

# (五) 低碳生活

## 5.1 低碳生活實踐

### 5.1.1 低碳校園計畫

■訂定低碳校園管理政策並建立指標執行情形、持續改善及自主管理制度並定期檢討

## 臺南市柳營區新山國民小學節能減碳執行計畫

### 壹、依據：

- 一、依據臺南市政府中華民國 110 年 1 月核定之「臺南市環境教育行動方案」辦理。

### 貳、實施目的：

- 一、有效改善學校能源使用，確實執行節能減碳。
- 二、加強節能減碳教育宣導，達成節能減碳共識，全校師生共同落實推動永續校園。
- 三、藉由學校率先推動節約能源，示範引導全體親師生，落實全民節約能源行動。

### 參、計畫目標：

- 一、有效掌控學校用電、水與油量以不成長為原則並逐年檢討。
- 二、加強學校節能物理環境改善，提升學生節能與永續發展之理念。
- 三、結合學校家長與社區資源形成有環保節能之永續校園。

### 肆、實施原則：

- 一、全面推動，由個人、學校，進而推展到家庭。
- 二、有效運用，開源節流。

### 伍、實施方式：

- 一、成立節約能源推動小組執行（附件一）。
- 二、訂定能源管理辦法(附件二)，節能範疇包括省電及省水。
- 三、逐年改善或更新學校資源硬體設備。
- 四、融入相關領域課程設計及教學活動計畫，建立全校師生落實節能減碳措施正確理念。
- 五、加強推動各項學生教育宣導活動，引導全校師生落實各項節能減碳措施。

六、區分校園責任區域（空調場所、其他校舍、辦公處所、教室）能自主管理，推動節能減碳措施；並建立校園責任區域（空調場所、其他校舍）負責人名單（附件三），有效督導校園能源之使用。

## 陸、具體措施：

### 一、節約用電

#### （一）空調

- 1.室內溫度未超過 28°C，不要開冷氣。使用冷氣時，務必將門窗緊閉，以免冷氣外洩或熱氣侵入，增加冷氣用電負擔。
- 2.室內悶熱時，請開窗或使用電風扇，風扇轉速則請設定在「弱」以降低電力消耗。
- 3.各辦公室儘量不開冷氣，以使用電風扇為宜。

#### （二）照明

- 1.採購相關燈具器材時，一律採購高效率照明燈具。
- 2.依國家標準(CNS)所訂定之照度標準，檢討各處所及教室環境照度是否適當，據以配置合理之照明開燈數量。
- 3.各班級教室配合學校作息開關燈光，下課時間除非必要，一律關閉燈光。
- 4.各班至專科教室上課或上室外課時，務必關閉原教室燈光、電風扇及其他電器用品。
- 5.各班級每日放學後一律關閉教室總電源。
- 6.養成廁所照明燈使用後隨手關燈的習慣。
- 7.確實落實燈具保養維護，定期清潔燈具，並按燈管光衰黑化程度更換燈管，以維持應有亮度。
- 8.全校午餐及午休時間關燈（12：00 至 13：20）。

#### （三）事務機器及其他

- 1.選購電腦或其週邊設備，優先選用具環保標章或節能標章產品。
- 2.本校所有電腦，應設定為：當其未使用時，即自動進入低耗能休眠狀態；長時間不用電腦時應關閉電源，減少待機耗電損失。
- 3.大辦公室教師用電腦設定在晚間七時自動關機。
- 4.各處室於每日下班前，應指定專人負責檢視確認電器電源關閉狀況。
- 5.各電腦連線至影印機一律預設黑白雙面重複列印；若為影印，影印前先正確設定所需之紙張大小及複印份數，以免無效複印，浪費紙張及電力。
- 6.可以雙面印製之資料，儘量採用雙面印製。所有文件在初稿校對階段，皆應使用已廢棄文件之空白背面試印或起稿。

- 7.各處室如有單面回收並且平整之紙張（訂書針應自行拆除），集中放置於總務處，可作文書組列印公文簽單或其他影（列）印使用。
- 8.各類復習考如以板書或口述題目即可完成者，不必一定印成考卷。負責審核油印單者，應詳查交印內容，過濾不必要之印製的文件。
- 9.資料印製如非必要，應盡量避免以彩色列印。
- 10.開會應自備環保杯，不用紙杯；用餐應自備環保筷，不用免洗筷。

## 二、用水管理

(一)加裝省水龍頭、二段式沖水系統，調節適當水量供師生使用，於水龍頭旁貼節約用水標示。

(二)校園各區花木草坪盡量以拖過地板或洗滌用過的水來澆灌，有效利用水資源。

三、紀錄及查核：執行單位定期抄錄用電、用水紀錄。

## 四、自我評量及檢討改善：

(一)用電、用水量應與前一年度同期作比較，無特殊理由不應成長。

(二)定期檢討內部各單位責任區域及整體節約用電目標達成情形。

(三)定期檢討購置及汰換設備、器具、節約用電、用水措施等執行成效，並追蹤、分析差異原因及擬定改善對策。

(四)網路資料填報基本資料及節能計畫：由能源管理人員於每年1月25日前上經濟部能源局網站完成基本資料、以及年度節能計畫之填報或修正、前一年度採行節能措施檢討表、及設備、器具及車輛汰換情形填報表。

## 五、教育訓練與宣導：

(一)將節約能源列為經常性業務，利用校內各種集會場合宣導節能減碳觀念及作法。

(二)鼓勵全體教職員工師生參加研習節能減碳管理技術及方法。

## 柒、督導及成效考核：

一、督導機制：各負責單位督導考核所屬班級之整體推動成效。

二、考核獎懲機制：

(一)各負責單位提供用電、用水成長理由，並提出改善執行報告。

(二)執行節能有功人員呈報主管機關核定獎勵。

(三)執行成效不佳的項目，節能管理人須提出改善計畫，經召集人及執行成員核可後，列為重點項目嚴格控管。

## 捌、經費：

一、充份有效運用年度預算並妥善運用校內資源。

二、專案報府申請相關經費。

玖、預期效益：

一、增設用電與用水系統監控系統；達成用電量及用油量逐年以 1%-3% 比例減量。

二、透過學校親師生參與，共創符合永續發展安全舒適的校園。

拾、本計畫經校長核定後實施，修正時亦同。

承辦人



主任



校長



附件一：

## 節能減碳推動小組

組別	職稱	姓名	職掌
召集人	校長	徐至賢	統籌全校節能教育相關工作
教學設計組	教導主任	賴怡甄	1. 擬定節能教育計畫項目 2. 督導推動情形與成果
節能規劃組	總務主任	葉山上	規劃節能、校園永續及發包作業
教學設計組	教務組長	彭淑芬	實施節能教學活動與評量
教學設計組	學務組長	黃詩評	節能教育活動之推行
節能規劃組	網管	張榮財	1. 蒐集有關節能教育資訊 2. 架設節能網頁
節能規劃組	幹事	蕭嘉宏	規劃節能、設備修繕作業
社區資源組	家長會長	吳錫龍	結合家長與社會資源

# 臺南市柳營區新山國民小學 校園能源管理辦法

中華民國 109 年 08 月 18 日訂定  
中華民國 110 年 08 月 24 日修訂  
中華民國 111 年 08 月 20 日修訂  
中華民國 112 年 08 月 25 日修訂

## 壹、依據：

- (一)、教育部推動「政府機關及學校全面節能減碳措施」辦理。
- (二)、新山國民小學推動能源教育計畫訂定本辦法。

## 貳、目的：

- (一)、有效改善學校能源使用，確實執行節能減碳。
- (二)、加強節能減碳教育宣導，達成節能減碳共識，全校師生共同推動永續校園。
- (三)、藉由學校率先推動節約能源，示範引導全體師生及家長，落實全民節約能源行動。

## 參、實施方式：

- (一)、辦公室部份：採自主管理方式，推動節能減碳措施。
- (二)、班級部份：由全體師生共同負責各班節能減碳措施之推動與執行。
- (三)、本校所有建物、設施及場地。

## 肆、用電管理辦法：教室、辦公室、活動場地（含圖書館及視聽教室）。

- (一)、正常使用時，需滿足閱讀照明度及空氣流通之健康需求。
- (二)、部份人員使用或僅教師使用時，應集中使用人員，並限開啟該區的電燈及電扇。
- (三)、每班應安排一至二位同學負責電燈的開關操作。
- (四)、下課時間盡量讓學生離開座位，關閉電燈、電扇，到戶外活動筋骨，除非必要，只要保留導師燈光；上課鐘聲響，再開全部電燈。
- (五)、若預計關閉電器時間不足 5 分鐘，則不必做關閉動作。

- (六)、廁所開燈由工友負責；關燈由環保節能小天使負責。
- (七)、教室內無人時，應關閉冷氣、電燈、電扇等所有電器設備。
- (八)、午餐及午休時間請關燈。  
(如需要批改作業或訂正作業，請注意光線的補充)
- (九)、放學後，教室不再使用，請關掉所有電源及拔掉所有插座。
- (十)、課後照顧班及自然教室，學生人數少時，請學生盡量往前坐，關掉後面冷氣及後排的電燈。
- (十一)、課後照顧班於課程結束後，最晚於 17:30 關閉所有電源開關。
- (十二)、各教室的節能工作由班級導師、各專科教室管理人員負責。
- (十三)、e 化設備於當日課程不再需要使用時，即關掉總開關。
- (十四)、寒、暑假使用電源，依寒、暑假用電辦法(見第捌項)實施。
- (十五)、冷氣機使用原則：
- 1.班級開啟冷氣，以於五、六、九、十月份，室內溫度超過二十八度以上、室外噪音嚴重干擾或空氣品質指標（AQI）高於紅色警示等時機為原則。
  - 2.早上8時30分至下午4時00分止，假日以不開放為原則，早上到校至 8：30 前，請將窗戶打開，並配合電扇。
  - 3.氣溫達 28 度以上，視天氣情況開冷氣機；冷氣溫度設在 26 至27 度，配合電扇開第二風速。
  - 4.班級冷氣應減少開關次數，避免造成冷氣機過度重啟之損害及耗電，班級學生離開教室達一節課者，應關閉教室冷氣電源。
  - 5.冷氣機使用原則得依學校用電狀況，隨時做調整。
  - 6.班級教室於平常上課冷氣使用期間無需開窗，惟於每節下課時，應將班級冷氣轉換為送風模式，並於教室對角各開啟一扇窗（十五公分），以促進空氣流通。至於疫情期間或有疑似群聚傳染病情形，其使用方式如下：
    - ①疫情期間使用冷氣時，應於教室對角處各開啟一扇窗（至少十五公分），以促進空氣流通，並於每節下課將班級冷氣轉換為「送風」模式。
    - ②班級發生疑似群聚傳染疾病情形時，應打開窗戶和使用抽風扇，盡量不使用冷氣，並應指導學生良好衛生習慣。

(十六)、行政用、教室用電腦逾 40 分鐘不再使用立即關主機，螢幕設定 5 分鐘自動休眠。

(十七)、列表機要列印時再開機，列印完成立即關閉電源。

#### 伍、用水管理辦法：

##### (一)、洗手台

- 1.請節約使用並隨手關閉。
- 2.洗手檯的水龍頭以省水龍頭為主。
- 3.指定環保節能小天使在上課鐘響時，檢查洗手台水龍頭是否關好。

##### (二)、洗滌槽

- 1.嚴禁學生以洗滌拖把龍頭來洗手。
- 2.學生要用水桶，勿直接將拖把或抹布放在水槽內清洗。
- 3.嚴防學生在洗滌拖把槽玩水。
- 4.環境清潔日由指定打掃班級學生檢查洗滌拖把槽。

##### (三)、飲水機

- 1.飲水機係飲水專用，切勿洗手、洗物，並適量取飲，以節約能源。
- 2.飲水機每日 7：40~7：50 及 12：30~12：40 指定班級學生清洗；如發現漏水現象，請隨時報修。
- 3.每班應指定飲水機清理學生在上課鐘響時，檢查飲水機是否關緊。

#### 陸、事務機器及其他：

- (一)、選購電腦或其週邊設備，優先選用具環保標章或節能標章產品。
- (二)、本校所有電腦，應設定為當其未使用時，即自動進入低耗能休眠狀態；長時間不用電腦時應關閉電源，減少待機耗電損失。
- (三)、影印前先正確設定所需之紙張大小及複印份數，以免無效複印，浪費紙張及電力，使用完畢請按節電開關。
- (四)、紙張單面影印後，可重複再使用背面，以免浪費。
- (五)、各類復習考如以板書或口述題目即可完成者，不必一定印成考卷。
- (六)、於每日下班前，指定專人負責檢視確認電器電源關閉狀況。
- (七)、研習活動禁用免洗杯，請自行使用環保杯。

柒、管制辦法：

- (一)、用能總量管理：由學務處組織學生「環保能源小天使」協助節能開關標示及檢查工作。
- (二)、節能工作檢查
  - 1、由「環保能源小天使」執行廁所定時檢查工作。
  - 2、每位「環保能源小天使」利用每節上課鐘聲結束後，協助檢查，檢查後由學務處查核記錄。

捌、寒、暑假用電辦法：

- (一)、假期中關閉電源。(含連假)
- (二)、開啟班級電源規定 寒暑假中：整理教室、換班、返校日、備課日…等，各教室有需求時再開電。
- (三)、假期中，使用影印機、專科教室(含電腦教室)誰用誰關。
- (四)、教室內無人時，應關閉冷氣、電燈、電扇等所有電器設備。

