

透過社群經營 來破除「午餐剩食迷思」

新竹市115年度營養師暨學校午餐業務人員繼續教育訓練



時間

115年8月5日 13:00~14:40



講師

清水國小 朱倖瑾營養師





為什麼學校午餐會有剩食？



一、學生因素



食量差異大

同年齡學生的食量可能差很多，有些學生吃不完標準份量。



挑食或偏食

不喜歡特定食材(如苦瓜、青椒、海帶、豆類、魚類)時，容易直接剩下。



飲食習慣改變

長期習慣加工食品、速食或重口味飲食的學生，對天然食材接受度較低。



用餐時間不足

如果用餐時間太短，學生來不及吃完就必須收拾餐具。

二、餐點因素



菜色接受度不高

即使符合營養標準，若口味、外觀或烹調方式不符合學生喜好，剩食量就會增加。



溫度影響食慾

餐點過冷、過熱或影響口感時，學生的進食意願會下降。



份量不符合需求

統一配餐難以符合每位學生需求，部分學生可能覺得太多。

三、環境因素



特殊活動影響

運動會、校外教學、考試、畢業典禮等活動前後，學生食慾可能下降。



天氣因素

炎熱天氣時食慾較差，冬季則可能較願意進食熱食。



同儕影響

如果班上流行「某道菜不好吃」，容易形成群體性的剩食現象。

四、教育與認知因素



缺乏食農教育

學生不了解食物從產地到餐桌的過程，較難珍惜食物。



惜食觀念不足

不了解剩食對環境、資源浪費及碳排放的影響。



教師引導程度不同

導師對用餐教育的重視程度，往往會直接影響班級剩食量。



珍惜食物，從我做起！

改變飲食習慣， 從來不是一蹴可幾

面對複雜的剩食原因，
單憑「規定」難以見效

在校園推動「惜食、完食、零剩食」
需要耐心、創意、與同理心。



結合教育
培養惜食觀念



視覺吸引力
傳達食物的美好



供餐策略
符合需求，減少浪費



用引導取代要求

讓孩子從心底認同食物的價值



清水國小 有溫度的惜食配方



一、賦予午餐視覺刺激與故事性

賦予午餐生命力，
讓孩子對午餐產生期待



惜食・感恩・愛地球

二、創造共同努力的惜食團隊



產出午餐教育文宣，
降低第一線導師協助門檻



建立社群橋樑，
傳遞午餐幕後用心，
連結家庭認同



三、零剩食挑戰



正向鼓勵與同儕影響，
讓零剩食變成班級榮譽





人類大腦最先連結的，
從來不是邏輯，
而是情感、故事與同理

— 惠來國小 林峻堅校長

哪一份菜單比較容易吸引小孩的目光？❤

臺中市清水國小

114學年度第2學期

第19週午餐菜單



本週即將迎來

節氣 **夏至** (6/18)

與 **端午節** (6/19)



6/15 (一)	6/16 (二)	6/17 (三)	6/18 (四)
 芋見地瓜飯  沙茶雞丁  高鈣海帶根  有機小松菜  金針大骨湯	 香Q白米飯  茄汁魚丁  鮮蔬米苔目  鳳凰空心菜  玉米蛋花湯  香蕉	 粽葉香米糕  照燒雞翅  高麗菜佐午時菜 午時菜：茄子、瓢瓜、菜豆  黃瓜什錦湯	 黑米糙米飯  筍筍滷肉  滿仔麵  高鈣麻醬蚵白菜  苦盡甘來 遇見梨 (鳳梨苦瓜雞湯)

本週的特餐因應**端午節**安排「粽葉香米糕」以及「高麗菜佐午時菜」。



午時菜 

茄子、瓢瓜、菜豆



是南部端午節的傳統習俗
象徵健康平安！

因應「夏天吃筍」、「冬至清圓夏至麵」以及「夏至吃苦當吃補」，因此 6/18 夏至這天安排了

筍筍滷肉

滿仔麵

苦盡甘來遇見梨

(鳳梨苦瓜雞湯)



珍惜食物不浪費，

營養健康又有愛！

清水國小午餐中心 關心您





清水國民小學114學年度第2學期第19週午餐菜單

日期	菜色
星期一 115.06.15 使用國產豬肉	1. 芋見地瓜飯 2. 沙茶雞丁 3. 高鈣海帶根(大豆) 4. 有機小松菜 5. 金針大骨湯 
星期二 115.06.16 使用國產豬肉	1. 香Q白米飯 2. 茄汁魚丁(魚類、大豆) 3. 鮮蔬米苔目 4. 履歷空心菜 5. 玉米蛋花湯(蛋) 6. 香蕉
星期三 115.06.17 使用國產豬肉	1. 粽葉香米糕(冬蝦) 2. 照燒雞翅(芝麻) 3. 高麗菜佐午時菜(蝦皮) 4. 黃瓜什錦湯(魚類、大豆)
星期四 115.06.18 使用國產豬肉 節氣夏至	1. 黑米糙米飯 2. 管筍滷肉 3. 蒲仔麵(蝦皮) 4. 高鈣麻醬蚵白菜(芝麻) 5. 苦盡甘來遇見梨 
星期五 115.06.19 使用國產豬肉	放假

臺中市清水區清水國小午餐食譜數量設計表 114學年度第二學期第19週
用餐 1550 單位：公斤

日期	主食	菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	蔬菜用量明細		菜名	湯類用量明細		水果飲料
			材 料	數量		材 料	數量		材 料	數量		材 料	數量	
6月15日週一	雙色飯	沙茶雞丁	給雞丁台優	126	飯抄	海帶根	80	仔機小松菜	小松菜有機	98	金針大芥湯	乾金針台灣	2	懷歷地瓜小芋頭小丁泡懷歷紫地瓜
			腐腰小腐瓜	15		機腰紅蘿蔔	7		乾雞絲	0.8		正大腎台優	9	
			懷歷紅甜椒	6		上肉絲台優	12		腐筋小胡花	8包		懷歷絲	1	
			杏鮑菇支持	9		乾雞絲	1					潤羅菜台優	25	
			蒜末碎	1		金針甜有機	10					有機黑菜茹	5	
			沙茶雞牛腩	2箱		脆嫩豆腐蛋	1箱							
			蔥	2		燒皮肉開大	1箱							
						菜干片厚篇	20							
6月16日週二	白米飯	茄汁魚丁	台灣龍魚	140	鮮黃菜香目	大鰱魚鹹味	23	菜骨中心菜	懷歷空心菜	100	玉米豌豆湯	玉米豌豆菜	30包	長糙米
			洋蔥去皮	16		上肉絲台優	18		茄末碎	1		燒雞蛋蛋潤	15	鯪菜
			茄主調丁碎	28		鮮魚芽蛋潤	75		白轉雞蛋潤	3		正大腎台優	9	
			懷歷紅甜椒	6		虎皮去皮	15					懷歷紅紫茹	5	
			薑片	1		懷歷紅紫茹	6					蔥	1.5	
			毛豆仁	6		韭菜炒肉	4							
			蒜苗醬可果	2箱		蒜末碎	1							
			蔥	1		木屑尖蛋潤	5							
6月17日週三	米糕	米糕	長糙米先選	80	膳饒能週	脆脆香台優	1560p	脆沙高麗菜	懷歷高麗菜	75	黃瓜什錦湯	大黃瓜去皮	36	黑米
			油肉丁碗流	12		(雞腿味)	85g/p		茄末碎	1		威爾珍辣丸	12	6/19端午
			乾香菇片台	1		蔞仁碎	1		親皮	1		薑片	1	
			薑片	4		薑片	1		木屑尖蛋潤	5		懷歷紅蘿蔔	6	
			紅蔥末	4		白豆輔散	0.5		懷歷紅蘿蔔	5		肉類非雞改	3	
			冬親倍	2		眼膠大粒	2箱		麗瓜去皮追	18				
			高油桶壽	3箱		高油桶大	2箱		紅去油工追	11				
			薑油萬家香	2箱		洋蔥去皮	15		茄丁追潤	11				
			上肉絲台優	36		懷歷紅甜椒	6							
			綠菜 先選	3包										
6月18日週四	黑米飯	管筍滷肉	管筍台優	45	滿仔麵	麗瓜去皮追	57	薑汁鴨白菜高鈣	懷歷白菜	100	鳳梨苦瓜雞湯	佛羅丁台優	15	
			土肉丁台優	96		懷歷紅蘿蔔	8		乾雞絲	0.6		苦瓜去皮追	8	
			杏鮑菇支持	9		上肉絲台優	18		玉米粒台優	6包		師麗梨機梨	3箱	
			薑片	2		白豆炒紫在	1		芝蔴醬肉味	2箱		白蘿蔔去皮	25	
			萬期滿白布	10粒		白雞絲	16.5					鳳梨公干追	12	
			照水特	1		水果蛋台潤	8					薑片	0.6	
			懷歷紅蘿蔔	5		乾雞絲	1							
				3		親皮	1							
						親皮	1							夏至

