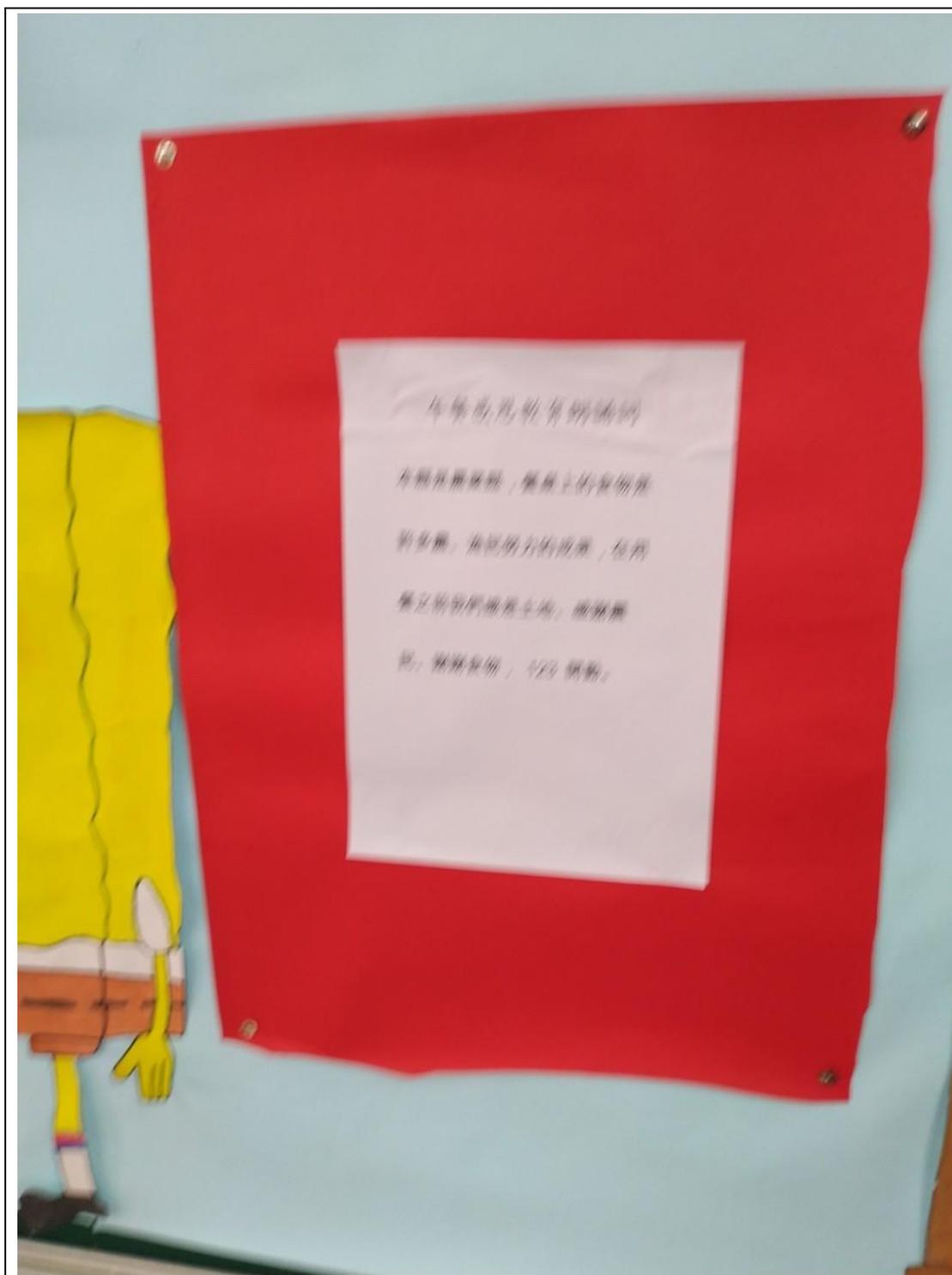
感恩教育宣導-張貼各班佈告欄



「我的餐盤」均衡飲食

1. 你知道怎麼落實均衡飲食嗎？快搜尋「我的餐盤」。
2. 均衡飲食超好學，只要雙手加口訣！更多資訊請搜尋「我的餐盤」。
3. 該如何均衡飲食，一起跟著口訣做吧！每天早晚一杯奶，每餐水果拳頭大，菜比水果多一點，飯跟蔬菜一樣多，豆腐蛋肉一掌心，堅果種子一茶匙。
4. 「跟著我的餐盤這樣吃，活動開跑囉！」上傳介紹任一餐點的影片就能贏大獎！詳情請搜尋「食在好健康」。
5. 參加「跟著我的餐盤這樣吃，活動就能贏大獎」活動時間只到3/15，詳情請搜尋「食在好健康」。

均衡飲食宣導-張貼各班佈告欄



感恩教育宣導-張貼各班佈告欄



餐前朗誦感恩詞



餐前朗誦感恩詞



食農教育宣導



食農教育宣導



在地食材手做



在地食材手做

NO

我最喜歡的一道菜——水餃

我們的一天，在忙碌的早晨開始，在昏黃的夕陽中結束。在忙碌的一天中，我們吃過許多不同的食物，但我最喜歡吃的，還是那簡單、平凡的水餃。

水餃的歷史，可以追溯到幾千年前。在秦朝，人們為了在冬天禦寒，發明了一種叫做「餛飩」的食物。這就是水餃的祖先。水餃的形狀像耳朵，所以又叫做「耳朵餃」。

水餃的製作過程非常簡單。首先，我們需要準備好餡料。通常，我們會用豬肉、白菜、蔥、姜、蒜、鹽、胡椒粉等調製而成。其次，我們需要將麵粉和成團，然後擀成圓形的皮。最後，我們將餡料包入皮中，捏成水餃的形狀。