玖、本辦法經校務會議通過，呈請 校長核准後，公佈實施，修正時亦同。

承辦人



主任



校長



臺南市柳營區新山國民小學節約能源責任區域負責人名單

負責單位名稱	責任分區名稱	負責人
校長室	校長室	徐至賢
教務處	電腦教室	張榮財
	圖書室	賴怡甄
	一年級教室	陳宛仙
	二年級教室	林淑熹
	三年級教室	莊雅宜
	四年級教室	王志文
	五年級教室	何晨瑋
	六年級教室	賴力嘉
	專科教室	黃詩評
	活化教室	彭嫩芬
	健康中心	楊燕如
	體育器材室	張碧霞
總務處	視聽教室	葉山上
	行政辦公室	蕭嘉宏
	廚房	張碧霞
幼兒園	幼兒園教室	洪苑謙

1. 節約用水加強檢視漏水狀況。
2. 樓梯電燈開關管控，關閉不必要照明。
1. 節約用水加強檢視漏水狀況。
2. 樓梯電燈開關管控，關閉不必要照明。
3. 中午休息時間關閉不必要之基礎照明及辦公事務機器。
4. 推行步行運動，3樓以內不搭乘電梯。
5. 各教室請生活教育組負責督促宣導。
6. 請各班導師加強學生節約能源觀念。
7. 本表所列負責人係依職務安排，若職務異動則核實調整。

## 5.1.2 綠色採購

- 優先推動綠色消費或採購政策有成果備查。
- 採購環保標章產品比例 100%

110年度綠色採購金額統計表 臺南市柳營區新山國民小學 (3.95.8.75-0) 暨所屬... Page 1 of 2

[列印本頁](#)

### 110年度綠色採購金額統計表 臺南市柳營區新山國民小學 (3.95.8.75-0) 暨所屬單位 採購環境保護產品金額統計 110年 全年 (1月至12月)

單位：新臺幣

查詢範圍：3.95.8.75-0本單位及所屬單位 (共1個機關)  
查詢結果：

#### 採購資料分析 (統計至2022/01/17 23:59)

##### (一) 原始分數 (原始分數配分95分)

附表1所有項目採購環保標章產品總金額： 91,986.0	機關綠色採購指定採購項目達成度： 100.00%	原始分數：95.00分
附表1所有項目採購總金額： 91,986.0	<a href="#">檢視比率計算方式</a>	(備註：此成績僅供參考；最後評核成績與評分等第級距，以環境部最後公告為準。)

##### (二) 加分項目：

(2) 附表2所有項目採購情形 (本項最高加3分)		
附表2所有項目採購綠色產品總金額： 0.0	積極實施「加分項目」比率： 0.00%	加分：0.00分
附表1所有項目採購環保標章產品總金額： 91,986.0	<a href="#">檢視比率計算方式</a>	

總項目	產品類別	綠色採購項目	採購明細				總採購金額 總計(5) = (1) + (2) + (3) + (4)	
			第一類產品		第二類產品	第三類/其他產品		非環保產品
			金額(1)	百分比 = (1)/(5)	金額(2)	金額(3)		金額(4)
49項指定項目	資源回收產品類	1.衛生用紙*	-	-%	-	-	-	
		2.使用再生紙之紙製文具及書寫用紙*	-	-%	-	-	-	
		3.使用回收紙之包裝用品	-	-%	-	-	-	
		4.回收再利用碳粉匣*	-	-%	-	-	-	
		5.回收再生紡織品*	-	-%	-	-	-	
		6.回收塑膠膠再生品*	-	-%	-	-	-	
		7.再生塑膠薄膜製品	-	-%	-	-	-	
	可分解產品類	8.生物可分解塑膠	-	-%	-	-	-	
		9.家用清潔劑	-	-%	-	-	-	
	清潔產品類	10.肌膚毛髮清潔劑	-	-%	-	-	-	
		11.電腦主機*	-	-%	-	-	-	
	資訊產品類	12.顯示器*	39,618.0	100.0%	-	-	39,618.0	
		13.列印機*	-	-%	-	-	-	
		14.筆記型電腦*	-	-%	-	-	-	
		15.桌上型個人電腦*	-	-%	-	-	-	
		16.原生碳粉匣	-	-%	-	-	-	
		17.影像輸出裝置	-	-%	-	-	-	
		18.掃描器	-	-%	-	-	-	
		19.可攜式投影機	-	-%	-	-	-	
	家電產品類	20.電冰箱	-	-%	-	-	-	
		21.冷氣機*	-	-%	-	-	-	
		22.洗衣機	-	-%	-	-	-	
		23.除濕機*	-	-%	-	-	-	
	省水產品類	24.電風扇	-	-%	-	-	-	
		25.兩段式省水馬桶*	-	-%	-	-	-	
	省電產品類	26.飲水供應機	18,219.0	100.0%	-	-	18,219.0	
		27.貯備型電熱水器	-	-%	-	-	-	
		28.貯備型電開水器	-	-%	-	-	-	
		29.室內照明燈具	24,552.0	100.0%	-	-	24,552.0	
	(OA)辦公室用具產品類	30.辦公室用紙*	9,597.0	100.0%	-	-	9,597.0	
		31.數位複印機	-	-%	-	-	-	
		32.數位複印機版紙	-	-%	-	-	-	
		33.電動碎紙機	-	-%	-	-	-	
		34.油墨	-	-%	-	-	-	

有機資材類	35.堆肥*	-	-%	-	-	-	-	
	36.塑膠類藥用輸液容器	-	-%	-	-	-	-	
	37.塗料	-	-%	-	-	-	-	
	建材類	38.窯燒類資源化建材	-	-%	-	-	-	-
		39.非窯燒類資源化建材	-	-%	-	-	-	-
		40.塑膠類管材	-	-%	-	-	-	-
	日常用品類	41.電動機車	-	-%	-	-	-	-
		42.機車	-	-%	-	-	-	-
		43.小汽車	-	-%	-	-	-	-
		44.床墊	-	-%	-	-	-	-
45.家庭用紙		-	-%	-	-	-	-	
工業類	46.滅火器	-	-%	-	-	-	-	
	47.乾式變壓器	-	-%	-	-	-	-	
	48.電線電纜	-	-%	-	-	-	-	
小計	49.配電用變壓器	-	-%	-	-	-	-	
		(A) 91,986.0	100.0%	(B)-	(C)-	(D)-	91,986.0	
50~166項之綠色產品		(E)-	-%	(F)-	(G)-	-	-	

備註：

- 1) 第一類=環保標章產品
- 2) 第二類=第二類環境保護產品
- 3) 第三類/其他產品=節能標章、省水標章、綠建材標章及碳足跡減量標章等綠色產品

指定項目統計	金額	「機關綠色採購指定採購項目達成度」得分=[A/(A+B+C+D)] x 95分	
第一類產品(A)	91,986.0	附表1所有項目採購環保標章產品總金額	95.00分
第二類產品(B)		附表1所有項目採購總金額	
第三類/其他產品(C)		91,986.0	
非環保產品(D)		91,986.0	

附件2所有項目統計	金額	「積極實施」加分項目」得分=[(E+F+G)/(A)] x 100% x 3分/3%	
50-166項之第一類產品(E)	0.0	附表2所有項目採購綠色產品總金額	0.00分
50-166項之第二類產品(F)		附表1所有項目採購環保標章產品總金額	
50-166項之第三類/其他產品(G)		0.0	
		91,986.0	

填報人：王志文 審核

機關首長

填報人聯絡電話：06-6231140#22 民國113年2月5日編製

[列印本頁](#)

[列印本頁](#)

**111年度綠色採購金額統計表**  
**臺南市柳營區新山國民小學 (3.95.8.75-0) 暨所屬單位 採購環境保護產品金額統計**  
**111年 全年 (1月至12月)**

單位：新臺幣

查詢範圍：3.95.8.75-0本單位及所屬單位 (共1個機關)

查詢結果：

**採購資料分析 (統計至2023/01/20 23:59)**

(一) 原始分數 (原始分數配分85分)

附表1所有項目採購環保標章產品總金額： 111,863.0	機關綠色採購指定採購項目達成度： 100.00%	原始分數：85.00分
附表1所有項目採購總金額： 111,863.0	<a href="#">檢視比率計算方式</a>	(備註：此成績僅供參考；最後評核成績與評分等級距，以環境部最後公告為準。)

(二) 加分項目：

(2) 附表2所有項目採購情形 (本項最高加3分)		
附表2所有項目採購綠色產品總金額： 0.0	積極實施「加分項目」比率： 0.00%	加分：0.00分
附表1所有項目採購環保標章產品總金額： 111,863.0	<a href="#">檢視比率計算方式</a>	

總項目	產品類別	綠色採購項目	採購明細				總採購金額 總計(5) = (1) + (2) + (3) + (4)	
			第一類產品		第二類產品	第三類/其他產品		非環保產品
			金額(1)	百分比 = (1)/(5)	金額(2)	金額(3)		金額(4)
50項指定項目	資源回收產品類	1.衛生用紙*	-	-%	-	-	-	
		2.使用再生紙之紙製文具及書寫用紙*	-	-%	-	-	-	
		3.使用回收紙之包裝用品	-	-%	-	-	-	
		4.回收再利用碳粉匣*	-	-%	-	-	-	
		5.回收再生紡織品*	-	-%	-	-	-	
		6.回收塑膠橡膠再生品*	-	-%	-	-	-	
		7.再生塑膠薄膜製品	-	-%	-	-	-	
	可分解產品類	8.生物可分解塑膠	-	-%	-	-	-	
	清潔產品類	9.家用清潔劑	-	-%	-	-	-	
		10.肌膚毛髮清潔劑	-	-%	-	-	-	
	資訊產品類	11.電腦主機*	-	-%	-	-	-	
		12.顯示器*	86,256.0	100.0%	-	-	86,256.0	
		13.列印機*	-	-%	-	-	-	
		14.筆記型電腦*	-	-%	-	-	-	
		15.桌上型個人電腦*	-	-%	-	-	-	
		16.原生碳粉匣	-	-%	-	-	-	
		17.影像輸出裝置	-	-%	-	-	-	
		18.掃描器	-	-%	-	-	-	
		19.可攜式投影機	-	-%	-	-	-	
	家電產品類	20.電冰箱	-	-%	-	-	-	
		21.冷氣機*	25,607.0	100.0%	-	-	25,607.0	
		22.洗衣機	-	-%	-	-	-	
		23.除濕機*	-	-%	-	-	-	
	省水產品類	24.電風扇	-	-%	-	-	-	
		25.兩段式省水馬桶*	-	-%	-	-	-	
	省電產品類	26.省水龍頭及其器材配件	-	-%	-	-	-	
		27.飲水供應機	-	-%	-	-	-	
	(OA)辦公室用具產品類	28.貯備型電開水器	-	-%	-	-	-	
		29.室內照明燈具	-	-%	-	-	-	
		30.辦公室用紙*	-	-%	-	-	-	
		31.數位複印機	-	-%	-	-	-	
		32.數位複印機版紙	-	-%	-	-	-	
		33.電動碎紙機	-	-%	-	-	-	
		34.油墨	-	-%	-	-	-	

有機資材類	35.堆肥*	-	-%	-	-	-	-	
	36.塑膠類藥用輸液容器	-	-%	-	-	-	-	
	37.塗料	-	-%	-	-	-	-	
	建材類	38.窯燒類資源化建材	-	-%	-	-	-	-
		39.非窯燒類資源化建材	-	-%	-	-	-	-
		40.塑膠類管材	-	-%	-	-	-	-
		41.電動機車	-	-%	-	-	-	-
	日常用品類	42.機車	-	-%	-	-	-	-
		43.小汽車	-	-%	-	-	-	-
		44.床墊	-	-%	-	-	-	-
		45.枕頭	-	-%	-	-	-	-
	工業類	46.家庭用紙	-	-%	-	-	-	-
		47.滅火器	-	-%	-	-	-	-
		48.乾式變壓器	-	-%	-	-	-	-
49.電線電纜		-	-%	-	-	-	-	
小計	50.配電用變壓器	-	-%	-	-	-	-	
	(A)	111,863.0	100.0%	(B)-	(C)-	(D)-	111,863.0	
51~168項之綠色產品		(E)-	-%	(F)-	(G)-	-	-	

備註：

- 1) 第一類=環保標章產品
- 2) 第二類=第二類環境保護產品
- 3) 第三類/其他產品=節能標章、省水標章、綠建材標章及碳足跡減量標籤等綠色產品

111年度「機關綠色採購指定採購項目達成度」			
指定項目統計	金額	「機關綠色採購指定採購項目達成度」得分=[A/(A+B+C+D)] x 85分	
第一類產品(A)	111,863.0	附表1所有項目採購環保標章產品總金額	85.00分
第二類產品(B)		x85分=	
第三類/其他產品(C)		111,863.0	
非環保產品(D)		x85分=	
		111,863.0	

111年度「附件2所有項目採購情形」(最高加3分)			
附件2所有項目統計	金額	「積極實施」加分項目「得分」=(E+F+G)/(A) x 100% $\leq$ 3分/3%	
51-168項之第一類產品(E)	0.0	附表2所有項目採購綠色產品總金額	0.00分
51-168項之第二類產品(F)		x100% $\leq$ 3分/3%=	
51-168項之第三類/其他產品(G)		0.0	
		x100% $\leq$ 3分/3%=	
		111,863.0	

填報人：王志文 審核

機關首長

填報人聯絡電話：06-6231140#22 民國113年2月5日編製

[列印本頁](#)



