

桃園市103學年度山腳國民中學午餐輔導訪視項目及成果說明

二、工作推展（一）

2. 訂定午餐工作推行實施計畫、年度工作計畫，組織運作良好，有紀錄可查
2-3 年度計畫或行事曆詳實具體可行

照片

山腳國中 103 學年度學校午餐教育年度工作計畫

月 份	目 標	指 導 要 點
九月份	做好各項餐前準備工作	1、新生(午餐進食觀摩活動)了解午餐進食全套程序及要領。 2、了解餐前洗手之要領及重要性。 3、挑選食物之衛生與程序。 4、了解午餐服務工作的意義。
十月份	快樂且有禮地用餐	1、了解中西餐的用餐禮儀。 2、了解用餐心情與聽看新聞。
十一月份	食物的營養	1、認識六大類食物的營養素。 2、每日三餐的分配。 3、認識高纖高鈣食物及含鐵飲食。 4、認識缺鐵性貧血和糖尿病等疾病。
十二月份	正確的用餐方式	1、知道飲食消化的相關資訊。 2、熟知餐具放置位置與使用方式。 3、熟知用餐順序。
一月份 二月份	冬季的飲食	1、了解冬天趁熱進時的意義。 2、知道冬季常見的食物及其營養。
三月份	衛生的用餐環境	1、餐前餐後會清理桌面及座位四週的環境。 2、餐後能做垃圾分類及剩菜的處理。 3、了解餐後擦拭餐桌油餐後差是餐盤油指的環保意義並實行。
四月份	均衡飲食	1、每日飲食指南及重量指數的認識。 2、認識速食的種類。 3、速食品的熱量分析與比較。 4、認識致癌的各類食物。少吃醃漬，煙燻食物，多食水果、蔬菜。
五月份	夏季的飲食	1、了解夏天食物易腐敗及處理要領。 2、了解食物所傳染的疾病及相關資訊。 3、知道夏天常見食物種類及其營養價值。 4、分析各種飲料的營養價值並選擇有益身心健康的飲料。
六月份	感恩與反省	1、了解剩菜再使用的愛惜意義。 2、了解並感恩廚房工作人員及師長的辛勞。 3、能珍惜學校午餐所使用及供應的用具。

說明：103 學年度學校午餐營養教育工作計畫

照片



說明：教育訓練小組針對午餐營養教育推展活動內容進討論