水餃的吃法也有很多種。有的喜歡蘸醬吃，有的喜歡蘸醋吃。在北方，人們還喜歡在吃水餃的時候，配上幾碗熱湯。水餃不僅好吃，而且營養豐富。它含有豐富的蛋白質、碳水化合物和纖維素，是冬季補品。

水餃不僅是中國人喜歡吃的食物，也是許多其他國家人喜歡吃的食物。在許多國際美食節上，水餃總是受到人們的歡迎。水餃的歷史悠久，文化底蘊深厚。它不僅是一種食物，更是一種文化。水餃的製作和食用，都體現了中國人的智慧和創造力。

水餃的歷史，可以追溯到幾千年前。在秦朝，人們為了在冬天禦寒，發明了一種叫做「餛飩」的食物。這就是水餃的祖先。水餃的形狀像耳朵，所以又叫做「耳朵餃」。

水餃的製作過程非常簡單。首先，我們需要準備好餡料。通常，我們會用豬肉、白菜、蔥、姜、蒜、鹽、胡椒粉等調製而成。其次，我們需要將麵粉和成團，然後擀成圓形的皮。最後，我們將餡料包入皮中，捏成水餃的形狀。

水餃的吃法也有很多種。有的喜歡蘸醬吃，有的喜歡蘸醋吃。在北方，人們還喜歡在吃水餃的時候，配上幾碗熱湯。水餃不僅好吃，而且營養豐富。它含有豐富的蛋白質、碳水化合物和纖維素，是冬季補品。

水餃不僅是中國人喜歡吃的食物，也是許多其他國家人喜歡吃的食物。在許多國際美食節上，水餃總是受到人們的歡迎。水餃的歷史悠久，文化底蘊深厚。它不僅是一種食物，更是一種文化。水餃的製作和食用，都體現了中國人的智慧和創造力。