夏至



孩子是用「眼睛」吃飯的

在嘗到味道之前，

大腦已經先決定了「這好不好吃」！

因此～

一張吸引目光的菜單

是幫午餐加分的「前菜」

孩子們對菜單的關注程度遠大於我們預期！



孩子們對菜單的關注程度遠大於我們預期

清水國民小學114學年度第1學期第13週午餐菜單

日期	菜色
星期一 114.11.24	1.雙色地瓜芋頭飯 2.玉米雞丁(魚類) 3.海帶三絲(大豆) 4.魷歷青江菜 5.冬瓜魚丸湯(魚類)
星期二 114.11.25	1.黑米糙米飯 2.豆酥鮮魚(魚類、大豆) 3.黃瓜鮮滷(蛋) 4.魷歷福山萵苣 5.竹筍雞湯 6.哈蜜瓜
星期三 114.11.26	1.塔香蛤蜊炒麵 2.烤雞腿 3.魷歷蚵白菜 4.蘿蜀綜合湯(大豆)
星期四 114.11.27	1.白米飯 2.醬醃肉 3.花開富貴(大豆) 4.有機銀芽 5.羅旺子酸湯(魚類)
星期五 114.11.28	1.燕麥糙米飯 2.茄汁麵腸 3.金針雞炒蛋(蛋) 4.魷歷油菜 5.菊花銀耳湯

菲律賓人，
誤植為泰國人，
老師回饋
小孩有發現！



泰國篇



這是這週的菜單

我每週都會印菜單出來讓小孩看
這樣對午餐就會有期待感

今天有學生問我說
這個人應該是菲律賓人吧
因為他舉著菲律賓國旗
那為什麼寫泰國人呢？我一時語塞
去查，發現學生說對耶

只是跟你分享班上的趣事，我發現小孩真的會用心看菜單耶

別有壓力，你一直很用心，我們都感受的到



下午 2:17



吸引孩子們眼球的菜單，
不只是食物清單

看起來
好好吃!❤

更是與孩子們
溝通的橋樑





創造午餐的儀式感

「每天吃下去的，不只是食物，
還有我們的選擇、味道記憶與價值。」

— 瀧食教育基金會 林芳燕執行長



1

結合節日、節氣、學校活動、
或課本內容設計菜單



2

讓吃午餐變成每天
最期待的「儀式」



24節氣智慧與趣味



——前三日無茶挽，
——後三日挽不及



沾過——水的
柚子更好吃！



——吃苦，
夏不中暑

♥ 臺灣的父親節與母親節 是什麼時候？



提示：

 補老母 ♥

 補老父 ♡

每一口，都是最棒的超能力！

我讓你頭腦
更靈光！



我讓你
眼睛亮晶晶！



我讓你
力氣滿滿！



我幫助你
骨骼強壯！



我提供你
滿滿能量！



賦予午餐食材「特殊能量」與「生命力」
讓孩子們對午餐產生「好奇」與「期待」

我讓你
暖暖又健康！



我讓你
維持好體力！



善用AI產出 Q版午餐海報 與午餐繪本

清水國小的24節氣午餐探索之旅

臺中市清水國小
115年6月5日

午餐菜單

芒種

今天是24節氣中的「芒種」，有句諺語這樣說：「芒種連夏亦亦然，端陽有雨是豐年」意思是如果這時候有大雨而降臨，就是作物豐收的好預兆！

也有俗語說：「芒種夏至，樟仔落蒂」意思是，從芒種到夏至這段時間，就是樟仔（芒果）成熟、開始掉落的時節；這也代表一年一度「芒果季」正式拉開序幕！

4月到9月，是品嚐芒果的最佳季節，臺灣芒果種類多元，從產期最早的土芒果到風味濃郁的愛文，果型碩大的金煌、玉文，品種繁多且各具特色！

清水國小午餐中心 關心您
惜食愛物，從我做起
每一口都是感恩的心意！

食破天驚！

臺中市清水國小
115年5月21日
午餐菜單

營養滿分 活力滿分！

小麥糙米飯	高鈣古都肉燥	冬瓜什錦	履歷蚵白菜	鳳梨涼瓜雞湯	履歷豆漿
履歷白米、履歷糙米、小麥。(過敏原為小麥)	CAS豬絞肉、洋葱、非基改豆干丁、圓蛋茹茹、紅蔥末。(過敏原為大豆)	有機金針菇、履歷紅蘿蔔、CAS豬肉片、潮源冬瓜、潮源木耳、潮源鵪鶉蛋。(過敏原為蛋)	履歷蚵白菜、CAS玉米粒。	CAS雞腿丁、潮源苦瓜、潮源鳳梨、白蘿蔔、蔴鳳梨、紅菜。	(過敏原為大豆)



24節氣 小滿

俗話說：小滿吃苦，夏不中暑。

夏天高溫的天氣常使人身體感到不適，食慾也受到影響，此時適合吃些苦瓜消暑解熱。另外，鳳梨具強烈且獨特的香氣，適合添加在料理之中幫助食材的調味，增加風味，令人食指大動。

鳳梨小學堂



1 鳳梨果實「生長」在哪裡？

- A. 樹上
- B. 地上
- C. 藤莖上

(答案是 B. 地上)

2 鳳梨從「栽種到採收」大約需多久？

- A. 6個月
- B. 12個月
- C. 18個月

(答案是 C. 18個月)

3 「鳳梨類、西瓜瓜」說的鳳梨類，指的是果實的哪個位置？

- A. 冠芽處
- B. 中段處
- C. 果梗處

(答案是 C. 果梗處)

「薩鳳梨」是傳統惜食的好滋味！

是將盛產期的新鮮鳳梨，切塊後加入醬油、豆豉、糖及鹽，以一層調味料，一層鳳梨的排列方式，放入罐中醃製發酵，適合搭配稀飯、滷肉或蒸鹹魚。

今天的午餐安排「鳳梨涼瓜雞湯」幫大家消暑解熱，使用了新鮮潮源鳳梨與薩鳳梨，讓我們在品嚐當產時，也一過感受前人惜食愛物的精神！



今天也是高鈣午餐！

使用的高鈣食材是「豆干丁」，高鈣古都肉燥提供每人

147mg鈣。



清水國小 115年5月5日
立夏午餐菜單

五色飯

【立夏習俗】吃五色飯，五種顏色豆子拌飯，象徵五行調和，身體健康。



履歷紅豆、履歷黃豆、履歷黑豆、履歷白米、綠豆、青豆仁。(過敏原：大豆)

茶葉蛋



潮源洗滌蛋、滷包。(過敏原：蛋)

【立夏進補】立夏吃蛋圓補身，源自「立夏吃蛋」與「七家茶」，茶葉蛋是傳統小吃！

蒲仔麵



履歷紅蘿蔔、CAS豬肉絲、潮源甜瓜、潮源木耳、細菇、白麵線、蝦皮。(過敏原：蝦皮)

有機高麗菜



有機高麗菜、履歷紅蘿蔔、履歷小黃瓜、非基改豆包絲、蝦皮(過敏原：大豆、蝦皮)

綠豆薏仁湯



綠豆、薏仁、粉圓、砂糖。

【消暑解熱】夏天來啦！綠豆薏仁湯幫你清熱，迎接夏天！

水果



供應芭樂、清甜爽口，豐富維生素C，抗酸氣化！

清水國小午餐中心關心您 惜食口號：愛惜食物，光盤行動！

清水國小午餐中心 關心您

惜食不浪費，愛地球，愛未來！



清水國小的 24節氣午餐探索之旅



115年3月5日
驚蟄 營養午餐菜單 & 驚蟄好運來

驚蟄到！
春雷驚醒小昆蟲，
脫離蟄伏動起來！
農夫忙插秧，
雷聲預示稻穀豐收
(驚蟄聞雷米似泥)

