

沙坑國民小學推動營養午餐成果

—沙—世界 健康美食新境界



三年甲班

陳省

餐後刷牙
刷牙習慣
習潔牙
保健康
牙重防蛀
牙齒要
建立牙
齒立睡

今天午餐吃什麼？



從多數學生一天中，最重要的一餐談起.....



午餐概況簡介

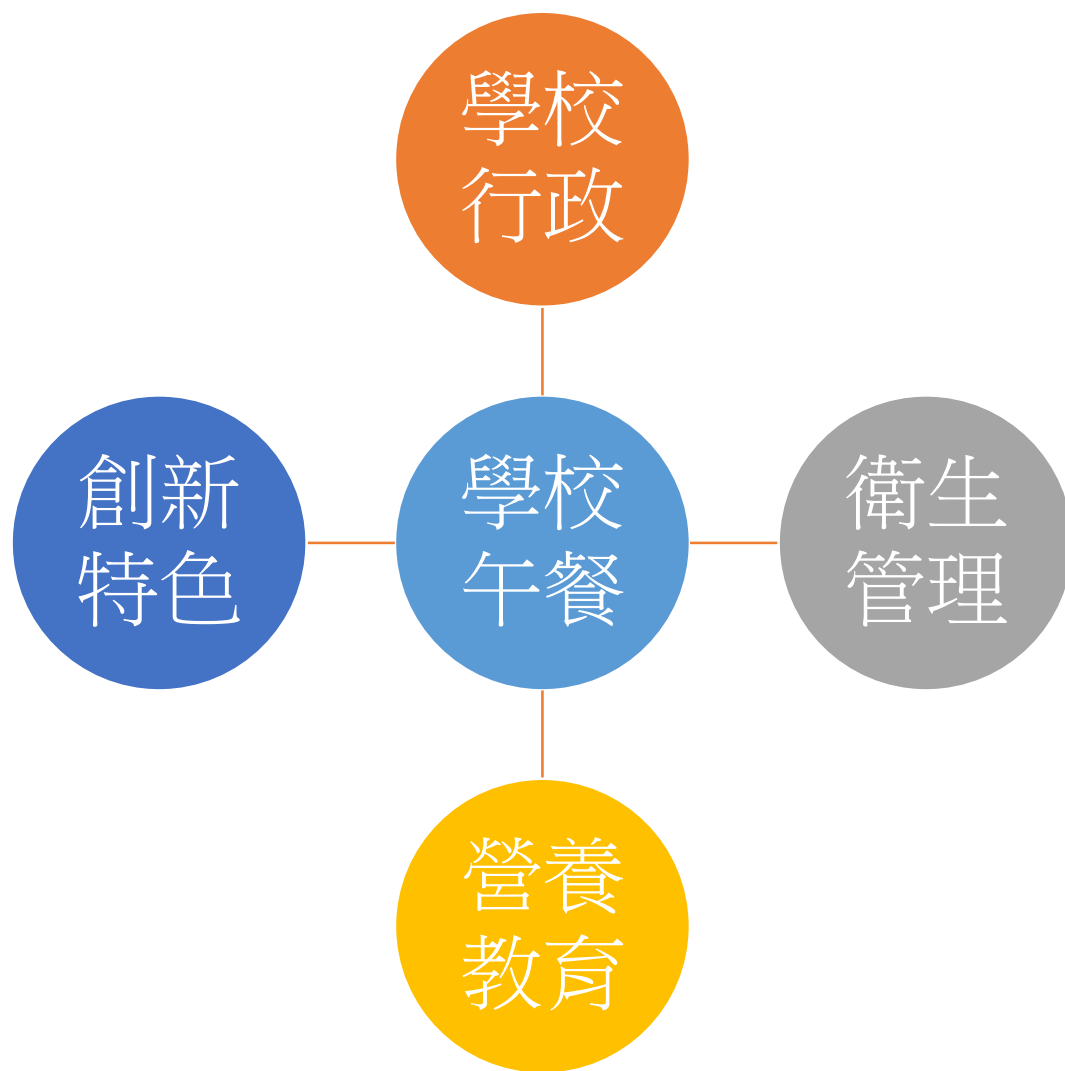
民國64年9月15日正式開辦營養午餐

辦理方式：公辦公營

參加人數：學生33人，教職員15人，廚工1人，
供餐人數共計49人

供應廠商：六福菓菜行(食材)、欣榮鮮乳行(乳
品)、老永昌商行(米糧)

