

臺南市立蓮潭國民中小學
午餐教育與飲食衛生習慣訓練 實施辦法

一、依據：臺南市高級中等以下學校辦理學校午餐及校園食品工作手冊訂定。

二、午餐指導原則：

- (一) 師生共進午餐，一來增進師生情誼，二來適時指導生活教育。
- (二) 不管是營養教育、環保教育、用餐禮儀等，每日指導事項不宜過多。
- (三) 正確飲食習慣的養成要持之以恆。
- (四) 指導內容配合兒童身心發展及生活實用功能。
- (五) 對於飲食習慣不良者，應個別指導。
- (六) 留意學生每日的身體狀況，不宜一味強迫進食，應適時給予關懷或輔導。
- (七) 學生輪流打菜及搬運食物，可培養學生自律、自治、互助合作的精神。
- (八) 對於服務熱心、飲食衛生習慣優良者，多表揚鼓勵，以提升服務精神及生活素養。
- (九) 午餐教育，貴在愛心與耐心。
- (十) 進餐中可播放輕鬆音樂，消除學生課業壓力及緊張情緒，以保持輕鬆愉快的進餐氣氛。

三、用餐禮儀指導：午餐期間，學生請務必遵從各班老師指導。學生用餐禮儀注意事項如下：（除用餐外，其餘全程戴口罩）

(一)用餐前：

1. 將桌面學用品收拾乾淨，擦拭桌面保持乾淨，並拿出乾淨餐墊、餐具。
2. 確實洗手，洗手五步驟：濕、搓、沖、捧、擦，保持個人衛生。
3. 老師簡單介紹今日食譜及其營養。
4. 安排學生打菜，並請級任導師從旁指導。
5. 基於衛生原則，於教室內進行打菜與盛餐。
6. 打菜學生須確實戴口罩分配食物，並正確使用飯匙、菜杓、夾子、湯杓等器具分配菜餚。
7. 學生安靜地排隊，等待取餐與盛飯，並對老師或打菜同學點頭表示感謝。取餐盛飯的過程中，不講話、不嬉戲、不脫口罩。
8. 菜餚分配時，若使食物不慎掉落地面，不可再食用。
9. 安靜回到座位上，等候老師指揮，一起開動用餐。
10. 每班公用餐具為飯匙 1 個、菜夾 2 個、菜匙(小湯匙)2 個，與大湯匙 1 個。各班請確實保管和清洗使用，學期初發給各班，期末統一收回。

(二)用餐中：

1. 保持良好的進餐姿勢，於座位上安靜用餐。
2. 碗筷不做敲打、發出聲音；如有午餐防疫隔板請放穩使用。。
3. 進餐時，保持愉快的心情、和諧的氣氛，可增進食慾，亦可幫助消化。
4. 養成細嚼慢嚥的習慣，嚼數為 15~20 次為宜。
5. 要放進口裡的食物，一次不宜過多。
6. 用餐期間，不可說話、嘻笑，安靜享受午餐，且不影響其他同學用餐。
7. 咳嗽或打噴嚏時要用手帕蒙住口鼻。
8. 嘴裡有食物不要說話。
9. 注意各種食物的食用方法，不偏食、不挑食。（落實零廚餘政策）
10. 進餐速度不宜太快或太慢，用餐時間以 20~30 分鐘為宜。
各班學生於中午 12:15 之後才能離開教室。
11. 食物得之不易，應當惜物惜福，儘量吃完所盛裝的飯菜與食物。
12. 用餐過程中，請勿播放影片或電視節目，保持和諧的氛圍進行午餐。

(三)用餐後：

1. 用衛生紙或手帕擦拭嘴巴，再將餐具擦拭乾淨，個人餐具帶回家清洗。
2. 作好垃圾分類及廚餘回收。廚餘請集中到單一「菜桶（較小的餐桶）」中。請勿將廚餘放置於「飯盒（裝飯）」內，方便廚房媽媽整理。
3. 果皮、衛生紙等係屬於垃圾，請丟至各班垃圾桶或垃圾場子車，請勿放置於廚餘桶中。
4. 整理個人桌面，清潔班級餐車，並進行教室內清潔。
5. 餐桶送回廚房洗滌殺菌，搬運時應 2 人一組，保持平衡，避免傾倒。
6. 公用餐具由值日生帶至廚房外側公用洗碗槽進行清洗。清洗完成後，帶回班上，置放教室餐車或餐具盒中保管（請參閱學校宣導影片）。公用餐具請愛惜使用並確實保管好。
7. 鼓勵學生飯後刷牙、漱口。
8. 飯後僅做靜態活動，不跑步或做劇烈運動。安靜等候午休。
9. 鼓勵學生將水果與保久乳飲品帶回家中食用，避免在校衍生其他問題。

(四)附註：

若有發現異物情形，請先保存異物或拍照，立即聯絡午餐相關業務人員(午秘、營養師、學務主任)，業務人員將立即至班上處理，並向導師回覆後續處理情形。



SCHOOL LUNCH RULES



😊 用餐前

1. **No talking, no playing .**
安靜排隊取餐。不講話、不嬉戲。
2. **Serving food indoors**
在教室內打菜

😊 用餐中

1. **Keep quiet.** 安靜吃飯不講話。
2. **No TV. Enjoy lunch!**
不播放電視或影片，享受午餐！
3. **Stay in your classroom.**
12:15之後才能離開教室。

😊 用餐後

1. **Clean up .**
餐車與餐具每日務必清洗乾淨。
2. **Pack up and go home.**
未吃完的乳品與水果請帶回家。