雷聲！
聽到第一聲春雷，
抖抖衣服，
驅除蟲蚤！

本日午餐菜單(3/5)

1. 燕麥糙米飯：履歷白米、履歷糙米、燕麥粒
2. 三杯魚丁：CAS米血丁、湖源旗魚丁、湖源牛蒡、麻油與九層塔
3. 花開富貴：履歷紅甜椒、履歷黃甜椒、CAS花椰菜、CAS青花菜、CAS豬肉絲、湖源香菇
4. 履歷青江菜：履歷青江菜、湖源白精靈菇
5. 日式味噌湯：履歷洋蔥、履歷紅蘿蔔、非基改豆腐、非基改味噌、柴魚片
6. 鮮奶：

節氣食材猜猜看！

紅子雞湯
紅子雞

胡蘿蔔 鱈魚 牛蒡 青花菜(綠) 花椰菜(白) 甜椒(紅/黃)

清水國小午餐中心關心您

清水國小美味放送局
春分特別篇！
115年3月20日(五) | 尋找春天的味道

今日の特別餐

- 燕麥糙米飯(含麥質)
Q彈白米、糙米與健康燕麥
- 沙茶豆干片(含大豆)
杏鮑菇、紅甜椒、木耳、脆嫩的好朋友菜香
- 金針菇海苔燒蛋
金針菇與海苔絲的魔法煎蛋
- 履歷福山萵苣
鮮甜萵苣與金黃玉米粒
- 紅三寶甜湯
紅豆、蓮子、紅糖與QQ的芋圓

太陽氣候學校

什麼是「春分」呢？
今天是24節氣的春分囉！
太陽公公今天直射赤道，
所以白天和黑夜一樣長！

過了今天，北半球的白天
就會越來越長啦～

春分小習俗：**立蛋任務！**
聽說在春分這天把雞蛋立起來，
就能招來一整年的起艱好運囉！
今天回家試試看吧！

互動寶藏

找找看，春天的寶藏在哪裡？
春分起播的盛產作物有：桑葚、楊桃、枇杷、杷、萵苣、韭菜！
聰明的你發現了嗎？今天的午餐裡，把哪兩樣「當令作物」藏在菜單裡了呢？
(解答提示：看看豆干片跟玉米粒旁邊是誰！)

清水國小午餐中心關心您

臺中市清水國小
115年4月20日 午餐菜單

芋見地瓜飯
履歷地瓜、芋米飯
履歷地瓜、履歷紫地瓜、履歷白米、湖源芋頭

泡菜燒肉
CAS豬肉片、CAS高麗菜、湖源香菇、韓式泡菜、番茄醬

海味冬瓜
金針菇、履歷紅蘿蔔、CAS豬肉絲、湖源冬瓜、湖源鮮魷、湖源木耳
(過敏原為頭足類)

履歷福山萵苣
履歷福山萵苣、CAS玉米粒

茶香雞湯
黑胡椒、履歷烏骨雞、CAS雞腿丁、湖源藥、國產紅棗、國產蓮子、薏仁、烏龍茶包

24節氣中的「穀雨 (Grain Rain)」

“穀雨前三日無茶換，穀雨後三日換不及”

茶農抓緊時間採春茶，故稱「茶節」。
春茶香氣濃郁，滋味回甘，品茶祈福健康平安。

「穀雨補老母」，早期台灣母節，
氣溫起伏，女兒送補品為母親滋補，祝福長壽，增強抵抗力。

今天午餐安排茶香雞湯，
大家一起在穀雨這天品茶祈福！
放學後，別忘了給媽媽一個大擁抱，說聲我愛你囉！

中市清水國小午餐中心關心您
珍惜食物，吃多少盛多少！

你知道

「茶葉蛋」

的由來與

哪個節氣有關嗎？

一起來
了解吧！



猜猜看，這是什麼食材？



1

清明和中秋
為盛產期



2

種在水田裡



3

名字有筍
但不是筍



猜猜看，這是什麼食材？



1 有洞不見蟲

2 有巢不見蜂

3 撐傘不見人

4 有絲不見蠶



清水國小的節慶午餐

臺中市清水國小
115年6月1日午餐菜單

6月1日
世界牛奶日

8-9成國人每日
乳品類攝取不足1份!

牛奶含有豐富的營養素，
如鈣質、優質蛋白質、醣類、
脂肪、維生素等等，
對於孩童、青少年、銀髮族而言，
牛奶都是非常重要，
不可或缺的飲食成分哦!

今日午餐在韓式炸雞中
添加了乳酪絲一起燻世界牛奶日，
此外，今天使用到的白芝麻、
有機空心菜，以及海苔也都是高鈣食材；
午餐中的紅、黃甜椒則是富含維生素C
的食材，有助於植物性鈣質的吸收哦!

喝牛奶
好處多多!

芋見地瓜飯
履歷白米、履歷地瓜、
履歷紫地瓜、湖源芋頭。

韓式炸雞
CAS雞丁、洋蔥、白芝麻、韓式辣醬、
香蒜醬、蜂蜜、乳酪絲。
(過敏原為芝麻、乳酪絲)

花開富貴
履歷紅甜椒、履歷黃甜椒、CAS青花菜、
CAS白花菜、CAS豬肉絲、湖源香菇、
湖源鵝鴨蛋。(過敏原為蛋)

有機空心菜
有機空心菜、湖源白精靈菇。

紫菜蛋花湯
CAS大骨、湖源洗過蛋、海苔絲、薑絲。
(過敏原為蛋)

清水國小午餐中心 關心您
惜食好習慣·地球更美好

清水國小 115年5月8日 午餐菜單

歡慶母親節! 2020臺灣學校午餐大賽冠軍料理~母親節特餐

燕麥糙米飯
履歷白米、履歷糙米、燕麥。
(過敏原：燕麥)

親子丼
象徵母親與小孩
有機金針菇、履歷紅蘿蔔、CAS雞丁、
湖源洋蔥、湖源洗過蛋、海苔絲。
(過敏原：蛋)

大螞蟻上樹
經典川菜，典故關於孝順的實娥。
添加蕎麥的改良版! 增加纖維維維!
履歷紅蘿蔔、CAS白菜、CAS豬絞肉、
湖源木耳、冬粉、蕎麥、豆瓣醬。
(過敏原：大豆)

地瓜地瓜葉
地瓜葉與地瓜，象徵母親對孩子的
旺盛生命力期待!
履歷地瓜葉、履歷地瓜、CAS皮蛋。
(過敏原：蛋)

金針大骨湯
萱草(金針花)自古代表母親，
又名忘憂草。
有機黑糖、CAS大骨、湖源黃
豆芽、台灣乾金針、薑絲。

清水國小午餐中心關心您 | 珍惜食物，吃多少盛多少!

臺中市清水國小
115年6月8日
午餐菜單

6月8日
世界海洋日

海洋約佔地球表面的
72%

什麼是世界海洋日?

海洋是一切生命的起源和維生的根據，
不論交通運輸、漁業捕撈、資源開發或
氣候調節，都與人類的關係極為密切。
近年來人類對海洋過度的開發、破壞性的
破壞方法以及海洋污染--特別是陸源污染，
使敏感的海洋生態系統遭到破壞，全球暖化
造成海面上升，嚴重威脅島嶼及沿岸。

為什麼要設立世界海洋日?

為了喚起人類對於海洋的認識、保護及永續利用，
聯合國在2008年12月5日，第63屆聯合國大會
通過第111號決議，決定自2009年起，指定
6月8日為「世界海洋日」。聯合國希望世界各國
都能藉此機會向人類與以生存的海洋致敬，
瞭解海洋所蘊含的豐富價值，並慎重審視
全球性污染和漁業資源過度消耗等問題。

今天的海洋主角：鬼頭刀!

鬼頭刀屬於大洋性洄游魚類，
每年夏季與冬季廣泛分佈於臺灣東部海域，
洄游的習性與黑潮及海洋環境密切相關，
因此從屏東、臺東、花蓮、宜蘭到基隆，
都可以捕獲到鬼頭刀，而臺東縣的成功鎮
更是鬼頭刀重要產地。
產量為全臺第一名!

