

114 學年度午餐教育實施與飲食教育

一、午餐教育與用餐禮儀

(一)午餐期間，學生請務必遵從各班老師指導。

(二)學生用餐禮儀注意事項如下：


● 用餐前：

1. 收拾桌面學用品，擦拭桌面保持乾淨。
2. 參考正確洗手方式洗淨雙手，保持個人衛生。
3. 請安排學生打菜，打菜學生須確實戴口罩分配食物，並請班級導師從旁指導。
4. 學生排隊取餐配膳過程中，帶好口罩(不脫口罩)、不嬉戲。

● 用餐中：

1. 在座位上，安靜用餐並細嚼慢嚥，如果有使用午餐防疫隔板請放穩使用。
2. 不挑食，盡量把飯菜吃完。(落實零廚餘政策)
3. 嘴裡有食物不要說話，若打噴嚏、咳嗽應掩住口鼻。
4. 用餐期間，各班請讓學生安靜用餐品味食物。用餐期間可撥輕音樂，但請勿撥放影片或觀看節目。

● 用餐後：

1. 用餐結束後，進行清潔工作，做好垃圾分類及廚餘回收。
2. 廚餘請統一放置到「各班單一的菜桶(較小的餐桶)」中。
※請勿將廚餘放置於「飯桶(裝飯的餐桶)」內。
3. 各班公用餐具清理回收方式，請參閱學校宣導影片，先將餐具上的菜渣或飯粒清理至廚餘桶，並集中於洗滌籃中。由各班值日生帶洗滌籃到廚房旁的流理台進行清理。
4. 果皮、衛生紙等係屬於垃圾，請丟至各班垃圾桶，請勿放置於廚

餘桶中。

5. 學生自己（個人）的餐具，使用後擦乾淨，帶回家清洗。

（請勿到公用流理台清洗個人餐具）

6. 請安排學生分流潔牙。

（三）若有發現異物情形，請先保存異物，並聯絡午餐相關業務人員：午
秘、營養師、學務主任，立即至班上處理並回覆後續處理情形。

二、午餐教育與飲食衛生習慣訓練

1. 日本驚人的自製學校午餐！日本真正的公立小學生活！ https://www.youtube.com/watch?v=lGLr1akxYo8	
2. School Lunch in Japan - It's Not Just About Eating! https://www.youtube.com/watch?v=hL5mKE4e4uU	
3. 餐桌禮儀習慣養成 https://www.youtube.com/watch?v=RSd8rE1391Y	
4. 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	
5. 本校午餐公用餐具清洗方式 https://fb.watch/n7PAKw6S-h/	
6. 午餐教育與飲食衛生習慣訓練 實施辦法	

三、午餐與營養教育 - 學生注意事項

（一）每位學生需自備個人餐具、餐盒與餐袋，以環保材質為佳，避免使用
一次性餐具。

（二）開學當天開始供應午餐，請務必攜帶個人餐具。餐具或餐盒使用後，

請每日帶回家清洗乾淨，並隔天攜回學校繼續使用。

(三) 健康飲食與能量補充（特別針對國中生）

- 每日務必吃早餐，為一天的學習提供足夠能量。
- 可自備健康的麵包或點心放在書包內，於下課時間適量補充，但請避免帶洋芋片、高糖高油或高熱量之不健康零食。
- 飲食應均衡攝取三大營養素：碳水化合物、蛋白質與脂肪，同時多吃蔬菜、水果，適量攝取乳製品、纖維與水分，遠離高油、高糖、高鹽食品。

(四) 請務必自備水壺與飲用水，另，學校設有飲水機，可供學生裝水補充水分，保持體能與專注力。

(五) 青少年飲食健康四守則：(1) 三餐要規律。(2) 多補“鐵”保持好氣色；多“鈣”讓骨骼強健。(3) 減少零食與含糖飲料攝取。(4) 多吃豆類與蔬果，有助輕鬆防痘。

四、午餐疑似食物中毒危機處理機制

請參考校網

<https://es.ltjps.tn.edu.tw/modules/tadnews/index.php?nsn=911>