臺南市柳營區新山國小午餐食譜簡訊

供餐日期	主食一	主菜一	副菜一	蔬菜	湯品	附餐一	附餐二	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油蔴菜 整果種子	水果	乳飲品 點心	熱量 單位
2023/09/11	芋頭飯	茄汁肉醬	炒青花菜	炒豆芽菜	玉米時蔬湯	★文旦		3.45	1.80	1.50	1.94	1.00	0.00	561
2023/09/12	白飯	花生雞丁	咖哩南瓜	有機蔬菜	古早味湯圓	★糖果		5.03	2.09	0.67	2.00	0.00	2.00	836
2023/09/13	鍋燒意麵	鍋燒魚	黑胡椒毛豆莢	堅果	刺瓜魚丸湯	★紅葉芋頭包		3.70	2.37	0.74	2.28	0.00	1.00	668
2023/09/14	白飯	蒲燒鯛魚	四色麵輪	豆干炒敏豆	茭白筍湯	★保潔乳		3.40	3.28	0.91	2.73	0.03	1.00	741
2023/09/15	胚芽糙米飯	梅筍扣肉	菜脯炒蛋	有機蔬菜	榨菜湯	★蘋果		3.07	1.84	1.65	1.76	1.00	0.00	533
2023/09/18	小米飯	鹽酥雞	菱角鮮蔬	茶葉蛋	蓮藕湯	★香蕉		4.21	3.34	0.69	2.50	1.00	0.00	735
2023/09/19	超纖穀豆飯	魯肉燥	燻蘿蔔	有機蔬菜	豆漿	★豆漿		3.06	1.87	1.38	1.65	1.00	1.00	693
2023/09/20	粥品	台式鹹粥料		涼拌小黃瓜	絲瓜粉絲湯	★柳橙汁		2.96	1.66	1.56	1.50	0.00	1.00	548
2023/09/21	白飯	鳳梨排骨	芹香雙絲	沙茶大白菜	冬瓜蛤蜊湯	★保潔乳		3.32	2.17	1.38	2.10	0.04	1.00	637
2023/09/22	紅豆紫米飯	麻婆豆腐	玉米炒蛋	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	★香蕉		3.26	1.50	0.99	1.86	1.00	0.00	509
2023/09/23	白飯	照燒雞肉	櫛瓜炒肉絲	炒甘藍	青菜豆腐味噌湯	★葡萄		4.55	1.67	1.14	1.82	1.00	0.00	614
2023/09/25	紅藜十穀米飯	韓式特炒(含年糕)	刺瓜炒雞柳	涼拌黑豆	沙茶魷魚羹	★香蕉		3.44	2.38	1.34	2.00	1.03	0.00	605
2023/09/26	地瓜飯	蜜汁豆干	炒豆薯	有機蔬菜	菜頭龍骨湯	★保潔乳		3.14	1.83	1.49	1.65	0.00	1.00	579
2023/09/27	麵食	義大利肉醬麵料	堅果	雙色花菜	扁蒲龍骨湯	★蘋果		7.38	1.58	1.40	2.50	1.00	0.00	843
2023/09/28	十八穀香鬆飯	魯雞腿	筍仔炒肉絲	炒福山萵苣	扁蒲龍骨湯	★蘋果		3.10	2.76	1.25	1.86	0.00	1.00	649

中秋節

健康飲食教育



[食農遊學地圖]

文旦特刊

臺南市學校午餐教育資訊網



圖片資料來源：臺南市學校午餐教育資訊網\_臺南教育\_餐前5分鐘(新)主題海報\_「食農遊學地圖」文旦特刊 [https://lunch.tn.edu.tw/custom\\_issue/topic/%E4%B8%BB%E9%A1%8C%E6%B5%B7%E5%A0%B1](https://lunch.tn.edu.tw/custom_issue/topic/%E4%B8%BB%E9%A1%8C%E6%B5%B7%E5%A0%B1)

※配合中央計畫，午餐食材應優先採用國產可追溯產源產品(簡稱「三單一Q」)，其中國產水產超過一半以上。※如個人已知對某種特定產物過敏反應者，請主動與午餐工作人員聯繫紀錄，以利該項食物於菜單運用添加時，能協助避開處理。感謝配合！※選購特殊狀況(如：蟲傷、驗收品質不佳退貨、物價上漲...)等)應動洽補內容。※本校採用檢驗合格之肉品供應，均附有證明。※學校午餐以在地檢驗合格之食材為優先採用考量。※玉米及豌豆製品僅採用非基因改造食材。※愛護地球應從節糧保食起，每週推出節糧蔬食餐。蔬食餐中仍有添加蒜頭、蔥、等食材，請素食用者人員前住定點取餐。※若週四(週一至週四)遇臺南市政府公告停班停課之情況，學校午餐供應即調整採「菜單順延」方式(即原週一菜單順延至週二，原週二菜單順延至週三...以此類推)，並取消當週最後一天的供餐(如：週五菜單因國慶假期取消)。※菜單會提供應日期、內容、種類及次數將視實際情況，適時調整後公告於校園食材登錄平臺。

※學校午餐一律採用國產豬、雞等肉品供應(不提供牛肉)。

臺南市柳營區新山國小午餐食譜資訊

供餐日期	主食一	主菜一	副菜一	蔬菜	湯品	附餐一	附餐二	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油酯與堅果種子	水果	乳飲品點心	熱量標估
2023/10/02	小米飯	洋蔥炒肉	四色麵輪	拌地瓜菜	山藥龍骨湯	★蘋果		3.39	2.58	1.04	2.18	1.00	0.00	614.90
2023/10/03	超纖穀飯	炸旗魚排	蕃茄炒蛋	有機豆芽菜	菱菇味噌湯	★菜花		3.66	1.70	0.93	1.74	0.00	1.00	595.25
2023/10/04	麵食	蘑菇雞肉麵料	蒜味麵包	蒜拌敏豆	黑糖珍珠奶	★堅果	★	6.74	2.32	1.20	1.81	0.00	1.00	867.25
2023/10/05	胚芽糙米飯	馬鈴薯嫩肉	芥蘭炒豆干	芹香雙絲	麻油香菇雞湯	★		3.25	2.67	1.11	1.86	0.03	1.00	651.00
2023/10/06	白飯	蒜香雞	炒鷹嘴豆純米粉	有機青油菜	紫菜蛋花湯	★香蕉		3.82	1.84	1.35	2.00	1.00	0.00	589.15
2023/10/11	粥品	廣東粥料	醬燒包			★保潔草		5.52	1.50	0.80	1.88	0.00	2.00	823.50
2023/10/12	地瓜飯	麻婆豆腐	蘑菇餃豆	沙茶花椰	菜頭湯	★豆乳		3.22	1.76	1.27	2.61	0.00	2.00	726.60
2023/10/13	紅藜十穀飯	咖哩雞	CAS香腸	有機高麗菜	黑木耳甜湯	★香蕉		4.25	2.79	1.15	1.91	1.00	0.00	681.45
2023/10/16	白飯	滷肉燥	五行時蔬	炒結球高苣	金針酸菜雞肉湯	★葡萄		3.17	2.62	1.38	1.72	1.00	0.00	590.30
2023/10/17	南瓜香鬆飯	蒲燒鯛魚	花生豆干	有機荷葉白菜	刺瓜魚丸湯	★蘋果汁		3.62	3.11	0.91	2.71	0.00	1.00	741.35
2023/10/18	麵食	什錦湯麵料	茶葉蛋	炒莧菜	芋香西米露	★堅果酥		7.37	2.21	0.95	1.20	0.00	1.00	869.40
2023/10/19	超纖穀豆飯	沙茶雞球	韭菜花炒肉燥	有機味美菜	當歸黃耆養生菇湯	★保潔草		4.78	1.58	1.36	2.00	0.00	1.00	687.10
2023/10/20	小米飯	酸白菜炒肉片	紅蘿蔔炒蛋			★香蕉		3.07	2.55	1.48	1.76	1.00	0.00	582.35

健康飲食教育

[食農遊學地圖]

虱目魚特刊

臺南市學校午餐教育資訊網

圖片資料來源：臺南市學校午餐教育資訊網\_營養教育\_餐前5分鐘(新)主題海報\_「食農遊學地圖」虱目魚特刊 [https://lunch.tn.edu.tw/custom\\_issue/169](https://lunch.tn.edu.tw/custom_issue/169)

※配合中央計畫，午餐食材應優先採用國產(通溯農漁產品)類，(三葉一Q)，其中國產水果超過一半以上。※如個人已對某種食物過敏反應者，請主動與午餐工作人員聯繫紀錄，以利該項食物於菜單通用添加時，能協助避開處理，感謝配合！※遇特殊狀況(如：颱風、驗收品質不佳、生蟲、物價上漲...等)應動食補內容。※本校採用檢驗合格之肉品供應，均附有證明。※學校午餐以在地檢驗合格之食材為優先採用考量。※玉米及豌豆製品採用非基因改造食材。※愛護地球響應低碳環保，每週推出健康蔬食餐，蔬食餐中仍有添加蒜頭、蔥...等食材，請食用者人員前往定點取餐。※若遇(週一至週四)遇臺南市政府公告停班停課之情況，學校午餐供應即調整為「菜單調整」方式(即原週一菜單順延至週二，原週二菜單順延至週三...以此類推)，並取消當週最後一天的供餐(如：週五菜單因應順延取消)。※菜單食譜供應日期、內容、種類及次數將視實際情況，適時調整後公告於校園食材登錄平臺。

※學校午餐一律採用國產豬、雞等肉品供應(不提供牛肉)。



臺南市柳營區新山國小午餐食譜簡訊

供餐日期	主食一	主菜一	副菜一	蔬菜	湯品	附餐一	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂與堅果種子	水果	乳製品點心	熱量總份
2023/11/06	白飯	麻醬肉絲	番茄炒蛋	有機美味菜	扁蒲湯	小卷	3.04	2.48	1.55	1.84	1	0.00	580.35
2023/11/07	有機紅藜十穀米飯	炸雞排	玉米炒肉燥	有機高麗菜	紫菜蛋花湯	保乳	3.87	3.86	0.69	3.2	0.00	1	817.65
2023/11/08	麵食	香菇肉羹麵料	黑胡椒毛豆莢			五水果酥	4.8	1.85	0.75	2.17	0.00	1	701.15
2023/11/09	十八穀香鬆飯	豉汁蒸魚肚	白花菜炒小卷	有機黑紫白菜	筍白筍湯	牛軋球	3.08	1.78	1.24	1.62	0.00	1	563.00
2023/11/10	超纖穀飯	粉蒸肉	大白菜炒冬粉	有機青油菜	麻油香菇雞湯	生菜	3.70	2.54	1.50	1.88	1	0.00	631.60
2023/11/13	小米飯	照燒雞肉	咖哩南瓜	炒福山高苣	豆薯絲蛋花湯	香蕉	3.75	1.9	0.81	1.62	1	0.00	558.15
2023/11/14	胚芽糙米飯	炸旗魚排	CAS滷蛋	有機荷葉白菜	菜頭魚丸湯	金銀糖漿	3.08	2.16	0.90	2.5	0.00	1	622.60
2023/11/15	鍋燒意麵	鍋燒意麵料	堅果			堅果蔬菜汁	3.43	1.8	0.82	3	0.00	1	640.60
2023/11/16	超纖穀豆飯	梅干扣肉	刺瓜炒雞柳	有機青油菜	綠豆薏仁湯	保乳	3.90	2.20	1.22	1.62	0.03	1	653.20
2023/11/17	白飯	蒜香翅小腿	炒冬瓜	有機青江菜	菱角仁雞骨湯	橘子	3.83	2.1	1.3	1.62	1	0.00	591.00

健康飲食教育\_臺南市學校午餐教育資訊網 [每月海報] 頭足辨別與營養價值

**頭足類海鮮內的塑膠片是?**

其實那是牠們的**內骨節**。會因為組成的成分不同而有不同形態，像魷魚、鎖管及軟絲是呈現透明狀像塑膠片；花枝則是呈現白色且較硬。

章魚則為了減輕重量及活動方便，已經演變成無內骨節。



**聽說頭足類海鮮膽固醇含量很高，那是不是不要吃比較好?**

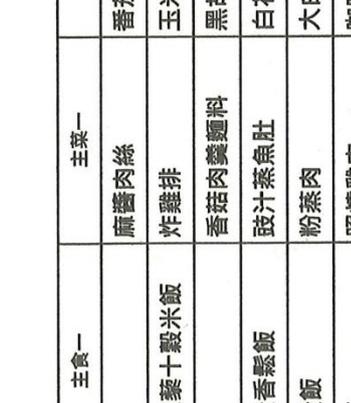
並非如此! 頭足類海鮮的膽固醇大部分存在於內臟之中，只要將**內臟清除乾淨**，就可以減少膽固醇的攝取。

將內臟去除乾淨的頭足類則是含有EPA、DHA多元不飽和脂肪酸，適量攝取，反而可有效降低血脂及增加學習力與記憶力。

**常見的烤小卷是哪一種頭足類海鮮?**

其實也是屬於**透抽**的一種，但會因為尺寸差別而有不同名稱。

- <15公分 稱小卷
- 15~20公分 稱中卷
- 20~40公分 稱透抽
- >40公分 稱砲管



圖片資料來源：臺南市學校午餐教育資訊網\_營養教育\_餐部5分鐘(新)\_主題海報 [每月海報] 頭足辨別與營養價值 [https://lunch.tn.edu.tw/custom\\_issue/183](https://lunch.tn.edu.tw/custom_issue/183)