保護海洋，從你我做起!
減少塑膠、珍惜資源，
讓海洋永遠蔚藍美麗!

紅藜毛豆飯
履歷白米、CAS毛豆仁、紅藜。
(過敏原為大豆)

椒鹽魚丁
湖源免頭刀、蝦餅、
九層塔。
(過敏原為魚類、甲殼類)

黃瓜鮮燴
有機金針菇、履歷紅蘿蔔、
CAS豬肉絲、湖源大黃瓜、
湖源木耳、湖源鵝鴨蛋。
(過敏原為蛋)

履歷地瓜葉
履歷地瓜葉、皮蛋。
(過敏原為蛋)

昆布養生湯
有機黑糖、履歷紅蘿蔔、
CAS雞丁、白蘿蔔、昆布。

本校午餐使用在地食材，
請安心享用!

端午必吃的
三種「午時菜」，
你知道是什麼嗎？



端午食「五子」，
又是指什麼？



清水國小的節慶、活動午餐

臺中市清水國小 115年4月22日 星期三
金榜題名祈福餐&世界地球日午餐海報

考前祈福金榜題名!

紅燒蹄膀:吃了熟蹄(題)都能熟題(題), 金榜題名!

蔥(紅燒蹄膀):讀書聰明伶俐!

芹菜(竹筍三絲湯):竹筍(竹筍三絲湯): 勤學努力!

蘿蔔(紅燒蹄膀):考試當天順順利利! 為就試博一個好彩頭!

4月22日 世界地球日: 保護地球, 從我做起!

- 高鈣好粥米糕: (有機杏鮑菇, 糙白米/糙米, CAS豬肉絲, 潤源芋頭/牛蒡, 芽苗菜豆干丁, 栗子, 乾香菇片, 長糯米, 燕麥粒, 蕎麥, 黑芝麻)
- 紅燒蹄膀: (糙白米/糙米, CAS豬肉丁/蹄膀, 潤源白蘿蔔, 黑糖)
- 潤源空心菜: (糙白米/糙米, 潤源白糯雲苔)
- 竹筍三絲湯: (有機金針菇, 糙白米/糙米, CAS豬肉絲, 潤源白蘿蔔/木耳)

(過敏原: 大豆, 雞蛋, 芝麻)

惜食口號: 吃光光, 地球樂!

115年5月20日(三) 今天是520 (我愛你)

清水國小午餐菜單

散壽司的故事

慶祝的料理
女兒節(3月3日)的代表料理, 色彩繽紛, 象徵著花開, 祈求孩子們健康平安長大。

珍貴食材的智慧
早期物資不豐, 將珍貴的食材與蔬菜碎碎放入飯中, 增加份量, 也能營養均衡, 全家吃得飽又沒過量。

家的味道
從食物中感受智慧, 昇華成「媽媽的味道」, 在值得慶祝的日子裡, 分享喜悅, 凝聚情感。

散壽司

色彩豐富的散壽司, 好好吃喔!

色彩鮮豔的散壽司, 象徵廚房媽媽們滿滿的愛, 祝福清小的每位孩子健康平安的長大!

美味配菜

沙茶雞翅
CAS雞翅、沙茶醬。

履歷高麗菜
履歷高麗菜、履歷紅蘿蔔、潤源木耳、蝦皮。
(過敏原: 蝦皮)

竹筍高纖湯
有機金針菇、CAS豬肉絲、潤源竹筍、潤源芹菜。

清水國小午餐中心 關心您

臺中市清水國小 115年3月13日 學校午餐

今天為了響應"圓周率日"供應"圓形"食物, 為了健康, 大家要記得平時多吃"原型"食物哦!

3月14日是圓周率日(Pi day), MIT倡議, 2009年美國眾議院通過。

3月14日是愛因斯坦、馬克思生日: 黃金忌日。(引自正科學 PanSci)

清水國小午餐團隊關心您

清水國小午餐中心關心您 惜食口號: 吃光光, 地球樂!

清水國小午餐團隊關心您

結合孩子們熟悉的角色，賦予食物超能力！

臺中市清水國小・營養武林大會

115年2月24日，功夫午餐，熱血上菜！

★絕招一：【無影腳上海菜飯】

「看我把履歷好米、紅豆和滿滿蔬菜拌在一起，營養均衡飽滿！」

★絕招二：【翡翠大力菠菜】

「吃下履歷菠菜，補充綠色能量，練功更有力氣！」

★傳說與典・鎮店之寶：【佛跳牆】

「集結十多種山珍海味，濃郁鮮香，這就是傳說中的高檔年菜！」

豪華陣容：CAS肉丁排骨、湖源芋頭鴨蛋...等超多好料！

★武林秘辛：佛跳牆的故事

很久以前，一位仙姑在廟前煮了這道菜，原本叫「福壽全」。

後來神廚覺得加入多材料，味道更豐富，火能聚，超厲害！

因為太香了，有人罵說：「這神仙的仙丹跑到鍋裡，仙丹不乾，仙丹跑出來吃！」所以叫「佛跳牆」啦！



家長請放心，大俠來把關！本校午餐選用CAS台灣優良農產品與產銷履歷/湖源食材。新鮮，安全看得見，讓小俠客們吃得健康，快樂成長！

臺中市清水國小 115年3月30日午餐菜單

紅藜毛豆飯

履歷白米、履歷毛豆仁、紅藜麥。
(過敏原：大豆)

金棗乾鍋香雞

有機杏鮑菇、履歷紅蘿蔔、CAS雞腿、新鮮金棗。

小瓜鮮燴

有機金針菇、履歷小黃瓜、履歷紅蘿蔔、CAS豬肉絲、CAS玉米粒。

有機山萵蒿

有機山萵蒿、小花造型茼蒿。

番茄蛋花湯

有機青蔥、履歷番茄、CAS大骨、湖源洗選蛋。
(過敏原：蛋)

超級食物！

山萵蒿(日本春菊)檔案

大葉山萵蒿 VS 小葉山萵蒿
山萵蒿(小葉山萵蒿/日本春菊)：日本春季採收，裂葉種，香氣更濃烈！

富含β-胡蘿蔔素、維生素C、鈣、維生素K、維生素B2

吃法不同

山萵蒿適合煮湯 VS 山萵蒿不適合煮湯
最適合快炒、川燙！

10月~4月產季，現在最美味！

清水國小午餐中心關心您

清水國小午餐大冒險： 吃下海帶根，獲得無敵星星！

115年3月10日 能量補給站

地球保衛戰：綠燈海鮮！

海帶根是生長在礁石上的褐藻。它長得快、對環境超溫柔，是碳足跡超低的「建議食用海鮮」喔！

今日過關裝備(午餐菜單)：

主食：燕麥糙米飯(含燕麥)

主菜：咖哩肉丁(含大豆)

副菜：嫩炒海帶根(含大豆)

青菜：履歷蚵白菜(搭配小花茼蒿)

湯品：竹筍魚丸湯(含魚漿)

水果：進口李子

隱藏版升級道具：海帶根的超級力量！別看它扁扁的，裡面的「營養值」直接點滿！

防禦力UP(鐵)
幫助安定神經，超克焦慮小怪獸！

速度UP(鐵)
維護甲狀腺健康，新陳代謝大爆發！

速度UP(鐵)
維護甲狀腺健康，新陳代謝大爆發！

速度UP(鐵)
維護甲狀腺健康，新陳代謝大爆發！

速度UP(鐵)
維護甲狀腺健康，新陳代謝大爆發！

速度UP(鐵)
維護甲狀腺健康，新陳代謝大爆發！

速度UP(鐵)
維護甲狀腺健康，新陳代謝大爆發！

清水國小午餐中心關心您

讓課本上的食物，出現在午餐中

臺中市清水國小 114年10月17日 午餐菜單

黑米糙米飯
履歷白米、履歷糙米、黑米。

東山滷味
履歷紅蘿蔔、CAS米血丁、CAS玉米段、白蘿蔔、非基改豆干。
(過敏原為大豆)

古早味蒸蛋
履歷紅蘿蔔、CAS毛豆仁、湖源浪選蛋、湖源香菇、高湯。
(過敏原為大豆、蛋)

履歷油菜
履歷油菜、小花追望莧蒾。

無咖啡因珍珠奶茶
奶粉、麥茶包、圓實茶包、白粉圓、砂糖。
(過敏原為乳製品)

珍珠奶茶 臺灣之光!