沙坑國小辦理學校午餐架構



午餐供應理念 安全、品質、衛生、美味



- 每週供應五天，以米食為主加入糙米、燕麥片、黑芝麻、芋頭、地瓜、南瓜、薏仁等高纖雜糧，麵食為副。
- 副食為三菜一湯，天天更換食譜，調換口味，促進學生食慾。
- 每週一為蔬食日，每週二供應水果一次，每週三供應鮮奶或優酪乳一次。
- 縣府補助學生暨工作人員9名餐費外，其餘用餐教職員工(含兼任及代課教師)全額繳交用餐費用，午餐經費目前均存入公庫，專款專用。

午餐供應理念 安全、品質、衛生、美味



- 本校目前設有廚工一人，具丙級中餐烹調技術士執照，定期參加衛生講習及健康檢查，曾獲得新竹縣100年度優良廚工表揚，由民國73年起服務至今，在校每日烹調營養美味飯菜。



午餐供應理念 安全、品質、衛生、美味



- 本校師生人數較少，故每日全校集體於餐廳享用營養午餐，藉由師生共桌，不但能增進師生情誼，並能推行用餐禮儀規範，指導學生注重飲食衛生習慣。
- 為培養學生良好衛生習慣，實施飯前洗手，每日飯後潔牙運動，每星期一分發含氟漱口水。
- 除每學期由營養師進行營養教育外，本校另有特色教育食農教育，藉由友善耕作，讓小朋友跟自己的土地連結、了解更多環境及食安問題，本校食農教育強調『親手做』的體驗教育，透過親自參與完整的農事生產、處理、烹調，發展出簡單的耕食能力，進而培養學習者了解食物來源、增進食物選擇能力、並養成健康飲食習慣。

