

109學年度 午餐營養教育



學務處衛生組

109/08/20



東湖國中午餐方式-1



1

自備便當—1. 蒸飯 2. 家長親送

向生教組申請家長親送卡



東湖國中

學年：

班級：

座號：

姓名：

東湖



東湖國中午餐方式-2



2

學校提供的營養午餐-桶餐

❖ 菜色：每餐55元，四菜一湯，
每一週一次截切水果
採用非基改豆製品及玉米
採用”可溯源”的生鮮食材
每週三供應有機蔬菜、有機米





吃學校供應午餐 衛生安全有保障

學校桶餐衛生層層嚴格把關



1. 菜單規範與審核

2. 每天核對菜色

6. 與廠商召開午餐檢討會

5. 滿意度調查

學生、教師及家長會

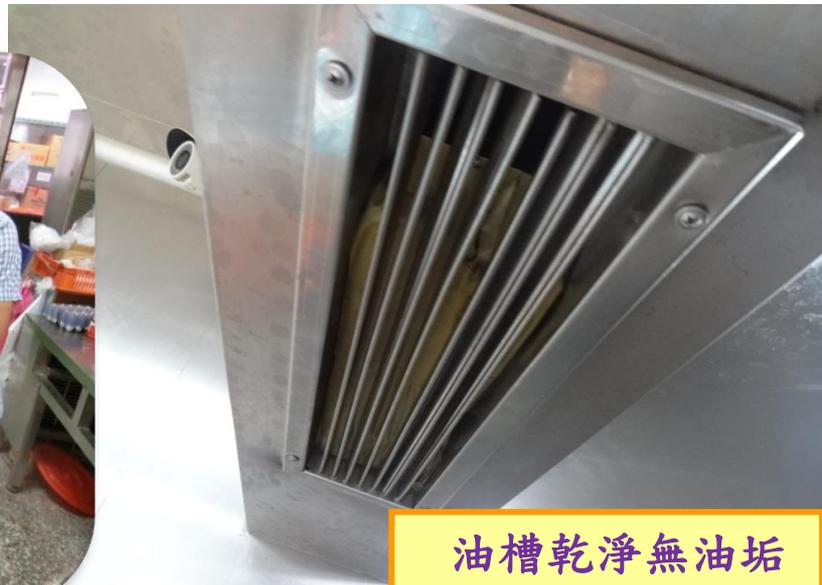
3. 午餐留樣48小時

4. 異物記點罰款

依據契約罰則



訪察午餐供應商



油槽乾淨無油垢

吃得 健康
吃得 有禮



吃得健康—拒用“一次性餐具”



<http://www.ettoday.com>

塑膠餐盒、塑膠杯

❖ 遇熱時 → 溶出塑化劑



紙餐盒、紙杯

大量使用紙餐盒環境破壞:

1. 砍樹
2. 耗費水和電源



遇熱 60°C →
已溶出塑化劑



吃得健康—不用美耐皿餐具



就會溶解出微量三聚氰胺



吃得健康—請攜帶環保餐具



玻璃



陶瓷



請選用304、316不銹鋼餐具-健康環保耐摔



家長親送也請使用環保餐具





東湖國中

午餐用餐禮儀



小叮嚀



❖ 為什麼最後一位打餐同學要蓋上餐桶蓋呢？





吃得有禮~~



- ❖ 各班選 4 位同學搬桶餐
- 701-706班—合作社旁
- 707-712班—至電梯口



請先核對班號

TS 統鮮美食 | 08年6月菜單 東湖國中

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品 營養師：洪雅琇(營養字第8422號)
 地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號 服務電話：(02)2999-0088 傳真電話：(02)2999-8811

日期	星期	主食	主菜	豆蛋類	半葷素	青菜	湯品	備註	一穀	一魚	蔬菜	油脂	熱量
3	一	蘑菇肉醬 鐵板麵 <small>麵+洋蔥+絞肉+蘑菇</small>	煮 烤雞腿排 <small>雞腿排</small>	蒸 ▲珍珠丸X2 <small>珍珠丸</small>	蒸 熱炒高麗 <small>高麗菜+豬肉</small>	炒 油菜	味噌蛋花湯 <small>雞蛋+洋蔥</small>		6.5	2.7	2.4	2.2	817
4	二	白飯 <small>白米</small>	蒸 醃醃滷肉 <small>豬肉+竹筍</small>	滷 蒸蛋 <small>雞蛋</small>	蒸 肉茸粉絲 <small>冬粉+絞肉+蕃茄</small>	炒 黑葉白	妞妞八寶 <small>綜合豆類</small>		6.5	2.4	2.3	2.4	801
5	三	紫米飯 <small>白米+紫米</small>	蒸 卡邦尼燉雞 <small>雞肉+馬鈴薯</small>	炒 豆皮花椰 <small>花椰菜+豆皮</small>	炒 炸魚排 <small>巴沙魚排</small>	炸 青江菜	玉米濃湯 <small>玉米+雞蛋+紅蘿蔔</small>		6.5	2.5	2.3	2.1	795
6	四	白飯 <small>白米</small>	蒸 港式蠔油肉片 <small>豬肉+洋蔥</small>	炒 蕃茄滑蛋 <small>雞蛋+洋蔥+蕃茄</small>	炒 什錦海根 <small>海帶根+雞肉</small>	炒 莧菜	蘿蔔雞湯 <small>白蘿蔔+紅蘿蔔+雞骨</small>	水果	6.5	2.4	2.3	2.4	801



吃得有禮~~



👉 吃不完的乾淨食物和廚餘、餐具必須分開 👉



吃得有禮~~



不可以有非廚餘的垃圾



落實光盤行動—有獎勵





桶餐回收區—穿堂



安靜、排隊、感恩



開學當天



1

帶環保餐具、環保杯(合作社不賣水)

2

用餐完以餐巾紙擦乾淨，帶回家清洗

或至1樓茶水間(電梯旁)清洗餐盒

3

帶一條抹布—打掃環境

4

帶一支奇異筆—資源回收用



訂餐同學

- ◆請於8/20~8/26，持三聯單至超商或台北富邦銀行繳費，開學繳存查聯給便當股長。
- ◆未拿到三聯單但需要訂餐同學，開學請帶2365元至學務處繳費。

Thank You !

