

桃園市龍山國小 105 學年度午餐教育工作計畫

月	目 標	低年級指導要點	中年級指導要點	高年級指導要點
九月	做好各項餐前準備工作	<ol style="list-style-type: none"> 1. 知道洗手的順序。 2. 正確的洗手方法。 3. 手洗淨後不再弄髒。 4. 安靜的排隊等待分配食物。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 切記洗手的順序及方法，並切實做到。 2. 知道手部清潔的重要。 3. 瞭解午餐服務工作。 4. 能做好分配的工作。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 正確而確實的洗手。 2. 能負責做好工作。 3. 能做好收拾工作。 4. 能協助低年級同學的午餐供應工作。
十月	快樂且有禮的用餐	<ol style="list-style-type: none"> 1. 用餐時勿東奔西跑。 2. 口中有食物不要交談。 3. 用完餐的學生，會在座位上先稍做休息。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 用餐時避免不雅動作或交談說話。 2. 用餐時姿勢端正。 3. 以適當的速度用餐。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 用餐時保持愉快的心情。 2. 瞭解中西用餐禮儀。 3. 在家中也能做到用餐禮儀。
十一月	食物的營養	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識所食用的食物名稱及菜單名稱。 2. 明瞭營養不足時容易生病。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 依六大類食物分類。 2. 瞭解營養對身體的重要性。 3. 認識澱粉、脂肪、蛋白質含量多的食物品名。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解身體必要的六大類食物相關知識。 2. 分析菜單中食物所含的營養素及份量。 3. 知道偏食、營養不均造成對發展的影響。
十二月	正確的用餐方法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 吃飯要慢慢吃，避免將湯汁拌飯。 2. 進餐時不可用餐具邊吃邊敲桌子。 3. 喝湯時不要發出太大的聲響。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 體驗細嚼慢嚥對身體的好處。 2. 知道餐具的正確擺法及使用的方法。 3. 明瞭用餐正確程序。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 知道飲食消化的相關知識。 2. 熟悉餐具的擺放位置及使用的方法。 3. 熟悉用餐的程序。
一月	冬季的飲食	<ol style="list-style-type: none"> 1. 食物要趁熱吃。 2. 分配的食物要儘量吃完。 3. 雖然天冷，但用餐時避免緊閉窗戶。 4. 年節食物雖好吃，切勿大吃大喝。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 冬天氣溫低食物易變冷，要趁熱吃。 2. 認識冬天常見的食物種類。 3. 天氣冷注意通風。 4. 知道年節暴飲暴食對身體的影響。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 冬天氣溫低食物易變冷，要趁熱吃。 2. 明白食物熱量對身體的影響。 3. 認識冬天常見的食物種類及營養價值。 4. 知道通風的重要性。

三月	衛生的用餐環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 用餐前後保持桌面清潔。 2. 若要咳嗽或打噴嚏應摀住口鼻。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 用餐時避免掃地或清除粉筆灰。 2. 餐後會清理餐桌及座位環境四周。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 用餐前應清理桌面及座位四周環境。 2. 餐後整理餐桌及座位，做垃圾分類。
四月	均衡的飲食	<ol style="list-style-type: none"> 1. 知道供應的食物對身體有幫助。 2. 不喜歡吃的食物也要稍微多吃一些。 3. 多吃蔬菜及水果。 4. 願意嘗試新的食物。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識供應食物含有生長所需的營養素。 2. 明瞭食品份量的概念。 3. 瞭解速食品是營養不均衡的食物。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 比較學校及家庭用餐，並思考如何改善日常生活飲食，達到均衡目標。 2. 列出不喜歡吃的食物並找出原則及克服的方法。 3. 知道自己所需的食物量及營養成分。
五月	夏季的飲食	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校午餐提供牛奶時要儘快喝完。 2. 發現食物有變色或異味時應報告老師。 3. 沒有吃完的食物不要隔餐再吃。 4. 不要飲用未經處理過的生水。 5. 少喝含糖飲料，並知道開水是夏天最好的飲料。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 用餐前先檢查食物是否有腐敗現象。 2. 知道夏季高溫容易導致食物腐敗，不要食用隔餐食物。 3. 認識夏天常見的食物種類。 4. 明白飲用生水可能引起疾病。 5. 瞭解含糖飲料營養價值低，並且少喝。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發現食物有腐敗現象應報告老師。 2. 知道藉由食物所傳染的疾病相關知識。 3. 分析夏天常見食物種類及其營養價值。 4. 避免吃生冷不潔的食物。 5. 分析各種飲料的營養價值，並選有益身體健康的飲料。
六月	感恩與反省	<ol style="list-style-type: none"> 1. 對廚工要有禮貌。 2. 知道廚工工作辛苦，不要殘留食物。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 對於辦理學校午餐相關人員都要抱持感謝的心情。 2. 知道愛就是把飯菜吃光光。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 知道食物是由生產者經過許多手續而來，因此不要隨便浪費食物。 2. 珍惜學校午餐所使用及供應的器具。

承辦人：

衛生組 許開力

主任：

訓導處 邱劍炫

校長：

龍山國民小學 羅明訓 校長