型塑策略

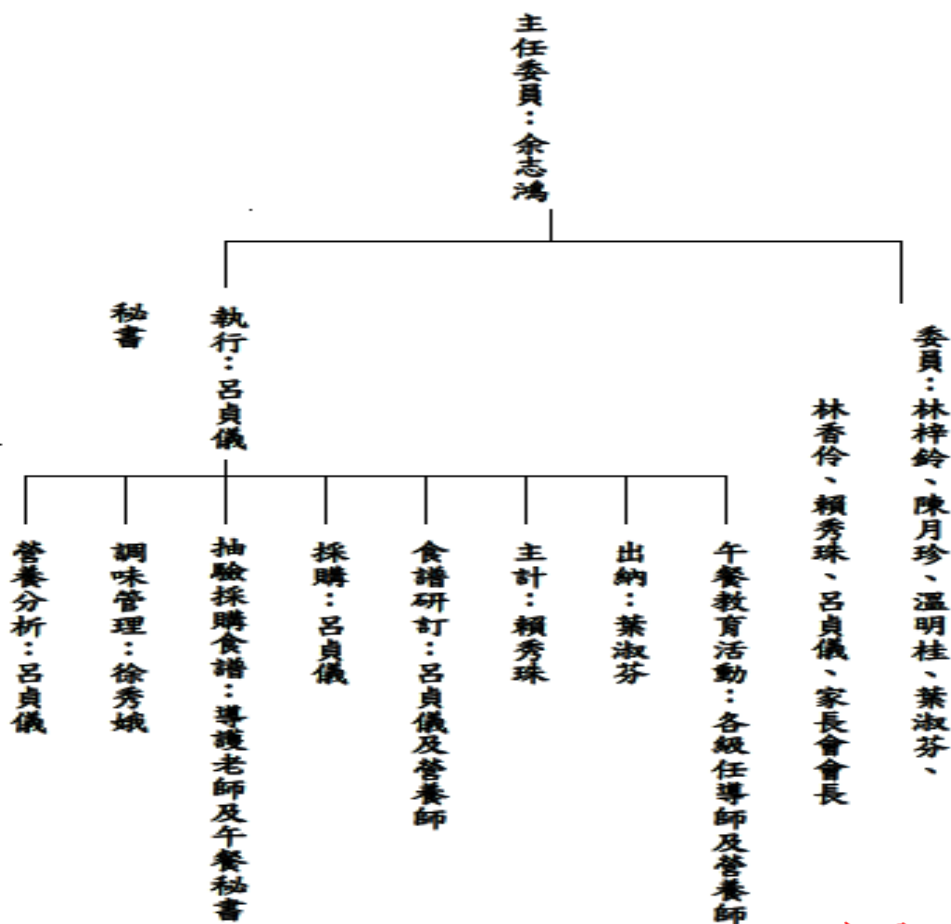
- 成立午餐供應委員會
- 定期召開會議



安全、品質、衛生、美味

午餐供應委員會組織架構

107 學年度新竹縣沙坑國小學童午餐推行委員會



菜單設計流程

- 1.午餐秘書設計食譜
- 2.審核 → 教育處輔導區營養師
→ 總務主任
→ 校長
- 3.公佈欄公告菜單。
- 4.進行校園食材登陸平台登陸(每日檢視有無缺漏資料)。



公佈欄公告菜單

食材登錄作業

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
1	學校	日期	主食一	主食二	主菜	主菜一	主菜二	主菜三	副菜一
2	新竹縣橫山鄉沙坑國小	2019/5/1	炒飯		沙茶豬肉				茶葉蛋
3	新竹縣橫山鄉沙坑國小	2019/5/2	燕麥飯		香煎秋刀魚				小黃瓜炒杏鮑菇
4	新竹縣橫山鄉沙坑國小	2019/5/3	糯米飯		番茄炒蛋				紅燒豆腐
5	新竹縣橫山鄉沙坑國小	2019/5/6	糯米飯		什錦炒飯				炒花生雞筋
6	新竹縣橫山鄉沙坑國小	2019/5/7	十穀米飯		宮保雞丁				滷大黑豆乾
7	新竹縣橫山鄉沙坑國小	2019/5/8	什錦炒飯						虱目魚羹
8	新竹縣橫山鄉沙坑國小	2019/5/9	糯米飯		黑胡椒豬柳				長豆炒紅仁
9	新竹縣橫山鄉沙坑國小	2019/5/10	糯米飯		沙茶魷魚炒芹菜				滷海帶豆乾
10	新竹縣橫山鄉沙坑國小	2019/5/13	糯米飯		絲瓜炒蛋				麻婆豆腐
11	新竹縣橫山鄉沙坑國小	2019/5/14	地瓜飯		筍乾燒肉				滷豆輪
12	新竹縣橫山鄉沙坑國小	2019/5/15	什錦拉麵		燒玉米滑雞丁				長豆炒肉絲
13	新竹縣橫山鄉沙坑國小	2019/5/16	糯米飯		絲苗魚				小黃瓜炒天婦羅
14	新竹縣橫山鄉沙坑國小	2019/5/17	糯米飯		洋蔥炒蛋				三絲燻豆腐
15	新竹縣橫山鄉沙坑國小	2019/5/20	糯米飯		豬肉黃豆酥				四季豆炒紅蘿蔔
16	新竹縣橫山鄉沙坑國小	2019/5/21	紫米飯						滷肉飯
17	新竹縣橫山鄉沙坑國小	2019/5/22	紫米飯						滷肉飯

縣市: 新竹縣 學校院所: 國小 時間: 2019-05-15

學校院所: 新竹縣橫山鄉沙坑國小

午餐

新竹縣橫山鄉沙坑國小 2019年5月15日 午餐 供餐型態: 供應商/學校選擇

什錦拉麵

食材符合中文統一名稱: 黑色字體, 不符合: 橘色字體, 警告: 紅色字體

食材	產品名稱	製造商	驗證標準或Q	供應商
拉麵	—	—	—	六福華菜行
肉絲	—	—	—	六福華菜行
胡蘿蔔	—	—	—	六福華菜行
蒜頭 (大番茄)	—	—	—	六福華菜行

安全、品質、衛生、美味

工作人員研習教育

午餐秘書擔任餐飲衛生督導人員，接受32小時餐飲衛生講習課程，及每年至少8小時複訓。

全國教師在職進修資訊網
教師個人研習記錄

教師姓名： 呂貞儀
性別： 女
身分證統一編號： 

服務單位： 新竹縣 縣立沙坑國小

此表研習記錄期間： 2017/8/1 至 2017/9/8

編號	研習名稱	資料來源	研習類型	依據文號	時數/學分	開始日期	結束日期	研習學校	實得時數
1	106年度新竹縣午餐業務相關人員在職進修精進研習	全國教師在職進修資訊網	非學分班	[委託辦理]106.2.18新竹縣政府府教體字第1060015579號	24.0	2017/08/02	2017/08/04	縣立光明國小	24.0
2	106年度新竹縣各級中小學午餐衛生督導人員參訪活動	全國教師在職進修資訊網	非學分班	[委託辦理]106.2.18新竹縣政府府教體字第1060015579號	8.0	2017/08/07	2017/08/07	縣立光明國小	8.0
合計：									32.0