珍珠奶茶是臺灣人生活中常見的飲品，街巷隨處可見店家。亞洲、歐洲、美國，甚至中東地區。

在倫敦蘇活區的珍珠奶茶店生意興隆，店家更標榜其原料、包裝來自臺灣，珍珠奶茶已成為另類的「臺灣之光」!

課本小知識
六年級國語課近期介紹到「珍珠奶茶」：珍珠奶茶是由**冰紅茶**加入**牛奶**、**糖**，再加上**粉圓**。

考量12歲以下孩童避免攝取咖啡因，因此今天午餐的珍珠奶茶以**無咖啡因的「麥茶」**與「**南非圓實茶**」取代紅茶!

國際珍奶日：4月30日

除了「咖啡」以外，還有哪些飲品也含有咖啡因呢？

- ① 茶飲：綠茶、紅茶、烏龍茶...
- ② 巧克力飲品：可可飲、巧克力牛奶...
- ③ 其他：可樂、能量飲...

珍惜食物 從你我做起!

臺中市清水國小 115年4月21日(二) 午餐菜單 二年級生活課：奇妙的種子－油菜多重奏

水果為禮蜜香番茄

咖哩洋芋
履歷馬鈴薯、履歷紅蘿蔔、履歷洋蔥、履歷毛豆仁、CAS豬肉丁、湖源茄子、咖哩粉、咖哩塊。
(過敏原為大豆)

小小油菜，大大功能：油菜多重奏

美味蔬菜：營養滿分

動物飼料：動物也愛

農田綠肥：改良土壤、降低雜草(縮米收成植種下)

油料作物：世界四大(大豆、落花生、向日葵)

香Q白米飯：履歷白米

鹽水雞：有機杏鮑菇、CAS雞腿丁、CAS青花菜、CAS米血丁、湖源木耳、湖源玉米筍

結頭魚丸湯：CAS虱目魚丸、CAS大骨、湖源鮑魚、香菜

履歷油菜：履歷油菜、小花追望莧蒾

油菜

清水國小午餐中心關心您 惜食口號：惜食愛物，健康快樂

清水國小115年4月23日 午餐菜單

午餐特別介紹：會追捕飛魚的「鬼頭刀」!
移動的星河!

四年級國語第四課－阿里有阿里棒棒(飛魚)，介紹蘭嶼飛魚季。今天午餐供應會追捕飛魚的「鬼頭刀」! 大洋性洄游魚類，分佈於臺灣東部海域(屏東、臺東、花蓮、宜蘭、基隆)。臺東成功產量第一! 漁人稱鬼頭刀為「飛鳥虎」，海中老虎緊隨飛魚! 每年4-6月、10-12月產季。高營養價值!

- 1.燕麥糙米飯**
履歷白米、履歷糙米、燕麥粒。
(過敏原為燕麥)
- 2.椒鹽魚丁**
湖源鬼頭刀魚丁、蝦餅、九層塔。
(過敏原為魚類、甲殼類)
- 3.黃金薑菇絲瓜**
有機黑糖蒜、履歷紅蘿蔔、CAS豬腿肉、湖源絲瓜、湖源南瓜、湖源木耳
- 4.有機小松菜**
有機小松菜、CAS玉米粒
- 5.豆腐蛋花湯**
履歷青蔥、CAS大骨、湖源浪選蛋、非基改豆腐、乾鮮帶酥。
(過敏原為蛋、大豆)

清水國小午餐中心關心您 珍惜糧食，不剩飯菜 考試加油!

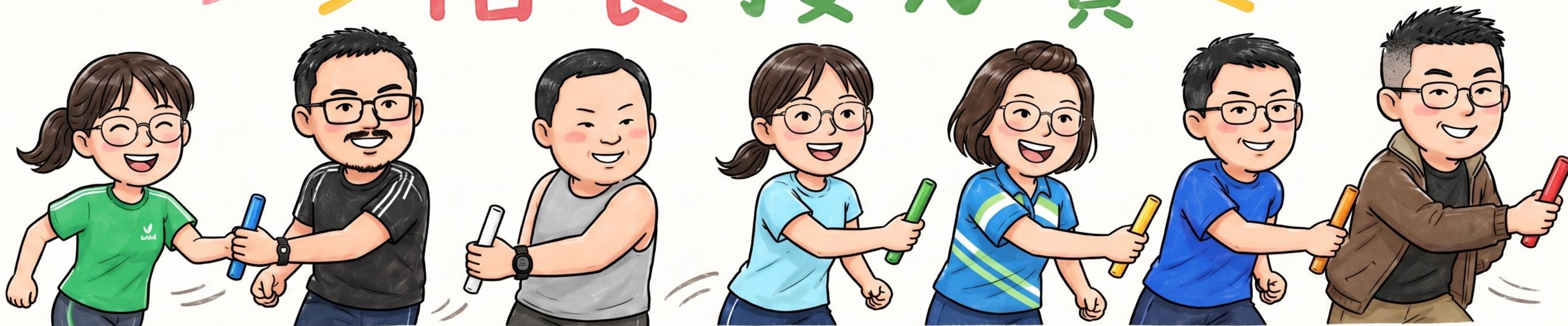
清水國小午餐中心 關心您

惜食愛物不浪費・感恩食物心滿足

吃光光 最棒!

惜食不是一場個人短跑，而是需要團隊共同接力

惜食接力賽



課堂



學習惜食知識
從小扎根

午餐時間



珍惜每一餐
吃多少、點多少

家庭餐桌



共享食物的美好
不浪費、不剩食

感恩惜食



感謝食物的來源
珍惜土地與資源

養成一生的
永續惜食好習慣



守護地球
讓美好延續未來

♥ 創造共同努力的惜食團隊 - 教師 ☺

1. 營養師製作
Q版海報與午餐繪本



2. 傳至校內Line群組



3. 每一位老師皆可
輕鬆運用於餐前教育



♥ 降低備課門檻，讓全校老師都是食育推手 ♥

≡ 每日公告午餐文宣 ≡



各位老師好~

今天午餐供應「瓠瓜鮮菇湯」與「高鈣青龍干片」

✓擁有多種蔬名的瓠瓜:

葫蘆、瓠瓜、匏瓜都是同一種菜、可是有區別?

✪因為蒲瓜的果型非常多變所以才有那麼多不同的名字

1 圖形的稱為「瓠」或是「瓠」,

2 果實是長型、頭尾寬度如一的叫作「瓠」,

3 有著胖胖水桶腰的稱作「扁蒲」、

4 中間腰身纖細的則是「葫蘆」

瓠瓜老熟後果皮會硬化, 早期人們會拿來裝水or酒, 現在會加工雕刻成觀賞葫蘆, 當作吉祥物。

✓瓠瓜的產期為5~10月, 想品嚐瓠瓜的美味就要趁現在!

✓午餐繪本: <https://gemini.google.com/share/a62159c5f00d>

✓今天的高鈣料理「高鈣青龍干片」, 每人份供應量有405毫克

✪感謝用心與堅持的廚房美少女, 為了讓簡單的料理高鈣青龍干片呈現最好的色、香、味、分項烹飪、分項打菜在時間壓力爆棚的狀態下還願意這樣增加工作負擔, 如果這不是♥, 那什麼才是?