※配合中央社童、午餐食材應先採用國產可追溯農漁產品(標稱「三第-0」)，其中國產水產類過一半以上。※如國、已知對本國特定生鮮食物過敏區應注意，應主動與午餐工作人員聯繫紀錄，以利該項食物於來單運用時，能協助避開處理，感謝配合! ※遇特殊狀況(如：颱風、驗收品質不佳、退貨、物價上漲、等)變動請於內容。 ※本校採用檢驗合格之食品供應，均有明確。 ※學校午餐以在地檢驗合格之食材為優先採用考量。 ※玉米及高麗菜等農產品經銷商用非基因改造食材。 ※遇特殊狀況應依處理程序，每週推出健康蔬食餐，蔬食餐中仍須添加調味、醬、等食材，應備用餐人員前往配取餐。 ※若週四(週一至週四)逢臺南市政府公告停班停課之情況，學校午餐供應即調整為：菜單顺延，方式(即原週一菜單順延至週二，原週二菜單順延至週三...以此類推)，並取消當週最後一天的供餐(如：週五菜單因應順延取消)。 ※菜單會提供供應日期、內容、種類及次數供家長參考，遇時間調整公告於校園食村登錄平臺。

**※學校午餐一律採用國產豬、雞等肉品供應(不提供牛肉)。**

臺南市柳營區新山國小午餐食譜簡訊

供餐日期	主食一	主菜一	副菜一	湯品	附餐一	附餐二	全穀雜糧	豆或蛋肉	蔬菜	油類與堅果種子	水果	乳飲品點心	熱量 單位
2023/11/20	地瓜糙米飯	炸雞翅	茄汁通心麵	蒜香莧菜	冬瓜蛤湯		5.22	2.20	1.29	2.74	1	0.02	748.15
2023/11/21	白飯	麻婆豆腐	豆薯炒蛋	有機蔬菜	燒仙草		4.97	1.43	0.97	2.26	0.00	1	691.10
2023/11/22	麵食	什錦炒麵料			扁蒲龍骨湯		6.57	1.43	1.21	2.49	0.00	1	819.45
2023/11/23	紅藜十穀米飯	咖哩雞	花生小魚干	有機蔬菜	鮮荀蘑菇湯		3.26	3.39	0.91	2.16	0.01	1	713.00
2023/11/24	白飯	韓式特炒(含年糕)	炒菜脯	有機蔬菜	白花菜龍骨湯		3.84	1.83	1.80	1.96	1	0.00	599.25
2023/11/27	麥片飯	國產蒲燒鯛魚	番茄炒蛋	炒敏豆	黃瓜魚丸湯		3.21	2.49	1.22	2.45	1	0.00	612.20
2023/11/28	小米飯	鐵板雞肉	冬瓜雙色	有機蔬菜	菜扣龍骨湯		3.07	2.16	1.45	1.79	0.00	1	603.70
2023/11/29	白飯	台式鹹粥料	茶葉蛋	拌高麗菜			3.23	2.47	1.15	1.65	0.00	1	624.35
2023/11/30	五穀飯	回鍋肉	芹香雙絲	有機蔬菜	菱角仁湯		3.86	1.94	1.23	2.24	0.01	2	767.85
2023/12/1	白飯	迷迭香嫩雞	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	大白菜湯		3.94	1.77	1.54	1.73	1	0.00	542.90

健康飲食教育\_臺南市學校午餐教育資訊網 [食農遊學地圖] 菱角特刊

全國菱角最大的產地在臺南市官田區，  
無論是產量或種植面積都是全國第一。

主要產地



菱角構造



菱角家族



二角菱

- 1 果實有兩個角。
- 2 秋冬成熟。
- 3 口感較鬆綿。
- 4 盛產期為9至11月。



四角菱

- 1 果實有四個角。
- 2 夏天成熟。
- 3 口感較爽脆。
- 4 盛產期為5至9月。

成熟的菱角是深紅色的，  
由於菱角採收後會曝曬到空氣逐漸變黑，所以平常我們看到的都是黑色菱角。

圖片資料來源：臺南市學校午餐教育資訊網\_營養教育\_餐前5分鐘(新)主題海報\_ [食農遊學地圖] 菱角特刊 [https://lunch.tn.edu.tw/custom\\_issue/179](https://lunch.tn.edu.tw/custom_issue/179)

※配合中央共計畫，午餐食材應生採用國產可循環漁產品(簡稱「三第-0」)，其中國產水產超過一半以上。※如個人已向商家採辦特產年鮮食物物通假應者，請主動與午餐工作人員聯繫紀錄，以利該項食物於菜單選用添加時，能協助避開處理，感謝配合！※遇特殊狀況(如：颱風、驗收品質不佳退貨、物價上漲等)變動食譜內容。※本校採用檢驗合格之肉品供應，均附有證明，故學校午餐以在地檢驗合格之食材為優先採用考量。※玉米及薯類產品經採用非基因改良食材。※愛護地球暨愛護低溫環境，每週推出健康蔬食餐，蔬食餐中仍將添加醬頭、蔥、等食材，請素食者人員前往取餐。※若遇節(週一至週四)遇臺南市政府公告停班停課之情況，學校午餐供應調整採「菜單順延」方式(即原週一菜單順延至週二、原週二菜單順延至週三...以此類推)，並取消原週最後一天的供餐(如：週五菜單順延至週六、週六菜單順延至週日)。※菜單供應供應日期、內容、種類及次數將視實際情況，隨時調整後公告於校園食材登錄平臺。

※學校午餐一律採用國產豬、雞等肉品供應(不提供牛肉)。

# 臺南市柳營區新山國小午餐食譜簡訊

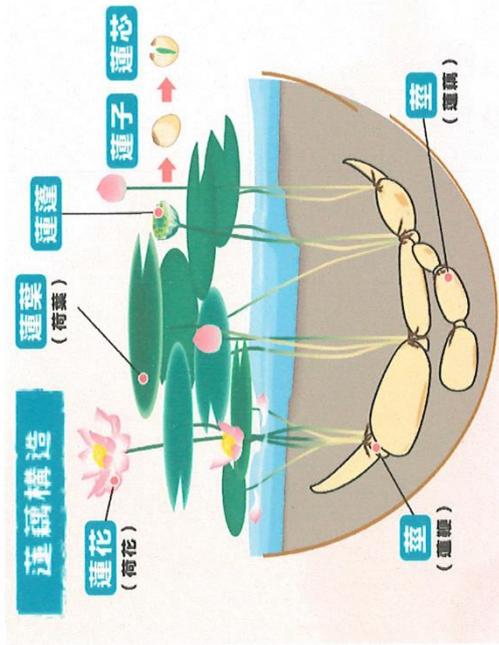
供餐日期	主食一	主菜一	副菜一	蔬菜	湯品	附餐一	附餐二	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油質種子	水果	乳飲品	熱身
2023/12/04	地瓜糙米飯	馬鈴薯燉肉	鮮蔬炒蛋	拌地瓜葉	麻油雞湯	豆*乳		3.56	2.84	1.27	1.98	0.00	1.00	655.55
2023/12/05	五穀米飯	炸魚	塔香海茸	有機蔬菜	菜頭湯	柑*橙*乳		3.74	3.54	1.08	3.15	0.00	1.00	806.05
2023/12/06	古早味米糕	CAS肉鬆		拌小黃瓜	鮮筍龍骨湯	橘*子		3.42	1.9	1.26	2.3	1.00	0.00	576.90
2023/12/07	白飯	麻將雞柳	扁蒲炒肉絲	有機蔬菜	冬瓜龍骨湯	保*乳		3.00	3.06	1.52	1.83	0.00	1.00	669.85
2023/12/08	麥片飯	魯肉燥	白花菜炒小卷	有機蔬菜	養生木耳甜湯	蘋*果		4.07	2.50	1.51	1.81	1.00	0.00	651.60
2023/12/11	白飯	梅筍扣肉	豆醬絲炒蛋	蒜香菠菜	味噌魚湯	橙*子		3.12	3.25	1.14	1.71	0.00	1.00	677.60
2023/12/12	十八穀飯	咖哩鹽酥雞	韭菜花炒肉燥	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	橙*子		3.5	3.19	0.97	2.85	0.00	1.00	746.75
2023/12/13	小兔兔刈包	蜜汁燒肉	酸菜花生粉	蒜香美生菜	大頭菜魚丸湯	橙*子	*	3	2.74	1.66	2.5	1.00	1.00	739.50
2023/12/14	小米飯	豉汁蒸魚肚	三杯菇	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	保*乳		3.91	2.94	1.42	1.8	0.00	1.00	720.70
2023/12/15	有機紅藜十穀米飯	魯雞排	芹香干絲	有機蔬菜	蔬菜濃湯	香*蕉		3.32	3.39	0.96	1.9	1.00	0.00	656.15

## 健康飲食教育\_臺南市學校午餐教育資訊網 [食農遊學地圖] 蓮藕特刊

### 主要產季

每年6-10月會先採收蓮子，經過約2個月(即6月-12月)後才再採收蓮藕。

### 主要產地



### 營養成分

因為澱粉含量較多，所以是屬於全穀雜糧類，而不是蔬菜類喔！

1 膳食纖維  
有助腸道蠕動及消化，預防便秘。



2 磷  
1) 與鈣結合幫助骨骼生長。  
2) 參與人體能量代謝。

3 維生素C  
提升免疫力、抗氧化，幫助傷口癒合。



圖片資料來源：臺南市學校午餐教育資訊網\_營養教育\_餐期5分鐘(新)主題海報 https://lunch.tn.edu.tw/custom\_issue/185

※ 配合中央計畫，午餐食材應優先採用國產可追溯農漁產品(簡稱「三章一Q」)，其中國產水銀超標一半以上，※ 如個人已知對某種特定食物有過敏反應者，請主動與午餐工作人員聯繫紀錄，以利該項食物於菜單選用添加時，能協助選用處理，或請配合1. 請選擇特殊狀況(如：風濕、驗收品質不佳蔬菜、物質上漲、(暫) 協助食糧內容。 ※ 本校採用檢驗合格之商品供應。 ※ 學校午餐以在地產物為優先採用考量。 ※ 玉米及黃豆製品類採用非基因改造食材。 ※ 臺灣地產應低溫保存，每週推出健康蔬食餐，蔬食餐中仍有添加蒜頭、蔥、等食材，請素食用者人員酌量取食。 ※ 若週期(週一至週四) 運臺南市政府公告停課之情況，學校午餐供應則調整採「菜單順延」方式(即原週一菜單順延至週二、原週二菜單順延至週三...以此類推)，並取消消費週數後一天的供餐(如：週五菜單因應順延取消)，※ 菜單及次週將視實際情況，適時調整後公告於校園食府系統平臺。

※ 學校午餐一律採用國產豬、雞等肉品供應(不提供牛肉)。

臺南市柳營區新山國小午餐食譜簡訊

供餐日期	主食一	主菜一	副菜一	蔬菜	湯品	附餐一	附餐二	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂與堅果種子	水果	乳飲品點心	份量規格
2023/12/18	五穀米飯	咖哩炒肉	魯鳥蛋	敏豆炒蘑菇	菱角仁龍骨湯	橘子		3.85	3.11	0.77	2.19	1.34	0.00	700.95
2023/12/19	白飯	蔥炒小卷	什錦腐竹	有機蔬菜	冬瓜文蛤湯	保乳		3.04	2.93	1.85	2.00	0.03	1.00	680.60
2023/12/20	麵食	茄汁肉醬麵料		蒜香青菜	麻油香菇雞湯	小果酥	海苔	4.70	2.68	1.51	2.00	0.03	2.00	879.55
2023/12/21	十穀飯	三杯雞	馬鈴薯三色	有機蔬菜	豆薯絲蛋花湯	堅果		3.60	1.59	0.89	1.82	0.00	1.00	576.40
2023/12/22	糙米飯	豬排	魯菜扣	有機蔬菜	古早味湯圓	橘子		4.73	1.71	1.46	2.50	1.00	0.00	668.35
2023/12/25	紅藜十穀米飯	滷雞腿	榨菜炒豆干	炒菠菜	鮮筍排骨湯	甜圓	牛乳	3.00	3.40	1.09	1.90	0.00	2.00	797.75
2023/12/26	小米飯	豆瓣蒸魚	番茄炒蛋	有機蔬菜	黃瓜魚丸湯	香蕉		3.07	3.50	1.39	1.80	1.00	0.00	657.65
2023/12/27	粥品	菜頭粥	魯凍豆腐	炒彩椒		菜豆	麵包	3.10	1.74	1.46	2.86	0.00	2.00	732.70
2023/12/28	白飯	紅燒肉	柴魚冬瓜片	有機蔬菜	燒仙草	糯米漿		4.67	1.96	1.17	1.91	0.00	1.00	699.10
2023/12/29	胚芽糙米飯	蒜香翅小腿	玉米炒肉燥	有機蔬菜	無菁龍骨湯	小果		3.39	1.99	1.02	1.58	1.00	1.00	653.15

健康飲食教育\_臺南市學校午餐教育資訊網 [每月海報] 南瓜的品種與營養

### 南瓜品種

- 中國南瓜
- 印度南瓜
- 美國南瓜
- 栗子南瓜
- 日本品種

### 南瓜好搭

- 膳食纤维改善便秘
- 保護心血管預防中風
- 抗氧化力提升免疫力
- 南瓜的最佳調味料

南瓜採收下來後，應放在通風陰涼處保存，可以存放3個月左右。但如要品嚐南瓜味道最好的時間，建議在採收後一個月內食用，這時候南瓜的果肉較為緊實，味道也最好。

風味好搭：1個月內吃

圖片資料來源：臺南市學校午餐教育資訊網\_營養教育\_餐前5分鐘(新)\_主題海報\_ [每月海報] 南瓜的品種與營養 [https://lunch.tn.edu.tw/custom\\_issue/topic/%E4%B8%BB%E9%A1%8C%E6%B5%E5%A0%B1](https://lunch.tn.edu.tw/custom_issue/topic/%E4%B8%BB%E9%A1%8C%E6%B5%E5%A0%B1)