教師簽章：

護理師呂貞儀

全國教師在職進修資訊網 教師個人研習記錄

教師姓名： 呂貞儀

性別： 女

身分證統一編號： 

服務單位： 新竹縣 縣立沙坑國小

此表研習記錄期間： 2018/8/1 至 2018/10/30

編號	研習名稱	資料來源	研習類型	依據文號	時數/學分	開始日期	結束日期	研習學校	實得時數
1	107年度新竹縣午餐業務相關人員在職進修精進研習(共四日)	全國教師在職進修資訊網	非學分班	[委託辦理]107.06.11新竹縣府教體字第1070072492號	32.0	2018/08/07	2018/08/10	縣立新豐國中	8.0

合計： 8.0

教師簽章：

護理師呂貞儀

人事或教務主管簽章：

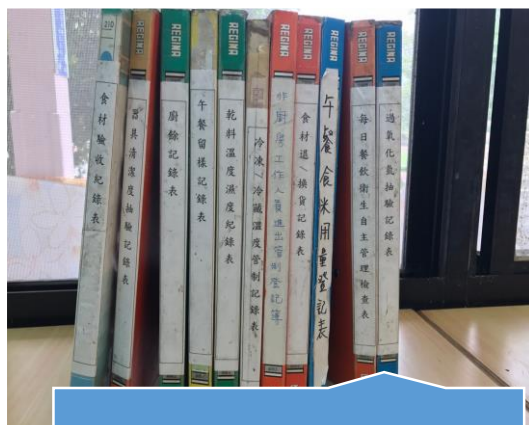
主任廖采瑜

校長簽章：

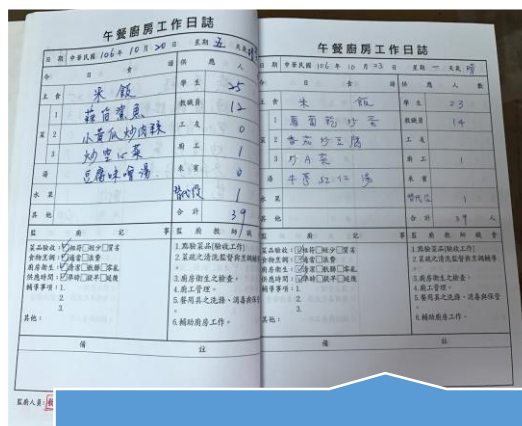
校長余志鴻

研習記錄

午餐表格資料填寫完整(分層管理各司其責)



表單資料完整



午餐工作日志



歷年表單留存

安全、品質、衛生、美味

- 「午餐留樣」檢體200公克以上，清楚標示日期，7°C以下冷藏保存 48小時，以備查驗。
- 食材及包材、餐食未直接置於地面無太陽照射；各班級桶餐放置處及打菜環境安全。