感謝各位老師辛苦協助指導孩子們均衡飲食與惜食完食♥

Gemini - 直連與 Google AI 互動

與 Gemini 一起創作

Bard
early experience
google



繪本連結: <https://gemini.google.com/share/a62159c5f00d>

零廚餘的背後， 沒有權威逼迫，只有充滿溫度的引導



上午 9:33

儲存 | 另存新檔 | 分享 | 傳送至Keep筆記



跟妳分享一下
每一道菜都吃完了，湯桶也見底
午餐很好吃 🍴🍴
辛苦了 🙏🙏🙏

上午 9:34



下午 2:16

儲存 | 另存新檔 | 分享 | 傳送至Keep筆記



今天午餐太好吃了 🍲

午餐桶全部吃光光，連廚餘（只有幾片薑和蒜頭）也沒有

本來青菜還有剩
但一聽到老師說全部都吃光的話，可以蓋3個章，青菜桶馬上銷光

好可愛的四甲小孩 🥰

下午 2:16



導師的臨門一腳，連最難推銷的青菜也能秒殺



學校每天在做的事，
家長其實大多看不見。
不是他們不關心，
是我們很少說的清楚。

— 陳勇延校長



惜食，不能只靠學校

我們必須主動把「溫度」傳遞出去



♥ 創造共同努力的惜食團隊-家長



一、經營午餐粉絲專頁



二、分享食材來源與菜單故事



三、傳遞一頓飯背後的
「專業、用心、與愛」



♥ 讓家長看見我們的用心與專業 ♥

日常的用心與堅持，有食安處共同做把關

這是我們對孩子健康的承諾



農業局清晨的食材抽驗， 確保進入校園的食材符合規範

♥ 這是對家長最安心的交代 ♥



到校園廚房實地抽驗



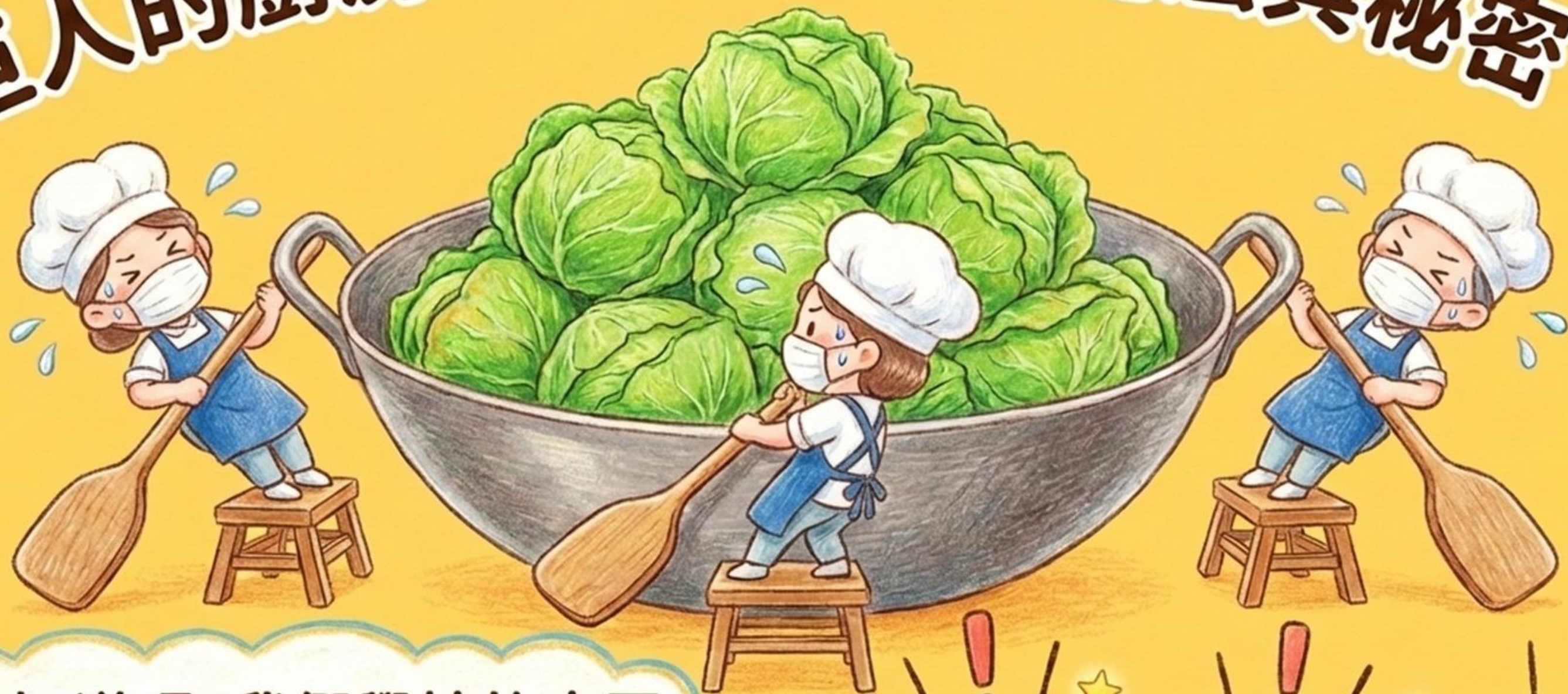
檢查食材品質與標示



拍照紀錄並留存資料



《巨人的廚房：學校午餐的魔法與秘密！》



你知道嗎？我們學校的廚房
裡藏了好幾位超級英雄哦！



第一關：洗米大對決 —— 從小量杯到巨大洗米機



【我家廚房】



【學校廚房】

家裡煮飯只需洗一兩杯米；但在學校，廚房英雄們要扛起每一袋30公斤的米，倒進專屬的直立巨型洗米機裡，才能洗出全校份量的香甜米飯！

第二關：煮飯變魔術——小電鍋遇上超級蒸飯櫃

【我家廚房】



【學校廚房】



為了讓全校同時吃到熱騰騰的飯，學校不使用小電鍋，而是使用像衣櫥一樣巨大的「蒸飯櫃」！利用高溫蒸氣，一次把幾百人份的米粒變成熟透的白飯。

第三關：切菜大龍捲風——砧板菜刀對抗高速切菜機

【我家廚房】



【學校廚房】



幾百顆高麗菜如果用手切，切到天黑都切不完！學校廚房配備了吞噬菜山的「高速切菜機」，像魔法龍捲風一樣，瞬間完成全校食材的備料作業。