※配合中央計畫，午餐食材應先採用國產可追溯農漁產品(簡稱「三章一Q」)，其中國產水果超過一半以上。※如個人已知對某種食物有過敏反應者，請主動與午餐工作人員聯繫諮詢，以利該項食物於菜單運用時，能協助避開處理，感謝配合！※過特殊狀況(如：颱風、融冰品質不佳運貨、物價上漲...等)變動食譜內容。※本校採用檢驗合格之食品供應。※學校午餐以在地檢驗合格之食材供應。※主料及黃豆製品採非基因改造食材。※愛護地球響應低碳飲食。歡迎推出健康飲食。歡迎食育人員前往進修取書。※若期間(週一至週四)遇寒假期政府公告停班停課之情況，學校午餐供應即調整採「萬眾響應」方式(即原週一至週四調整至週二、原週二調整至週三...以此類推)。並取消常規週一、週五菜單供應(週一、週五菜單因調整取消)。

※學校午餐一律採用國產豬、雞等肉品供應(不提供牛肉)。

## 5.1.4 在地食材推動

### ■午餐在地食材，每年達15%以上

臺南市政府所屬各級學校112年3月份在地食材使用情形調查表

學校名稱：六甲國小

總供餐人數(含供應他校人數)：2000人/天

(一)蔬菜類

蔬菜類當月份總採購量(Kg)	蔬菜類當月份總採購金額(元)(A)	在地蔬菜當月份總採購量(Kg)	在地蔬菜當月份總採購金額(元)(B)	在地食材比例(B/A)(採四捨五入至小數1位)	蔬菜類在地食材名稱(單一品項分別填寫)	蔬菜類在地食材採購量(Kg)(單一品項分別填寫)	蔬菜類在地食材採購是否達成15%(是或否)	蔬菜類在地食材採購無法達成15%原因及困難	蔬菜及水果類在地食材採購無法達成15%改善措施
4,774	326,272	1,426	78,708	24.1%	豆芽菜	35	是	已達成	均已達成
					福山萵苣	115			
					小黃瓜	105			
					胡蘿蔔	141			
					蚵白菜	30			
					香菇	10			
					有機青江菜	110			
					有機黑葉白菜	390			
					有機味美菜	110			
					有機苜荬菜	110			
					有機小松菜	110			
					有機油菜	110			
					有機彩虹菠菜	110			

(二)水果類

水果類當月份總採購量(Kg)	水果類當月份總採購金額(元)(A)	在地水果當月份總採購量(Kg)	在地水果當月份總採購金額(元)(B)	在地食材比例(B/A)(採四捨五入至小數1位)	水果類在地食材名稱(單一品項分別填寫)	水果類在地食材採購量(Kg)(單一品項分別填寫)	水果類在地食材採購是否達成15%(是或否)	水果類在地食材採購無法達成15%原因及困難
2,784	171,486	1,318	39,569	23.0%	香蕉	395	是	已達成
					茂谷柑	983		

填報人：陳建森 午餐秘書：毛建程 主任：岩志任 校長：蘇淑娟

備註：

1. 學校午餐在地食材之採購量須達總採購量百分之十五以上。
2. 所謂在地食材係指台南地區生產供應之食材。
3. 請填報資料前，先利用本表格填寫，並經校長核蓋章確認後，才可依據呈核內容資料做線上填報。
4. 橘色欄位(在地食材名稱單一品項分別)非必填，由學校依需求自行刪減。

臺南市政府所屬各級學校112年4月份在地食材使用情形調查表

學校名稱：六甲國小

總供餐人數(含供應他校人數)：2000人/天

(一)蔬菜類

蔬菜類當月份總採購量(Kg)	蔬菜類當月份總採購金額(元)(A)	在地蔬菜當月份總採購量(Kg)	在地蔬菜當月份總採購金額(元)(B)	在地食材比例(B/A)(採四捨五入至小數1位)	蔬菜類在地食材名稱(單一品項分別填寫)	蔬菜類在地食材採購量(Kg)(單一品項分別填寫)	蔬菜類在地食材採購是否達成15%(是或否)	蔬菜類在地食材採購無法達成15%原因及困難	蔬菜及水果類在地食材採購無法達成15%改善措施
1,971	254,582	1,133	63,564	25.0%	豆芽菜	85	是	已達成	均已達成
					小白菜	115			
					蚵白菜	30			
					胡蘿蔔	78			
					有機青松菜	100			
					有機高麗菜	180			
					有機紅芥菜	110			
					有機黑葉白菜	335			
					有機山菠菜	110			
					有機小松菜	110			

(二)水果類

水果類當月份總採購量(Kg)	水果類當月份總採購金額(元)(A)	在地水果當月份總採購量(Kg)	在地水果當月份總採購金額(元)(B)	在地食材比例(B/A)(採四捨五入至小數1位)	水果類在地食材名稱(單一品項分別填寫)	水果類在地食材採購量(Kg)(單一品項分別填寫)	水果類在地食材採購是否達成15%(是或否)	水果類在地食材採購無法達成15%原因及困難
2,061	198,435	1,231	72,020	36.0%	香蕉	665	是	已達成
					芭樂	566		

填報人：陳建森 午餐秘書：毛建程 主任：岩志任 校長：蘇淑娟

備註：

1. 學校午餐在地食材之採購量須達總採購量百分之十五以上。
2. 所謂在地食材係指台南地區生產供應之食材。
3. 請填報資料前，先利用本表格填寫，並經校長核蓋章確認後，才可依據呈核內容資料做線上填報。
4. 橘色欄位(在地食材名稱單一品項分別)非必填，由學校依需求自行刪減。

臺南市政府所屬各級學校112年5月份在地食材使用情形調查表

學校名稱：六甲國小

總供餐人數(含供應他校人數)：2000人/天

(一)蔬菜類

蔬菜類當月份總採購量(Kg)	蔬菜類當月份總採購金額(元)(A)	在地蔬菜當月份總採購量(Kg)	在地蔬菜當月份總採購金額(元)(B)	在地食材比例(B/A)(採四捨五入至小數1位)	蔬菜類在地食材名稱(單一品項分別填寫)	蔬菜類在地食材採購量(Kg)(單一品項分別填寫)	蔬菜類在地食材採購是否達成15%(是或否)	蔬菜類在地食材採購無法達成15%原因及困難	蔬菜及水果類在地食材採購無法達成15%改善措施
5,568	420,719	2,232	146,699	48.6%	豆芽菜	43	是	已達成	均已達成
					冬瓜	70			
					蚵白菜	30			
					胡蘿蔔	148			
					南瓜	60			
					絲瓜	75			
					小黃瓜	60			
					洋葱	85			
					草菇	60			
					大黃瓜	80			
					青椒	5			
					皇帝豆仁	30			
					烤地瓜	126			
					有機杏鮑菇	85			
					有機青江菜	115			
					有機青松菜	95			
					有機油菜	105			
					有機紅芥菜	100			
					有機黑茼蒿	115			
					有機萵苣	345			
					有機小松菜	170			
					有機苜蓿白	90			
					有機平菇	30			
					有機味美菜	110			

(二)水果類

水果類當月份總採購量(Kg)	水果類當月份總採購金額(元)(A)	在地水果當月份總採購量(Kg)	在地水果當月份總採購金額(元)(B)	在地食材比例(B/A)(採四捨五入至小數1位)	水果類在地食材名稱(單一品項分別填寫)	水果類在地食材採購量(Kg)(單一品項分別填寫)	水果類在地食材採購是否達成15%(是或否)	水果類在地食材採購無法達成15%原因及困難
2,237	298,168	2,943	191,677	84.3%	香蕉	1,785	是	已達成
					火龍果	588		
					芭樂	570		

填報人：陳廷鑫

午餐秘書：毛建程

主任：岩志任

校長：蘇淑娟

備註：

1. 學校午餐在地食材之採購量須達總採購量百分之十五以上。
2. 所謂在地食材係指台南地區生產供應之食材。
3. 請填報資料前，先利用本表格填寫，並經校長呈核蓋章確認後，才可依據呈核內容資料做線上填報。
4. 橘色欄位(在地食材名稱單一品項分別)非必填，由學校依需求自行刪減。

臺南市政府所屬各級學校112年6月份在地食材使用情形調查表

學校名稱：六甲國小

總供餐人數(含供應他校人數)：2000人/天 (6/9被各校六年級畢業，人數↓1750人)

(一)蔬菜類

蔬菜類當月份總採購量(Kg)	蔬菜類當月份總採購金額(元)(A)	在地蔬菜當月份總採購量(Kg)	在地蔬菜當月份總採購金額(元)(B)	在地食材比例(B/A)(採四捨五入至小數1位)	蔬菜類在地食材名稱(單一品項分別填寫)	蔬菜類在地食材採購量(Kg)(單一品項分別填寫)	蔬菜類在地食材採購是否達成15%(是或否)	蔬菜類在地食材採購無法達成15%原因及困難	蔬菜及水果類在地食材採購無法達成15%改善措施
2,837	407,603	1,060	105,379	25.9%	豆芽菜	140	是	已達成	均已達成
					冬瓜	132			
					蚵白菜	20			
					胡蘿蔔	123			
					南瓜	50			
					草菇	55			
					菱角仁	165			
					有機空心菜	115			
					有機油菜	105			
					有機苜蓿白	115			
					有機小松菜	105			
					有機黑茼蒿	95			
					有機青江菜	95			
					有機白莧菜	95			

(二)水果類

水果類當月份總採購量(Kg)	水果類當月份總採購金額(元)(A)	在地水果當月份總採購量(Kg)	在地水果當月份總採購金額(元)(B)	在地食材比例(B/A)(採四捨五入至小數1位)	水果類在地食材名稱(單一品項分別填寫)	水果類在地食材採購量(Kg)(單一品項分別填寫)	水果類在地食材採購是否達成15%(是或否)	水果類在地食材採購無法達成15%原因及困難
2,131	195,278	1,559	121,264	62.1%	香蕉	1,383	是	已達成
					荔枝	344		

填報人：陳廷鑫

午餐秘書：毛建程

主任：岩志任

校長：蘇淑娟

備註：

1. 學校午餐在地食材之採購量須達總採購量百分之十五以上。
2. 所謂在地食材係指台南地區生產供應之食材。
3. 請填報資料前，先利用本表格填寫，並經校長呈核蓋章確認後，才可依據呈核內容資料做線上填報。
4. 橘色欄位(在地食材名稱單一品項分別)非必填，由學校依需求自行刪減。

臺南市政府所屬各級學校112年9月份在地食材使用情形調查表

學校名稱：六甲國小

總供餐人數(含供應他校人數)：2100人/天

(一)蔬菜類

蔬菜類當月份總採購量(Kg)	蔬菜類當月份總採購金額(元)(A)	在地蔬菜當月份總採購量(Kg)	在地蔬菜當月份總採購金額(元)(B)	在地食材比例(B/A)(採四捨五入至小數1位)	蔬菜類在地食材名稱(單一品項分別填寫)	蔬菜類在地食材採購量(Kg)(單一品項分別填寫)	蔬菜類在地食材採購是否達成15%(是或否)	蔬菜類在地食材採購無法達成15%原因及困難	蔬菜及水果類在地食材採購無法達成15%改善措施
17,767	548,592	1,232	104,060	19.0%	豆芽菜	137	是	已達成	均已達成
					菱角仁	165			
					胡蘿蔔	195			
					蘑菇	45			
					草菇	35			
					有機青菜	125			
					有機高麗菜	250			
					有機杏鮑菇	30			
					有機味美菜	125			
					有機黑葉白菜	125			

(二)水果類

水果類當月份總採購量(Kg)	水果類當月份總採購金額(元)(A)	在地水果當月份總採購量(Kg)	在地水果當月份總採購金額(元)(B)	在地食材比例(B/A)(採四捨五入至小數1位)	水果類在地食材名稱(單一品項分別填寫)	水果類在地食材採購量(Kg)(單一品項分別填寫)	水果類在地食材採購是否達成15%(是或否)	水果類在地食材採購無法達成15%原因及困難
4,657	197,860	3,821	119,976	60.6%	香蕉	1,961	是	已達成
					文旦	1,513		

填報人：陳廷鑫

午餐秘書：毛建程

主任：岩志任

校長：蘇淑娟

備註：

1. 學校午餐在地食材之採購量須達總採購量百分之十五以上。
2. 所謂在地食材係指台南地區生產供應之食材。
3. 請填報資料前，先利用本表格填寫，並經校長呈核蓋章確認後，才可依據呈核內容資料做線上填報。
4. 橘色欄位(在地食材名稱單一品項分列)非必填，由學校依需求自行刪減。

臺南市政府所屬各級學校112年10月份在地食材使用情形調查表

學校名稱：六甲國小

總供餐人數(含供應他校人數)：2100人/天

(一)蔬菜類

蔬菜類當月份總採購量(Kg)	蔬菜類當月份總採購金額(元)(A)	在地蔬菜當月份總採購量(Kg)	在地蔬菜當月份總採購金額(元)(B)	在地食材比例(B/A)(採四捨五入至小數1位)	蔬菜類在地食材名稱(單一品項分別填寫)	蔬菜類在地食材採購量(Kg)(單一品項分別填寫)	蔬菜類在地食材採購是否達成15%(是或否)	蔬菜類在地食材採購無法達成15%原因及困難	蔬菜及水果類在地食材採購無法達成15%改善措施
5,541	603,070	1,645	152,905	25.4%	豆芽菜	120	是	已達成	均已達成
					菱角仁	190			
					胡蘿蔔	40			
					地瓜葉	75			
					蘑菇	110			
					秀珍菇	70			
					美白菇	10			
					有機豆芽菜	175			
					有機莧菜	125			
					有機青油菜	140			
					有機小松菜	125			
					有機苜蓿白菜	125			
					有機高麗菜	310			
					有機杏鮑菇	30			