每日午餐留樣



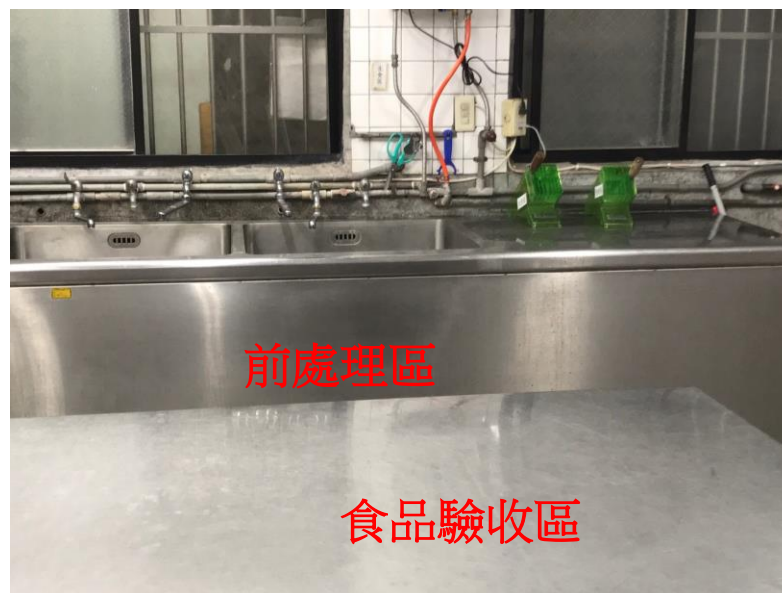
打菜環境安全

安全、品質、衛生、美味

- 生食、熟食有效區隔。
- 食品驗收及前處理區有效區隔。



生、熟食區分開



食品驗收及前處理區有效區隔

- 製備、烹調、配膳等區域之地板保持清潔且不積水。
- 由廚工協助清洗餐具、餐桶，每日消毒，每週定期抽檢餐具之清潔度。



保持廚房地板乾燥



餐具清洗

標準：1次/週
 1. 碗盤殘留食物應徹底清除，應避免殘留，如有殘留應即會變色或變黑。
 2. 清潔時應先將碗盤上的食物殘渣清除，如以殘留物，應先清除食物殘渣，再清洗碗盤。
 3. 清潔時應先將碗盤上的食物殘渣清除，如以殘留物，應先清除食物殘渣，再清洗碗盤。
 4. 清潔時應先將碗盤上的食物殘渣清除，如以殘留物，應先清除食物殘渣，再清洗碗盤。
 5. 清潔時應先將碗盤上的食物殘渣清除，如以殘留物，應先清除食物殘渣，再清洗碗盤。

日期	器具項目	檢查項目	合格	不合格	紀錄人員	確認人員
10/10/2023	碗盤	清潔	✓	✓	陳明	陳明
	碗盤	清潔	✓	✓	陳明	陳明
	打蛋器	清潔	✓	✓	陳明	陳明
	飯匙	清潔	✓	✓	陳明	陳明
10/11/2023	碗盤	清潔	✓	✓	陳明	陳明
	碗盤	清潔	✓	✓	陳明	陳明
	打蛋器	清潔	✓	✓	陳明	陳明
	飯匙	清潔	✓	✓	陳明	陳明
10/12/2023	碗盤	清潔	✓	✓	陳明	陳明
	碗盤	清潔	✓	✓	陳明	陳明
	打蛋器	清潔	✓	✓	陳明	陳明
	飯匙	清潔	✓	✓	陳明	陳明
10/13/2023	碗盤	清潔	✓	✓	陳明	陳明
	碗盤	清潔	✓	✓	陳明	陳明
	打蛋器	清潔	✓	✓	陳明	陳明
	飯匙	清潔	✓	✓	陳明	陳明

具名：陳明 職：主廚 日期：10/10/2023

餐具清潔檢驗記錄

- 食米包裝均縫繫標籤及加蓋檢驗合格章戳。存放在通風、乾燥低溫地方，儲存時間不超過2個月。
- 截油設施，清洗每週至少定期清理2次以上



米食儲藏室

請輸入學校名稱 版次: 4.1
日期: 108.01.09

◎標準: 1次/週
◎油粉殘留檢查標準: 維持黃褐色，如有殘留油粉會變成藍紫色。
將適量碘試劑滴在檢體上，加以攪拌，使其擴及全面，如有殘留油粉，會變成藍紫色。
◎油粉殘留檢查標準: 洗淨後維持白色，如有殘留油粉會變成橘紅色斑點。
將適量油性碘粉試劑滴在檢體上，加以攪拌，使其擴及全面，靜置1分鐘後，以水輕沖洗，如有殘留油粉，會呈現橘紅色斑點。

