



餐前五分鐘操作步驟

步驟 1 Google 搜尋「台南市午餐教育」



步驟 2 點選「餐前五分鐘-臺南市午餐教育」



步驟 3 點選「營養教育」→餐前五分鐘(新)→每月教材



TAI NAN 臺南市學校午餐教育 資訊網

最新消息 | 學校午餐概況 | 午餐規範 | **營養教育** | 菜單分享

有誰知道, 食物的五大營養素是什麼?

點選這裡

最新消息

10月餐前五分鐘已上架
本月主題【豆魚蛋肉類】，快來看看這個月有哪些影片哦~ 本月餐前5分鐘連結：
http://lunch.tn.edu.tw/custom_issue/50 本月...
想知道更多+

營養教育及活動

餐前五分鐘飲食教育-用小...
堅果種子類是以脂肪為主的一類，提供脂肪酸、維生素B群、維生素E和礦物質，預防心血管疾病等；每餐吃一茶匙的堅果種子類，...
想知道更多+

步驟 4 點選「每月教材」10月 蛋黃哥身世的秘密(豆魚肉蛋類)



每月教材

標題

[每月教材]10月 蛋黃哥身世的秘密(豆魚肉蛋類) ← 點選這裡

[每月教材]8月 用餐禮儀及衛生觀念

[每月教材]7月 異國料理

[每月教材]6月 選對全穀，營養加倍 - 全穀雜糧類

[每月教材]5月 用小腦袋補小腦袋 - 認識堅果種子類

[每月教材]4月 每天吃蔬菜，輕鬆無負(腹)擔!

[每月教材]3月 一起認識大豆三兄弟~

[每月教材]1月 雪寶的鼻子是一根胡蘿蔔~

[每月教材] 12月 營養健康紅寶石~番茄

[每月教材]11月 哞~~喝牛奶好健康



步驟 5 點選「國中」階段影片

	低年級	中年級	高年級	國中
影片名稱	農牧業與食物生產履歷-雞	製作簡易餐點-蛋	認識傳統節慶與臺灣本土飲食文化-豬雞大戰	認識食品添加物與加工食品-豬
影片內容	雞的飼養介紹	常見的雞蛋料理及其營養素	雞肉豬肉的營養素與常見小吃介紹	肉加工品的迷思破解
知識核心	1. 認識生長過程、產地	1. 料理及飲食文化 2. 營養及對身體的影響	1. 料理及飲食文化 2. 營養及對身體的影響	1. 營養及對身體的影響 2. 加工過程或其製品
來源	臺南市政府教育局	臺南市政府教育局	臺南市政府教育局	臺南市政府教育局
影片名稱	健康安全消費與基本標章認識-蛋	營養5餐-六大類食物/豬製品	史上第一人開箱豬肉加工廠！跟著姨一起來找臺灣豬	動物福利受重視，友善雞蛋新選擇
影片內容	如何挑選雞蛋和認識標章	豬肉的加工製品和豬肉料理	豬肉的加工和認識標章	蛋雞的友善飼養



← 點這裡



← 點這裡

步驟 6 請登記在影片觀賞紀錄表

★請記得拍照，拍了就可以馬上 line 給莉芃，以利存檔紀錄哦~

步驟 7 請將「影片觀賞紀錄表」於期末 1/14(五)前繳回，每月皆有紀錄的班級，全班學生都可以記一支嘉獎喔