(二)水果類

水果類當月份總採購量(Kg)	水果類當月份總採購金額(元)(A)	在地水果當月份總採購量(Kg)	在地水果當月份總採購金額(元)(B)	在地食材比例(B/A)(採四捨五入至小數1位)	水果類在地食材名稱(單一品項分別填寫)	水果類在地食材採購量(Kg)(單一品項分別填寫)	水果類在地食材採購是否達成15%(是或否)	水果類在地食材採購無法達成15%原因及困難
2,819	152,905	1,562	85,910	42.4%	香蕉	1,562	是	已達成

填報人：陳廷鑫

午餐秘書：毛建程

主任：岩志任

校長：蘇淑娟

備註：

1. 學校午餐在地食材之採購量須達總採購量百分之十五以上。
2. 所謂在地食材係指台南地區生產供應之食材。
3. 請填報資料前，先利用本表格填寫，並經校長呈核蓋章確認後，才可依據呈核內容資料做線上填報。
4. 橘色欄位(在地食材名稱單一品項分列)非必填，由學校依需求自行刪減。

臺南市政府所屬各級學校112年11月份在地食材使用情形調查表

學校名稱：六甲國小

總供餐人數(含供應他校人數)：2100人/天

(一)蔬菜類

蔬菜類當月份總採購量(Kg)	蔬菜類當月份總採購金額(元)(A)	在地蔬菜當月份總採購量(Kg)	在地蔬菜當月份總採購金額(元)(B)	在地食材比例(B/A)(採四捨五入至小數1位)	蔬菜類在地食材名稱(單一品項分別填寫)	蔬菜類在地食材採購量(Kg)(單一品項分別填寫)	蔬菜類在地食材採購是否達成15%(是或否)	蔬菜類在地食材採購無法達成15%原因及困難	蔬菜及水果類在地食材採購無法達成15%改善措施
6,091	569,478	2,275	184,120	32.3%	豆芽菜	45	是	已達成	均已達成
					菱角仁	200			
					胡蘿蔔	70			
					秀珍菇	45			
					美白菇	40			
					磨菇	60			
					有機小白菜	135			
					有機青江菜	125			
					有機青油菜	385			
					有機高麗菜	380			
					有機小白菜	125			
					有機野澤菜	135			
					有機黑葉白菜	260			
					有機萵苣	270			

(二)水果類

水果類當月份總採購量(Kg)	水果類當月份總採購金額(元)(A)	在地水果當月份總採購量(Kg)	在地水果當月份總採購金額(元)(B)	在地食材比例(B/A)(採四捨五入至小數1位)	水果類在地食材名稱(單一品項分別填寫)	水果類在地食材採購量(Kg)(單一品項分別填寫)	水果類在地食材採購是否達成15%(是或否)	水果類在地食材採購無法達成15%原因及困難
2,783	173,360	2,373	134,220	77.0%	香蕉	1,015	是	已達成
					鳳梨	20		
					火龍果	562		
					橘子	309		
					芭樂	467		

填報人：陳建鑫 午餐秘書：毛建程 主任：岩志任 校長：蘇淑娟 六甲國民小學 校長 蘇淑娟

備註：

1. 學校午餐在地食材之採購量須達總採購量百分之十五以上。
2. 所謂在地食材係指台南地區生產供應之食材。
3. 請填報資料前，先利用本表格填寫，並經校長呈核蓋章確認後，才可依據呈核內容資料做線上填報。
4. 橘色欄位(在地食材名稱單一品項分列)非必填，由學校依需求自行刪減。

臺南市政府所屬各級學校112年12月份在地食材使用情形調查表

學校名稱：六甲國小

總供餐人數(含供應他校人數)：2100人/天

(一)蔬菜類

蔬菜類當月份總採購量(Kg)	蔬菜類當月份總採購金額(元)(A)	在地蔬菜當月份總採購量(Kg)	在地蔬菜當月份總採購金額(元)(B)	在地食材比例(B/A)(採四捨五入至小數1位)	蔬菜類在地食材名稱(單一品項分別填寫)	蔬菜類在地食材採購量(Kg)(單一品項分別填寫)	蔬菜類在地食材採購是否達成15%(是或否)	蔬菜類在地食材採購無法達成15%原因及困難	蔬菜及水果類在地食材採購無法達成15%改善措施
6,018	544,547	2,080	159,856	29.4%	豆芽菜	15	是	已達成	均已達成
					菱角仁	100			
					磨菇	90			
					秀珍菇	30			
					杏鮑菇	30			
					甘藷菜	60			
					有機菜蘆筍	135			
					有機青江菜	405			
					有機青油菜	135			
					有機高麗菜	135			
					有機黑葉白菜	270			
					有機小松菜	270			
					有機萵苣	405			

(二)水果類

水果類當月份總採購量(Kg)	水果類當月份總採購金額(元)(A)	在地水果當月份總採購量(Kg)	在地水果當月份總採購金額(元)(B)	在地食材比例(B/A)(採四捨五入至小數1位)	水果類在地食材名稱(單一品項分別填寫)	水果類在地食材採購量(Kg)(單一品項分別填寫)	水果類在地食材採購是否達成15%(是或否)	水果類在地食材採購無法達成15%原因及困難
2,731	134,723	2,520	117,373	87.1%	香蕉	730	是	已達成
					小蕃茄	153		
					橘子	1,637		

填報人：陳建鑫 午餐秘書：毛建程 主任：岩志任 校長：蘇淑娟 六甲國民小學 校長 蘇淑娟

備註：

1. 學校午餐在地食材之採購量須達總採購量百分之十五以上。
2. 所謂在地食材係指台南地區生產供應之食材。
3. 請填報資料前，先利用本表格填寫，並經校長呈核蓋章確認後，才可依據呈核內容資料做線上填報。
4. 橘色欄位(在地食材名稱單一品項分列)非必填，由學校依需求自行刪減。

## 臺南市政府所屬各級學校113年1月份在地食材使用情形調查表

學校名稱：六甲國小

總供餐人數(含供應他校人數)：2100人/天

## (一)蔬菜類

蔬菜類當月份總採購量(Kg)	蔬菜類當月份總採購金額(元)(A)	在地蔬菜當月份總採購量(Kg)	在地蔬菜當月份總採購金額(元)(B)	在地食材比例(B/A)(採四捨五入至小數1位)	蔬菜類在地食材名稱(單一品項分別填寫)	蔬菜類在地食材採購量(Kg)(單一品項分別填寫)	蔬菜類在地食材採購是否達成15%(是或否)	蔬菜類在地食材採購無法達成15%原因及困難	蔬菜及水果類在地食材採購無法達成15%改善措施
3,771	203,345	1,815	133,485	65.6%	豆芽菜	55	是	已達成	均已達成
					紅蘿蔔	90			
					菱角仁	100			
					蘑菇	50			
					高麗菜	95			
					杏鮑菇	30			
					白蘿蔔	75			
					有機雪白菇	30			
					有機廣島野菜	120			
					有機菜蘿蔔	135			
					有機山茼蒿	135			
					有機A菜	30			
					有機高麗菜	270			
					有機甜芥菜	90			
					有機苜蓿白菜	135			
					有機高莖	375			

## (二)水果類

水果類當月份總採購量(Kg)	水果類當月份總採購金額(元)(A)	在地水果當月份總採購量(Kg)	在地水果當月份總採購金額(元)(B)	在地食材比例(B/A)(採四捨五入至小數1位)	水果類在地食材名稱(單一品項分別填寫)	水果類在地食材採購量(Kg)(單一品項分別填寫)	水果類在地食材採購是否達成15%(是或否)	水果類在地食材採購無法達成15%原因及困難
1,715	159,545	1,355	68,421	42.9%	香蕉	661	是	已達成
					茂谷柑	284		
					橘子	410		

填報人：陳建鑫

午餐秘書：毛建程

主任：岩志任

校長：蘇淑娟

備註：

1. 學校午餐在地食材之採購量須達總採購量百分之十五以上。
2. 所謂在地食材係指台南地區生產供應之食材。
3. 請填報資料前，先利用本表格填寫，並經校長核蓋章確認後，才可依據呈核內容資料做線上填報。
4. 橘色欄位(在地食材名稱單一品項分別)非必填，由學校依需求自行刪減。

營養師陳建鑫

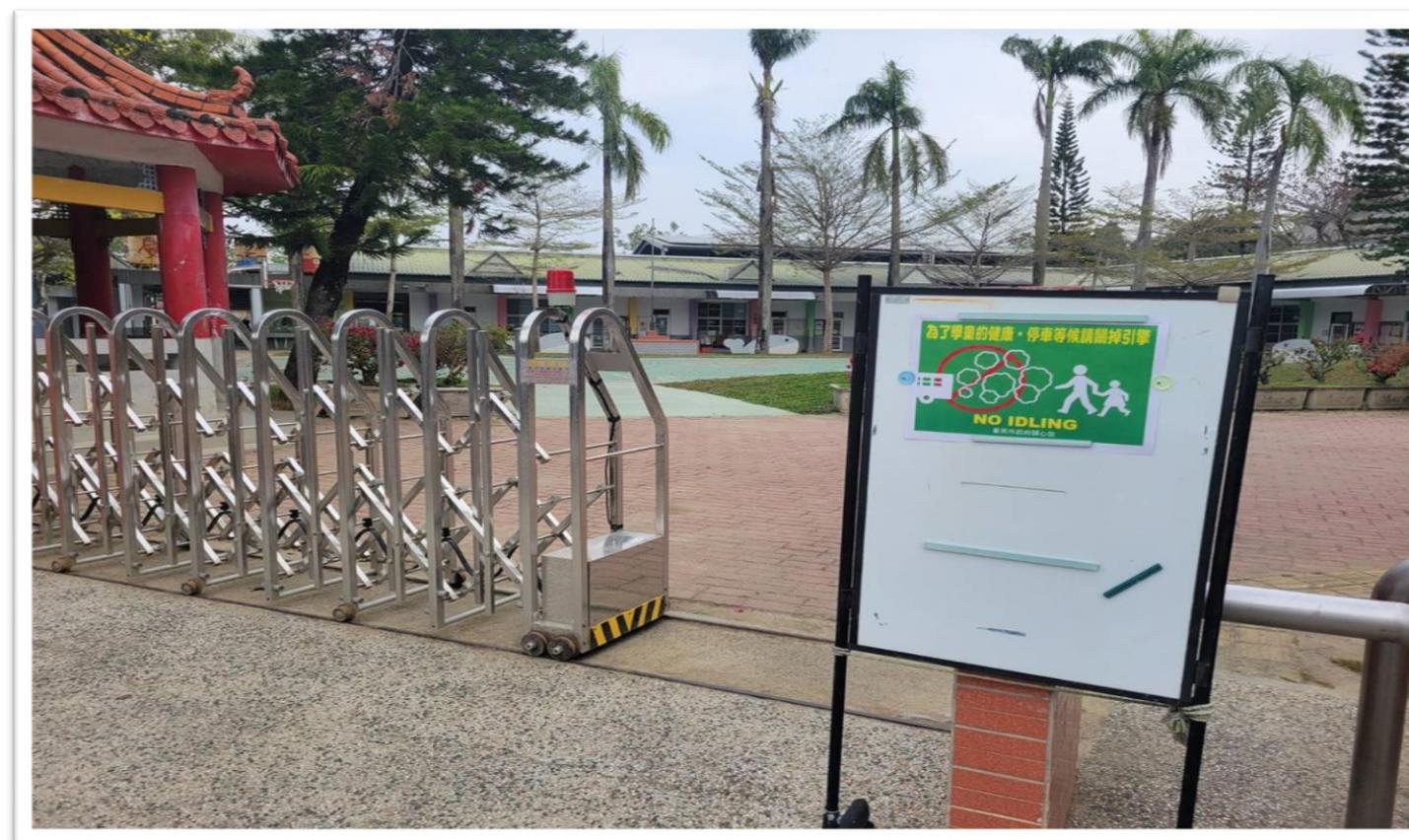
午餐秘書毛建程

主任岩志任

六甲國民小學校長蘇淑娟

### 5.1.5 反怠速

■推動反怠速具有成效



■在學校通學門口張貼宣導反怠速標語海報。



■ 接送學生在學校門口熄火下車，再步行入校。

## 5.1.6 學校通學策略

### ■學校推動綠色通學創意作法

#### 新山國小自行車騎乘注意事項：



自行車與汽車相距約 1.5公尺



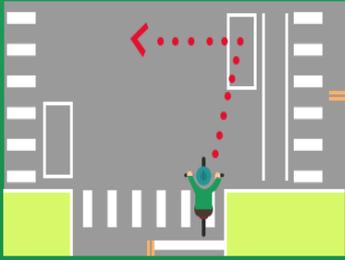
右轉時先沿車道外側放慢速度  
擺頭確認後方無來車



減速靠右



建議採兩段式左轉



大車轉彎產生內輪差約為0.9公尺，應注意內輪差的危險範圍



大型車會產生強力氣流，若發覺大型車輛要超車，宜減速靠邊暫停

# 新山國小自行車騎乘知識測驗

班級

座號

姓名

## 一、是非題

- ( ) 為騎乘安全及提高自行車使用壽命，應該依製造廠建議實施定期保養。
- ( ) 自行車反光片具有反光作用，所以不可以擦拭清潔。
- ( ) 自行車各零組件鎖螺絲的緊度及順序，對固牢零組件的完整性沒有關係。
- ( ) 自行車座墊最適當的騎乘高度是，坐在座墊上，雙腳著地時須稍為墊腳。
- ( ) 自行車煞車的檢查方式是將自行車往前推，以雙手分別握煞車握把，測試前後輪煞車的作用是否正常。
- ( ) 自行車輪胎胎面花紋磨損後，不但是會影響煞車性能，也會影響駛動性能。
- ( ) 騎乘中發現輪胎有漏氣的現象，仍然繼續行駛，是不會影響騎乘安全。
- ( ) 車速愈快其煞車停止距離愈長。
- ( ) 自行車後輪軸加裝火箭筒載人時，不但重心會後移，又會影響穩定性，很危險。
- ( ) 騎自行車時最好配戴機車專用安全帽，最為安全。