檢查日期 (年/月/日)	器具項目	油粉殘留檢查		紀錄人員	確認人員
		合格	不合格		
108.4.8	湯桶	✓	✓	陳月珍	林金志
	湯瓢	✓	✓	陳月珍	林金志
	菜盆	✓	✓	陳月珍	林金志
	打菜瓢	✓	✓	陳月珍	林金志
	飯匙	✓	✓	陳月珍	林金志
108.4.15	湯桶	✓	✓	陳月珍	林金志
	湯瓢	✓	✓	陳月珍	林金志
	菜盆	✓	✓	陳月珍	林金志
	打菜瓢	✓	✓	陳月珍	林金志
	飯匙	✓	✓	陳月珍	林金志
108.4.22	湯桶	✓	✓	陳月珍	林金志
	湯瓢	✓	✓	陳月珍	林金志
	菜盆	✓	✓	陳月珍	林金志
	打菜瓢	✓	✓	陳月珍	林金志
	飯匙	✓	✓	陳月珍	林金志
108.4.29	湯桶	✓	✓	陳月珍	林金志
	湯瓢	✓	✓	陳月珍	林金志
	菜盆	✓	✓	陳月珍	林金志
	打菜瓢	✓	✓	陳月珍	林金志
	飯匙	✓	✓	陳月珍	林金志
異常原因		矯正措施			

營養師/午餐執軸 陳月珍 單位主管 林金志 校長 林金志

環境自主衛生管理

其他硬體建置與維護



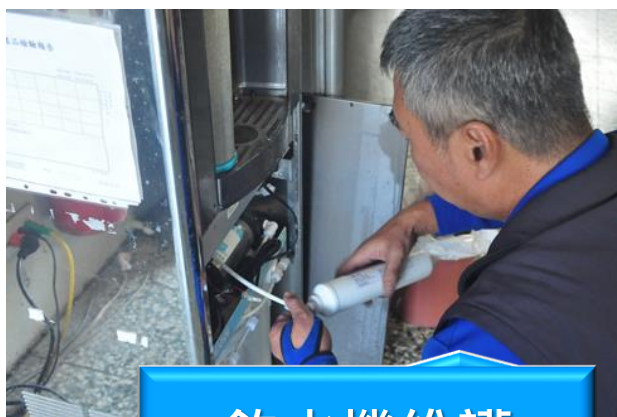
環境維護



洗手台佈置



餐廳潔牙用具櫃
設置

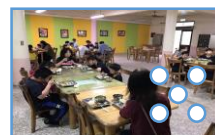


飲水機維護



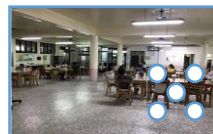
清洗水塔

全體用餐，教職員指導用餐禮儀及秩序



安全、品質、衛生、美味

用餐後，餐後潔牙



安全、品質、衛生、美味

每學期營養師到校進行營養教育



安全、品質、衛生、美味

配合節慶，應景食物DIY



安全、品質、衛生、美味

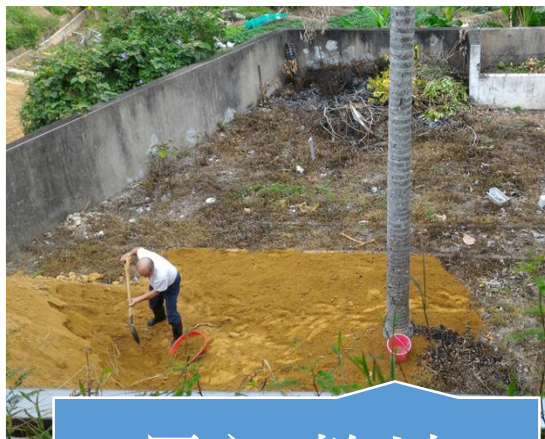
義大利美食交流



沙坑國小推動食農教育融入課程規劃



食農教育-104年起迄今



最初整地



種植育苗



辛勤灌溉



記錄成長



開心收成



美味佳餚

種植品項多元



蔥



茼蒿



結頭菜



小白菜



玉米

番茄、青椒、糯米椒、南瓜...
族繁不及備載



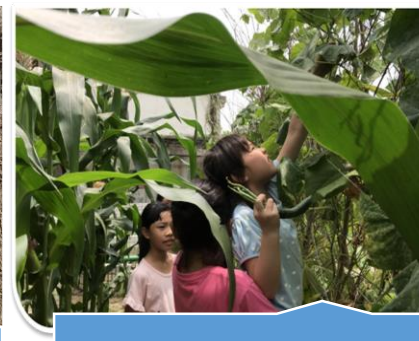
高麗菜



茄子



瓠瓜



小黃瓜

辦理特色

廚房環境
衛生安全

午餐食材
營養美味

午餐教育
融入生活

食農教育
獨具特色





沙坑國小謝謝您的指教！