食農教育作品

NO

每一個人對於「好吃」有著不同的標準。在我的心目中，「好吃」不僅是味道，更是一種感覺。水餃，就是那種讓人感到溫暖、舒適、幸福的食物。

水餃的歷史，可以追溯到幾千年前。在秦朝，人們為了在冬天禦寒，發明了一種叫做「餛飩」的食物。這就是水餃的祖先。水餃的形狀像耳朵，所以又叫做「耳朵餃」。

水餃的製作過程非常簡單。首先，我們需要準備好餡料。通常，我們會用豬肉、白菜、蔥、姜、蒜、鹽、胡椒粉等調製而成。其次，我們需要將麵粉和成團，然後擀成圓形的皮。最後，我們將餡料包入皮中，捏成水餃的形狀。

水餃的吃法也有很多種。有的喜歡蘸醬吃，有的喜歡蘸醋吃。在北方，人們還喜歡在吃水餃的時候，配上幾碗熱湯。水餃不僅好吃，而且營養豐富。它含有豐富的蛋白質、碳水化合物和纖維素，是冬季補品。

水餃不僅是中國人喜歡吃的食物，也是許多其他國家人喜歡吃的食物。在許多國際美食節上，水餃總是受到人們的歡迎。水餃的歷史悠久，文化底蘊深厚。它不僅是一種食物，更是一種文化。水餃的製作和食用，都體現了中國人的智慧和創造力。

水餃的歷史，可以追溯到幾千年前。在秦朝，人們為了在冬天禦寒，發明了一種叫做「餛飩」的食物。這就是水餃的祖先。水餃的形狀像耳朵，所以又叫做「耳朵餃」。

水餃的製作過程非常簡單。首先，我們需要準備好餡料。通常，我們會用豬肉、白菜、蔥、姜、蒜、鹽、胡椒粉等調製而成。其次，我們需要將麵粉和成團，然後擀成圓形的皮。最後，我們將餡料包入皮中，捏成水餃的形狀。

水餃的吃法也有很多種。有的喜歡蘸醬吃，有的喜歡蘸醋吃。在北方，人們還喜歡在吃水餃的時候，配上幾碗熱湯。水餃不僅好吃，而且營養豐富。它含有豐富的蛋白質、碳水化合物和纖維素，是冬季補品。

水餃不僅是中國人喜歡吃的食物，也是許多其他國家人喜歡吃的食物。在許多國際美食節上，水餃總是受到人們的歡迎。水餃的歷史悠久，文化底蘊深厚。它不僅是一種食物，更是一種文化。水餃的製作和食用，都體現了中國人的智慧和創造力。

食農教育作品

我最喜歡的一道菜——白飯
 人人期待的午餐時間到了，大家快樂的排好隊，去食堂
 桶內有沒有自己最喜歡的菜，當然，我也不例外，現在我
 準備帶大家走進我的味蕾中。
 我最喜歡的菜餚，外表白白的一顆，雖在陽光下一煎的
 瞧！但也沒有變黑，它是每一位農民的心肝寶貝！在每一
 滴透徹的汗水下成長，它的形態外觀不只是一種，還有紅
 色和黃色，而說到這兒，我也相信大家已經知道這是一個
 最健康的東西——白米。
 白米變化多端，它也是青少時吃起來甜甜分明，且米
 麵有時有著絲滑的口感，是白飯時，有著甘甜的味道，百
 如像是讓我們在甜蜜的世界中，也有Q彈Q彈的口感，百
 如像是讓你置身在夢境上。
 當我把飯置於盤中，它就顯出陣陣的白煙，而在這白
 煙中，夾帶著一絲的甜味，它夾帶著一絲的香氣，這樣的
 香氣，有如讓我們在大眾的震撼，如雲那美妙的花果兒
 香。
 這道我在營養午餐中，可能是大家覺得最不起眼，最
 普通的那樣食物，但是卻可以帶給我們最大的胃口和開火
 的營養。
 平淡的白米，是天下最珍貴的米。
 白米

食農教育作品