## 二、選擇題

- ( ) 下列何者不是輪胎花紋的功能？(1)增加輪胎的排水性(2)增加與地面的摩擦力(3)減少輪胎磨耗(4)避免打滑。
- ( ) 下列哪一項不是自行車的安全設備(1)安全帽(2)前燈(3)擋泥板(4)煞車。
- ( ) 下列何種情況須保養自行車？(1)發生故障時(2)有空時(3)定期(4)有錢的時候。
- ( ) 定期保養的檢查重點是什麼？(1)各裝置的固定螺栓是否有鬆動，滑動零組件的作用及輪胎狀況是否正常等(2)車架上的固定螺栓是否生鏽、附屬配件是否完整(3)車架、手把及鏈條護罩是否變形(4)沒有特別規定檢查項目，只要沒有明顯的變形就可以。
- ( ) 雨天騎腳車所穿的雨衣，顏色最好是？(1)灰色(2)黑色(3)黃色(4)墨綠色。
- ( ) 騎自行車可附載？(1)一人(2)二人(3)三人(4)不可以載人。
- ( ) 在道路上騎自行車，下列哪項行為是正確的？(1)騎在人行道上(2)下雨天邊撐雨傘邊騎車(3)於自行車專用道上騎乘(4)雙手放開把手行駛。
- ( ) 容易發生危險的地方？(1)交岔路口(2)路旁工地(3)平交道(4)以上皆是。
- ( ) 騎車經泥濘及積水地段，路上正有行人時應：(1)減速慢行，最好牽著車走(2)加速衝過積水(3)假裝沒看到(4)高聲呼喊並疾駛而過。
- ( ) 騎乘自行車時衣著應注意的項目中，下列何者錯誤？(1)背包側背(2)衣著大小須適宜，不妨礙行車安全(3)釦子或拉鍊應扣好，避免勾到其他異物(4)鞋帶長度恰當，不會纏到踏板。



在學校宣導腳踏車安全，並推行鼓勵學生騎腳踏車上學。

# 臺南市柳營區新山國民小學推動學生走路上學實施辦法

## 一、依據：

本校交通安全教育實施計畫。

## 二、目的：

1. 培養學童運動與健康的觀念。
2. 增加學童運動的能量，改善學童體能與體位。
3. 有效紓解上下學交通流量，改善空氣品質。
4. 增進學童親近社區機會，培養愛鄉愛土情懷。
5. 家長陪伴孩子「走路上學」，有更多時間與孩子親密交談，增進親子關係，並利用步行的過程中，教導孩子尊重行人之「人本交通」觀念。

## 三、實施期程：111 年 9 月至 112 年 8 月，分階段推動：

- (一) 活動宣導期：111 年 9 月。
- (二) 加強推動期：111 年 9 月至 111 年 12 月。
- (三) 持續推廣期：112 年 1 月至 112 年 8 月。

## 四、宣傳：

- (一) 導護老師利用全校集會時間加強宣導走路上學。
- (二) 透過給家長的一封信，轉達走路上學的優點，鼓勵家長讓學生學習獨立自主的走路上學。
- (三) 辦理辦理走路上學計畫說明會及講座，讓老師、義工、學生、家長及社區人士了解推動的目的及好處，並共同來參與。
  1. 規劃路線：甲、以前門「安全步道」為走路上學路線  
乙、設立汽、機車接送區、讓學生由接送區下車，再走路到校。
  2. 辦理校內學藝競賽、書包減重計畫、社區清潔日、導護商店認識、成果發表、獎勵摸彩、等活動，藉此提升學童對此議題的參與及重視。

## 五、獎勵：符合走路上學路線學生，由各班老師每天統計，登記於統計表上。

- (甲) 核定標準：1. 當天自行走路上學紀錄為一天 1 分；親子一同走路上

學紀錄一天 2 分。

2. 學區外騎腳踏車學生，符合節能減碳、健康上學的精神，視同走路上學，給予同等分數。

3. 鼓勵汽、機車接送學生，由家長載送到校門左側斜坡旁口的「接送區」，再走路上學，給予同等分數。

(乙) 獎勵標準：20 天計算一次分數，累積超過 20 分者發給期末摸彩卷 3 張；合計 19~15 分者發給 2 張；10 ~ 14 分者發給 1 張作為鼓勵。

(丙) 獎勵方式：於學期末辦理走路上學成效摸彩。

六、經費來源：活動經費由學生活動費相關經費支付。

七、預期成效：

1. 建立學童運動與健康的觀念。
2. 增加學童運動的能量，確實改善學童體能與體位。。
3. 確實紓解上下學交通流量，改善空氣品質。
4. 全校走路上學學生達全校 80% 以上。

八、本計畫經校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人

教師兼  
學務組長 黃詩評

主任

教師兼代  
總務主任 葉山上

校長

新山國小  
校長 郭昇欣

新山國小 112 學年度第 \_\_\_\_\_ 學期 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 班 走路上學每月(20 天) 月統計表

姓名	月																				合計	
	日																					
	周	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五	一	二	三	四		五
1																						
2																						
3																						
4																						
5																						
6																						
7																						
8																						
9																						
10																						
11																						
12																						
13																						
14																						
15																						
16																						
17																						
18																						
19																						
20																						
21																						
22																						
總計																						

- 本表當天自行走路上學紀錄為一天 1 分；親子一同走路上學紀錄一天 2 分。
- 合計時請將 20 天內記錄的數字加總。
- 20 天中每天都走路上學發給期末摸彩卷 3 張；合計 15 天以上發給 2 張；10~14 天者發給 1 張作為鼓勵。



■ 結合社區家長擔任志工，推行鼓勵學生走路上放學。

## 5.2.1 低碳課程

■設計低碳概念融入課程並有成果者，每年至少 2 節以上



The screenshot shows the 'My Green School' management interface. On the left is a sidebar for 'Shanxin City' (市立新山) with options for user management and school information. The main area displays a table of activities with columns for date, title, and three numerical values. At the bottom, there is a pagination control showing page 2 of 6.

教育部綠色學校夥伴網路  
Ministry of Education Green School

用戶登錄

我的管理區 我的綠色學校

我的綠色學校 [編輯修改](#)

2021-02-23	<a href="#">環境維護你我他</a>	85	2	1
2020-11-02	<a href="#">節能減碳,快樂走路去</a>	116	2	1
2020-10-28	<a href="#">環境議題參觀</a>	77	3	0
2020-10-12	<a href="#">綠化小部隊</a>	178	3	0
2020-05-15	<a href="#">生病的地球</a>	134	4	0
2020-03-19	<a href="#">一秒鐘的改變</a>	630	4	0
2019-11-04	<a href="#">防災教育一起來!</a>	140	1	0
2019-11-01	<a href="#">亞馬遜森林大火</a>	197	6	0
2019-10-05	<a href="#">108.10.04世界動物日</a>	67	2	0
2019-10-01	<a href="#">手作窯~手烤地瓜</a>	376	2	0
2018-06-26	<a href="#">水資源永續利用-清潔篇</a>	110	2	0
2018-03-29	<a href="#">保護海洋,減塑宣言</a>	480	4	0
2018-03-29	<a href="#">廢紙也有春天-手抄紙</a>	300	2	0
2018-03-29	<a href="#">「種」出莓果醬吐司</a>	252	3	0

市立新山  
市立新山國小(114762)  
[我的管理區](#) [登出](#)

我的管理區

- 我的基本資料
- 我的文章管理
- 我的綠色學校
- 綠色學校資料維護

<< < > >> 頁數: 2 / 6 ; 每頁筆數: 15 , 總筆數: 80 .



用戶登錄

我的管理區 我的綠色學校

市立新山

市立新山國小(114762)

我的管理區 登出

我的管理區

我的基本資料

我的文章管理

我的綠色學校

綠色學校資料維護

我的綠色學校 發表日期	<a href="#">編輯修改</a> 標題	瀏覽數	葉片數	澆水器
2023-08-30	<a href="#">預防風災我不怕</a>	45	4	0
2023-06-29	<a href="#">幸福綠世界-美化校園動起來</a>	14	1	0
2023-06-13	<a href="#">母親節表演-寄居蟹找新家</a>	14	2	0
2023-04-07	<a href="#">有禍不可-原來樹木也會生病?</a>	32	2	0
2023-03-15	<a href="#">哭泣的樹靈</a>	72	2	0
2022-09-05	<a href="#">我是樹木小保母</a>	114	4	0
2022-03-14	<a href="#">我愛樹朋友</a>	71	4	0
2022-02-25	<a href="#">和樹一起玩拼貼</a>	135	4	1
2022-02-23	<a href="#">校園的美麗</a>	108	4	0
2021-11-15	<a href="#">踏訪校園,參訪社區,與樹當好朋友</a>	115	6	0
2021-10-18	<a href="#">「柚」見奇蹟</a>	85	2	0
2021-10-05	<a href="#">樹的教育,從理解開始</a>	154	4	0
2021-05-07	<a href="#">認識綠建築(台江國家公園)</a>	88	2	0
2021-04-14	<a href="#">空氣品質知多少</a>	240	2	0
2021-04-07	<a href="#">愛護大自然</a>	103	4	0

# 愛護大自然

發表日期：2021-04-07 發表人：力嘉



- 環境議題：認識社區
- 執行方法：觀摩學習
- 教育階段：國民小學
- 學習議題：環境倫理
- 議題實質內涵：E26 覺知生物生命的美與價值，關懷動、植物的生命
- 策劃/執行人：賴力嘉
- 動機：教案活動單元點子
- 目標範圍：年級性
- 難易度：普通
- 實施期間：2021/3/1~2021/4/1
- 參與人數：11

## 目標：

1. 認識校園樹木，接觸校園中人、事、物，並在歷程中學會尊重的態度。
2. 能從探索校園樹木的過程中，了解各種樹木的樣貌與特性。
3. 學會尊重生命，愛護給予我們生活環境的大自然。
4. 對保護樹木擁有認知，並能有實際行動。

## 進行方式：

一. 引起動機：以植樹節(介紹由來)為開頭，小影片引起學生學習動機。

二. 發展活動

【活動一】認識、探索校園的樹木

1. 認識校園地圖

(1) 先討論校園有樹木的區塊

(2) 分組合作，每組負責不同的區塊

(2)分組合作，每組負責不同的區塊

(3)分享討論與觀察校園樹木：

請學生討論，分享自己曾經觀察的校園樹木，並描述出樹在校園裡的位置。

(4)教師帶領各組別實際觀察校園中的各種樹木，以及所在位置與名稱並記錄。

(5)請學童從中挑選一棵最喜愛的植物詳細觀察並記錄。

### 【活動二】拓印畫真好玩

#### 1. 校園走踏

(1)教師引導學童思考，觀察樹的外觀，各式各樣的樹木，但他們有什麼不同？

(2)請各組每人都選擇一棵樹木，並拓印外皮。

@回家作業:上網查詢資料，深入了解自己選擇的樹木，其特性、生長環境等等。

### 【活動三】分享我心目中最棒的樹寶貝

(1)讓學童上台互相介紹自己所拓印的樹木與欣賞完成的作品。

(2)詳細說明所選樹木的特性等詳細資訊。

(3)教師引導:告訴學童樹木的重要性ex:製造氧氣。

(4)學童分享自己會用什麼方式愛護樹木以及為甚麼我們要愛護樹木。

#### 三. 綜合活動

### 【活動四】票選心目中的樹寶貝

1. 票選學童心中最喜愛的樹木。

2. 教師總結:鼓勵學童付諸行動，愛護樹木，愛護環境。

## 成果描述：

1. 學生更了解校園各種樹木的所在位置。

2. 學生學會愛護樹木與自然環境。

3. 學生能說出樹木對生活環境的好處。

4. 學生會主動說要去幫樹木澆水。

5. 學生願意花時間去多觀察樹木。

6. 學生學會飲水思源，感謝大自然。

## 實施心得：

環境教育需要大家一起共同實施，網站上有許多優秀的教案供參考，實際拿到教學現場運用覺得獲益良多，小朋友們的學習成效也非常不錯！

希望可以再精進自己的能力，帶領小朋友們迎向更美好的未來，共同保護我們生活的環境！

## 學習者心得：

彤：原來大自然那麼奇妙，我們可以有氧氣呼吸，都歸功於樹木！

鋒：現在我知道要好好保護我生活的環境了！我會回去跟爸爸媽媽分享。

佳：拓印樹皮好好玩，大自然給我們生活的環境，我要好好報答它。

晨：我下課都要去幫樹木澆水，讓它健康長大！

瑜：飲水思源是老師常常跟我們說的，我們一定要做到！



## 🌿 節能減碳,快樂走路去

📅 發表日期：2020-11-02    👤 發表人：素宜



- 環境議題：節能減碳
- 執行方法：戶外教學/解說
- 教育階段：國民小學
- 學習議題：氣候變遷
- 議題實質內涵：E35 覺知人類行為是導致氣候變遷的原因
- 策劃/執行人：素宜
- 動機：其他
- 目標範圍：班級性
- 難易度：容易
- 實施期間：2020.10.19~10.23
- 參與人數：9