第四關：猛火的考驗——瓦斯爐對決噴火鼓風爐

【我家廚房】



【學校廚房】



學校的炒鍋大到可以裝下一個小朋友！配合火力驚人的「鼓風爐」，廚房裡就像夏天的火爐。英雄們必須全副武裝，忍受極高溫，才能炒出香噴噴的美味。

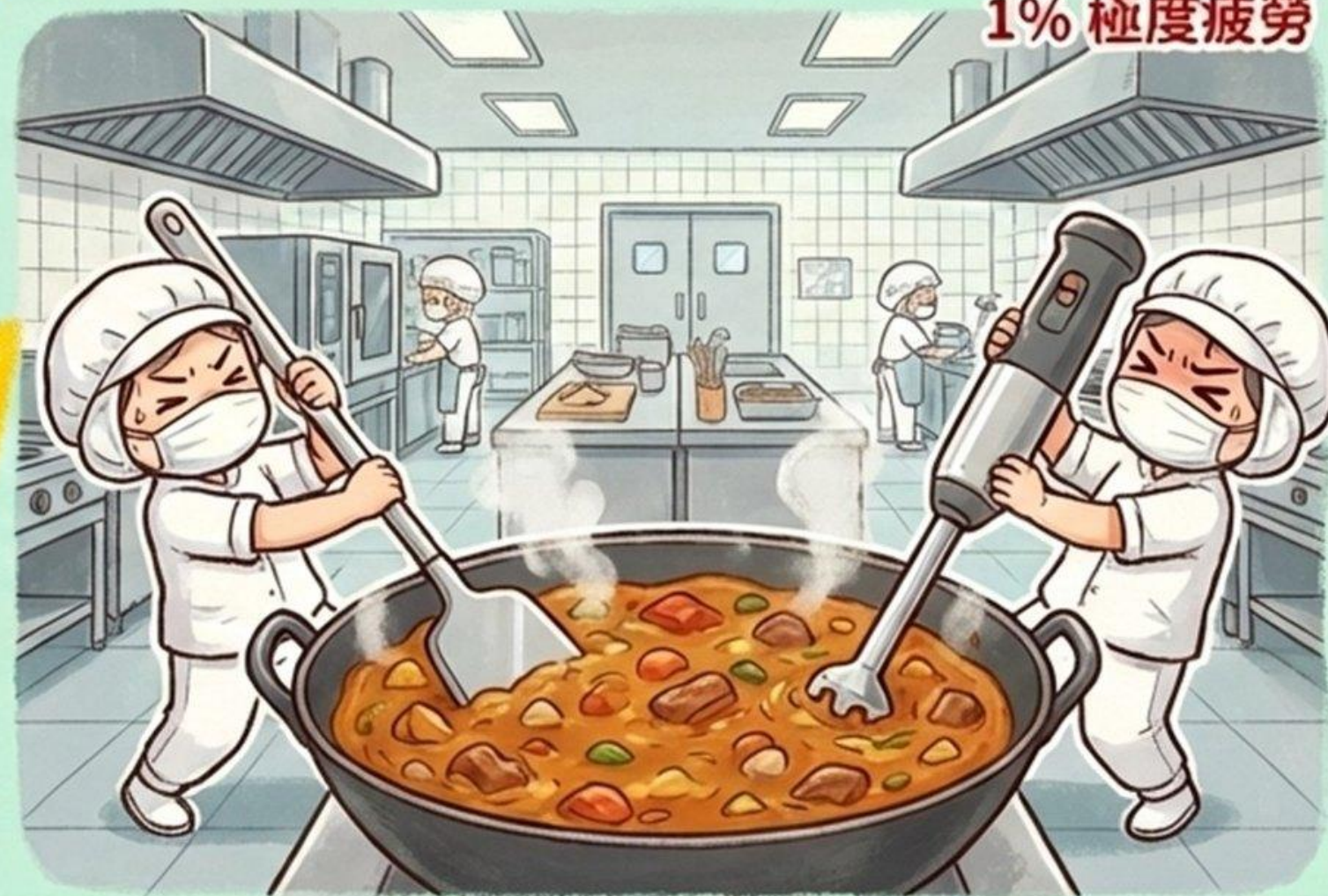


第五關：洪荒之力的攪拌 —— 輕鬆翻炒 vs. 全身拔河

【我家廚房】



【學校廚房】



在巨型鍋子裡翻炒幾百公斤的食物，簡直就像在泥沼裡划船！
每位廚房英雄每天都必須使盡全身的力氣，才能確保食物均勻入味、不燒焦。

第六關：打菜大隊接力 —— 一家四口 vs. 無盡的餐桶陣

【我家廚房】



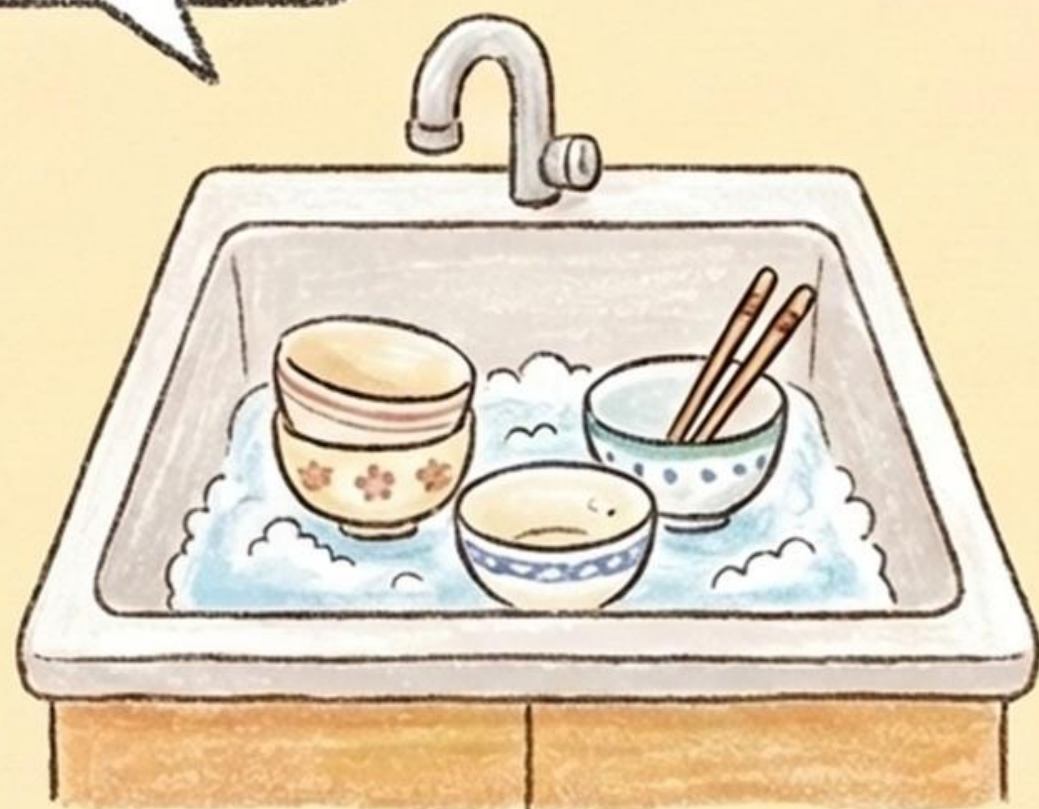
【學校廚房】



煮好只是第一步！要把像小山一樣的飯菜，在極短的時間內，公平且精準地分配到全校每一個班級的餐桶裡，這是一場與時間賽跑、讓手痠到不行的接力賽。

最終關：飯後的清洗地獄——幾個碗盤對抗油膩餐桶山

【我家廚房】



【學校廚房】



當大家摸著圓滾滾的肚子滿足午休時，英雄們的工作還沒結束！面對幾百個沾滿油污且極度沉重的餐桶，他們必須彎著腰，一個個刷洗得亮晶晶，為明天的午餐做準備。

但是... 如果美味變成了廚餘？（英雄的眼淚）



想像一下，如果英雄們流著汗水、使盡洪荒之力煮出來的美味食物，最後卻沒有被吃完，全部被倒進了廚餘桶裡...他們的心一定會碎成好幾塊。

兒童節這天換我們當英雄！挑戰「惜食、完食、零剩食」



感謝每位廚房英雄最好的方式，不是送禮物，而是把飯菜吃光光！
從今天起，挑戰把每一粒米、每一口菜都放進肚子裡。
不浪費食物，你也是守護地球與溫暖英雄的完食小英雄！

謝謝午餐英雄，讓我們每天吃得健康又開心！



下次在校園裡遇到廚房的廚房英雄時，別忘了大聲對他們說一句：
「謝謝您，今天的午餐超級好吃，我全部吃光光了！」

讓家長和孩子透過螢幕，
看見準備一頓午餐背後滿滿的
「愛與專業」



當孩子與家長感受到這份溫度
自然會更珍惜盤中的食物

用心看得見，
愛在每一餐



食育往家庭延伸， 讓晚餐餐桌多了一個話題

粉專上分享的午餐小知識，
成為家長與孩子餐桌上互動的最佳素材，
成功將惜食與營養的觀念
透過家庭教育深深扎根。



♥♥ 家長的肯定與認同， 是孩子吃光飯菜的動力！💡



家長透過粉專
看見用心與專業



肯定午餐、
讚美午餐



孩子的感受易受家庭影響，
當家長成為學校午餐的粉絲，
孩子也會產生強烈的認同感
「我們學校的午餐很棒」



自然提高
完食意願

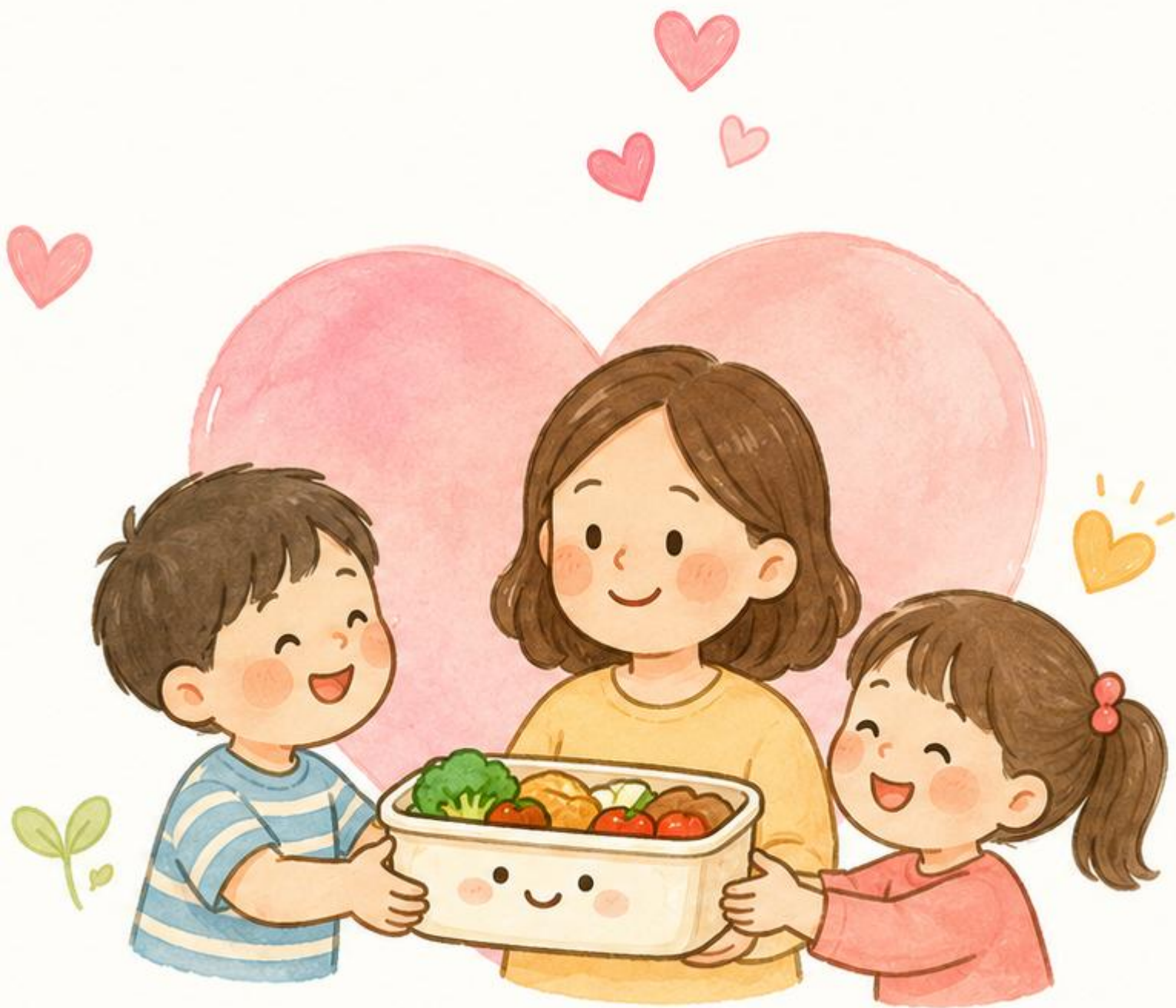


♥ 真正的成就，
不在於做了偉大的事，
而是累積每天的平凡。♥

- 王品集團董事長 戴勝益

每天的分享，

無形中凝聚學校與家長對
「惜食」的認同。



把惜食變成「班級榮譽活動」

利用同儕影響力，把惜食活動變成正向鼓勵的「零剩食挑戰」



每天記錄班級廚餘狀況，讓孩子親眼看見廚餘減少的成就感

記錄班級廚餘



親眼看見廚餘減少



制定「班級完食獎勵機制」



我們是
完食冠軍!



惜食愛地球
健康又快樂



挑戰目標：完食次數最多



專屬獎勵：營養師審核通過的
「專屬點菜權」



特製榮譽獎旗/獎狀



安排食農教育參訪體驗，
將惜食獎勵與食農教育完美結合

五丙
4/20

三丙
3/5

二甲
5/6

六辛
6/16

四乙
4/28

一年甲
4/15

五乙
5/11

六甲
6/8

三甲
3/12

二乙
5/2

四丙
4/10

一年乙
4/18

五甲
5/25

六乙
6/23

把零剩食
變成班級榮譽活動

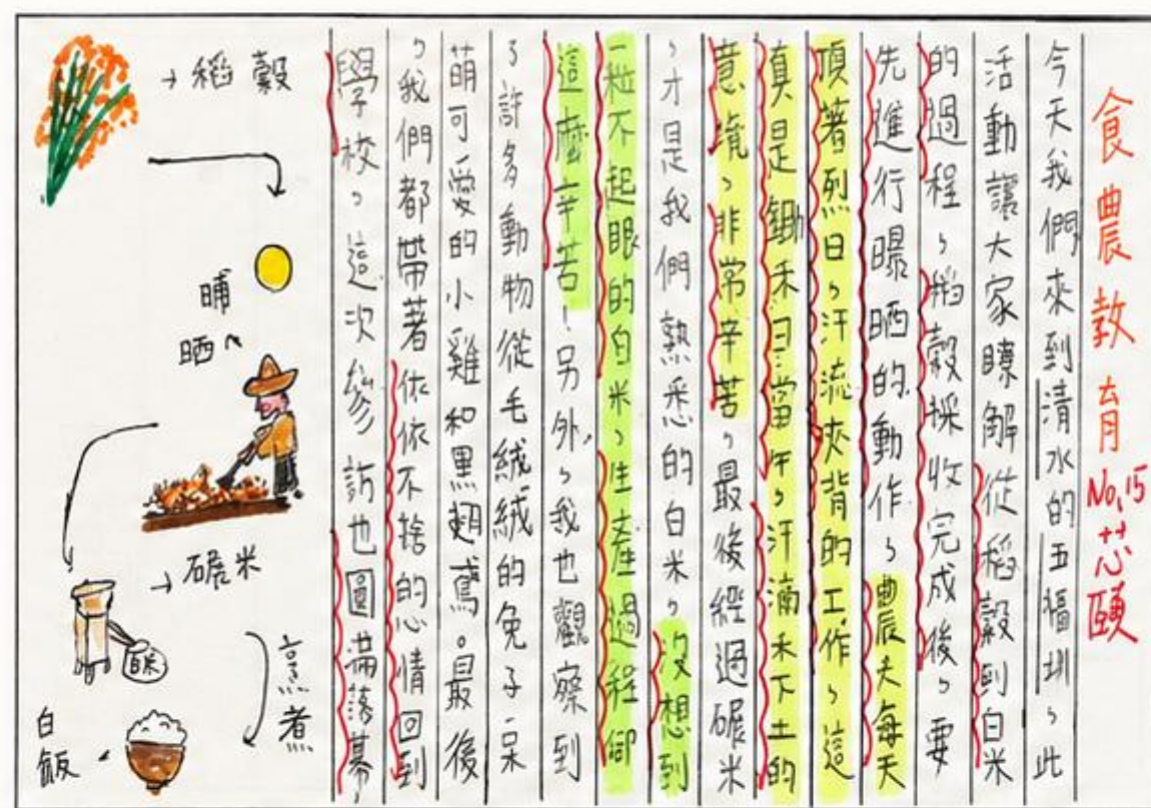
完食次數最多的班級進行在地食農體驗



惜食教育， 是在孩子們心中種下一顆自發的種子



還讓大家認識米的一生，也體驗了農夫晒稻的辛苦。這次原來這麼辛苦。這時的班遊也使我學會了不浪費食物，飲水思源的道理。也謝謝老師能帶我們去班遊，還做了這麼好吃的飯糰，而花茶到了冰冰涼涼的洛



今天我們來到清水的五福圳，此活動讓大家都瞭解從稻穀到白米的過程，稻穀採收完成後，要先進行曝曬的動作，農夫每天頂著烈日，汗流夾背的工作，這真是鋤禾日當午，汗滴禾下土的意境，非常辛苦，最後經過碾米，才是我們熟悉的白米，沒想到一粒不起眼的白米，生產過程卻這麼辛苦！另外，我也觀察到了許多動物從毛絨絨的兔子、呆萌可愛的小雞和黑翅鷺。最後我們帶著依依不捨的心情回到學校，這次參訪也圓滿落幕。

題目：																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--





“上醫醫未病。”❤️

-千金要方 孫思邈



孩子的問題行為，
根源於家庭，顯現於學校，
惡化於社會。

-教育心理學張春興教授



我只知道，如果我後退的話，
我曾重視的誓言和約定，
就會全部消失，
然後，再也不會回來了。

-航海王 索隆



推動**惜食** 一步都不能退讓





沒做不會怎樣，做了很不一樣!!!」

「不用等到很厲害才開始，
只要開始，就很厲害了!!!」



惜食，
不只是把飯吃完
更重要的是
學會感恩與珍惜

讓我們一起運用創意與同理心，
成為校園裡有溫度的永續推手！