### 🌿 目標：

1. 讓學生了解二氧化碳是造成全球暖化的原因之一。
2. 明瞭可從運動中找出節能減碳的方式。
3. 建立學生從日常生活中節能減碳的正確觀念及習慣。

### 🌿 進行方式：

1. 教師利用影片引導學生認識交通工具所排放之氣體對暖化所造成的影響
2. 學生分組討論從日常生活中何處見到的二氧化碳排放量的數據。
3. 學生提出能面對全球暖化我們可以做的事情

### 🌿 成果描述：

1. 藉由觀賞影片，使學生了解氣體造成了全球暖化，其伴隨而來的空氣汙染，影響了人類的健康。
2. 共同討論搜尋資料得知,水電費單及汽機車所排放二氧化碳的數據。

3. 了解藉由簡單的走路方式, 就能節能減碳又能達到運動健體之功效。

## 🍃 實施心得：

1. 教師藉由影片及講述的過程, 與學生一同學習知識, 並了解全球暖化將會帶來嚴重災害。
2. 從同儕間的互相討論激盪, 也能讓小朋友體會到在日常生活中氣候暖化的變遷其實與我們息息相關。

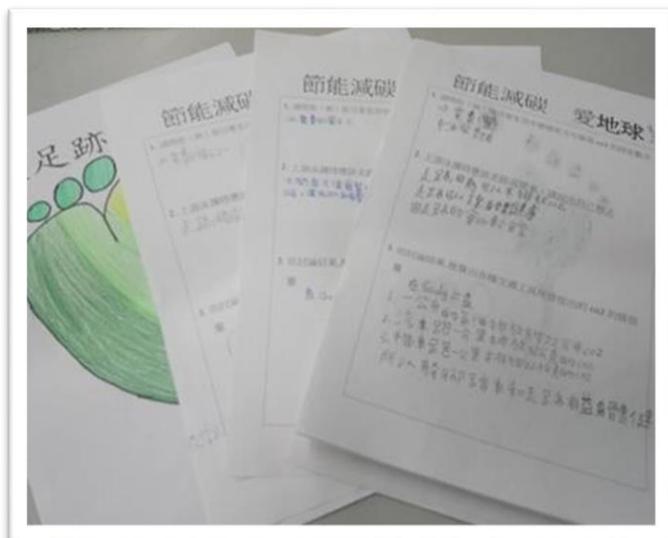
## 🍃 學習者心得：

1. 既然全球暖化帶來這麼嚴重的後果, 我們平時就要養成節能減碳的習慣。
2. 身體力行從自身做起, 快樂走路健康又減碳。

## 🍃 補充：

緣由：

學校坐落在江南度假村旁(尖山埤水庫), 當地業者提供學童入園游泳, 當要上課時, 學生都不想走2.2公里的路程, 總希望老師能開車接送, 因此延伸出「節能減碳, 快樂走路去」的主題



■ 將低碳概念融入課程, 並將課程成果發表在綠色學校網站上。



■ 師生步行至校外探勘教學，並結合交通安全教學。

# 地球火氣大

地球消消氣



張家瑞/著·繪

2022/1/11

## 目錄

P.1 ①……AQI 空氣指標

P.2 ②……SDGs 永續發展目標

P.3 ③……亞馬遜大火

P.4 ④……行政院環保署

P.5 ⑤……露天燃燒



日期:「2019年1月」

被燒掉的面積:「1138平方公里,相當於台北面積的四十倍。」

毀損的樹木:「6.26億棵。」

燒掉許多動植物的家,亞馬遜雨林又稱作「地球之肺」,如今,地球之肺已被感染,導致許多亞馬遜特有的動物數量大幅減少,受到非常大的影響,亞馬遜大火每年釋放高達8.13億噸的溫室氣體。

綠色和平  
1971年創立(加拿大溫哥華)  
目標是環境主義,正在想辦法熄滅亞馬遜大火。



巴西總統未做出預防動作,而是不斷否認森林大火的事實(綠色和平巴西辦公室)。

處理動作

目前世界仍無法將亞馬遜系大火給滅掉,預計在三十年後亞馬遜雨林將夷為平地!

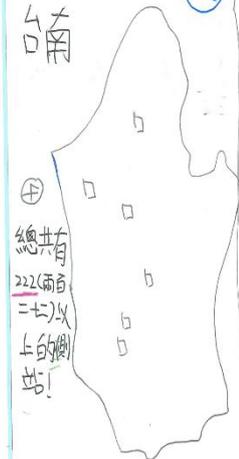


# 行政院環境保護署(AQI)

作:張家瑞

目前空氣品質(AQI)6(普通)

2021/1/28 10:00



總共有222(兩百二十五)以上的測站!

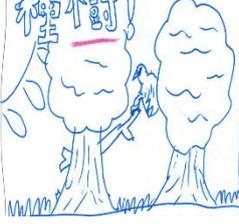
6(普通) AQI

台灣西岸工廠較多,所以觀測站也較多。

- 良好
- 普通
- △對敏感族群不健康
- 對所有族群(大眾)不健康
- ◇非常不健康
- ☆危害

鐘錶對空氣很好,可淨化空氣。2021/1/28(點) 目前台灣有42處普通,4處對敏感族群不健康。A、1處良好(0)

所以要多種樹!



空氣問題包含(細)懸浮微粒、臭氧及酸雨。

## 懸浮微粒分類

- 1 懸浮微粒(顆)
- 2 懸浮微粒(顆) (particulate matter (PM))
- 2 大顆懸浮微粒 (atmospheric particulate matter)
- 3 顆粒 (particulates)

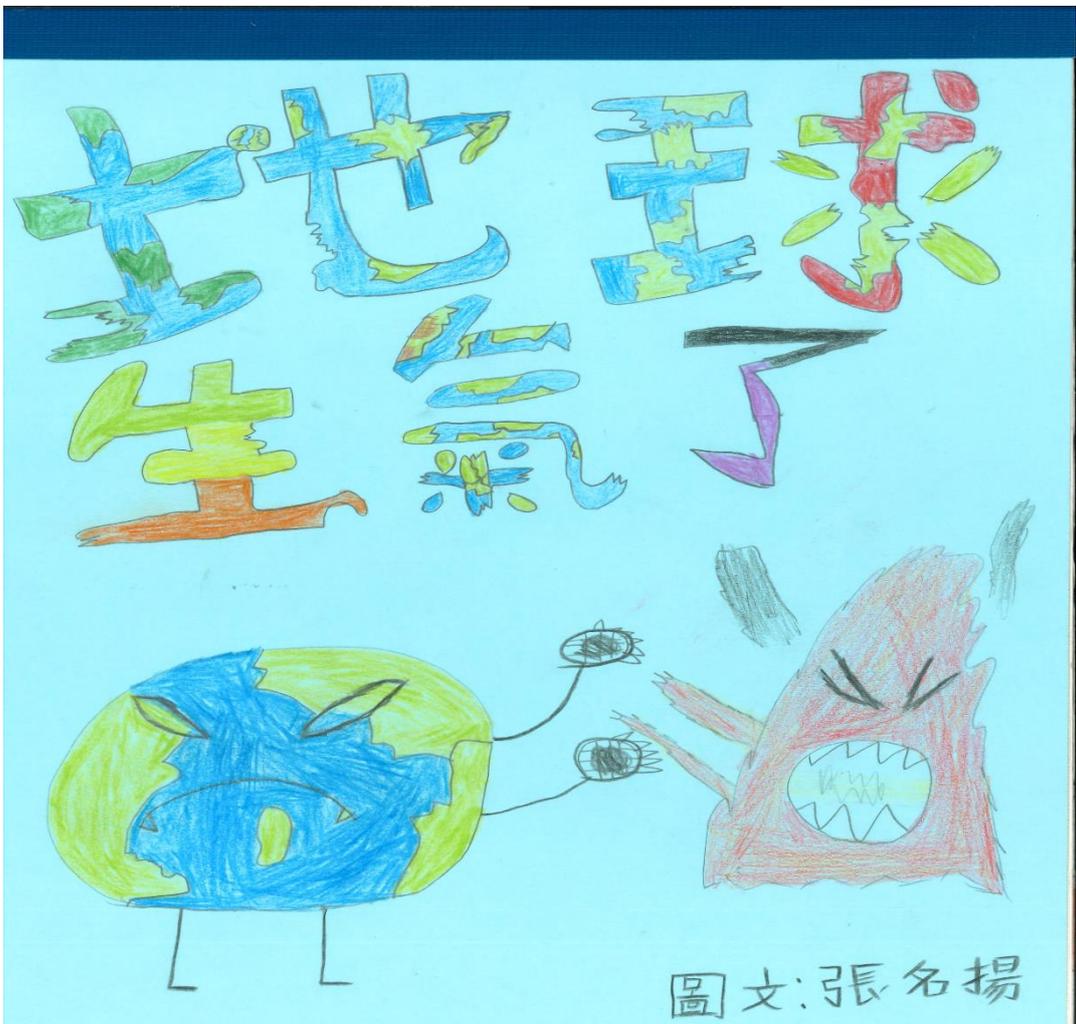
比病毒大  
比細菌小

# PM2.5

常見的室內污染物質

- 1 懸浮微粒
- 2 二手煙
- 3 有機物質
- 4 甲醛
- 5 二氧化碳
- 6 一氧化碳
- 7 臭氧
- 8 微生物
- 9 過敏原

幾乎都是電氣產生的。



# 南部區域供水

區域	地區	民生及工業 (量CMD)	供水來源	3月份 供水量
南部	嘉義	29.2	蘭潭+仁義潭	16.4
			曾文-烏山頭支援	8.2
			地下水及其他	4.6
	臺南	97.3	曾文-烏山頭	54.9
			南化	31.3
			嘉義+白河(緩面南送)	11.1
	高雄	146	高屏堰+南化聯管	88.5
			鳳山水庫	24.1
			地下水及其他	33.4
	屏東	19.3	地下水	11.6
牡丹水庫			7.7	



Share my life with you

## (臺南) 水資中心：安平、安南、官田、仁德、虎尾寮及柳營等6座。

1. 台南柳營區水資源回收中心。
2. 官田水資源回收中心。
3. 台南市安南水資源回收中心。
4. 水康水資源回收中心。
5. 仁德水資源回收中心。
6. 台南桶裝水華生水資源生枝公司。

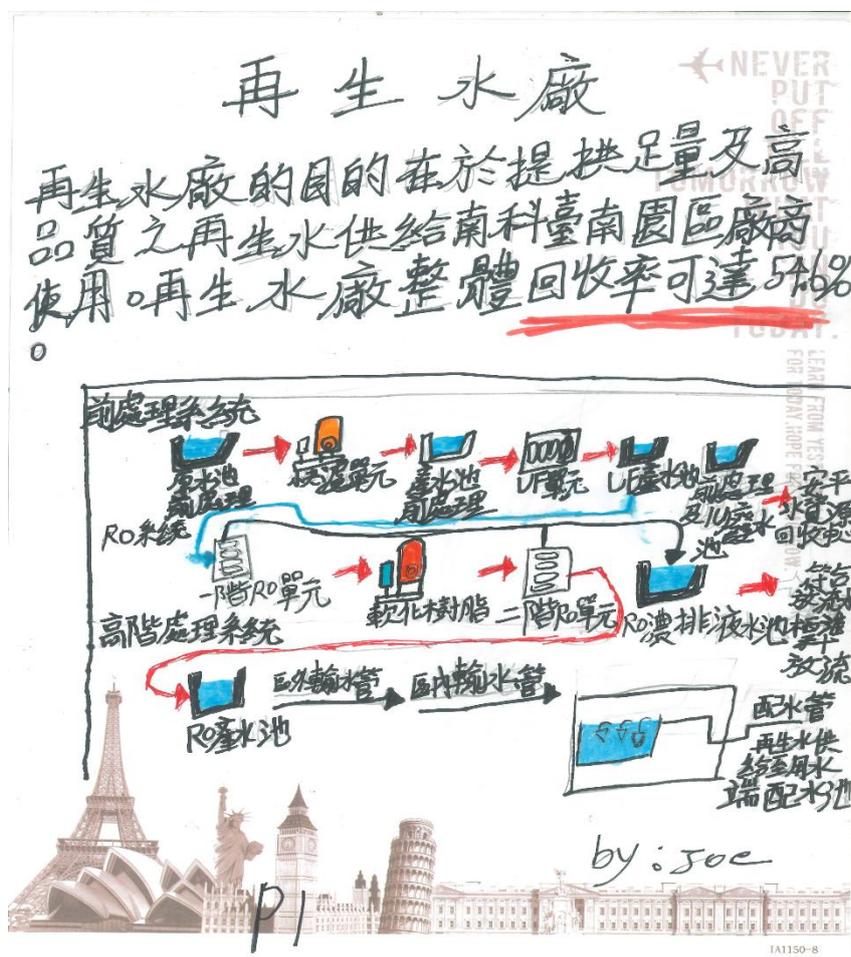
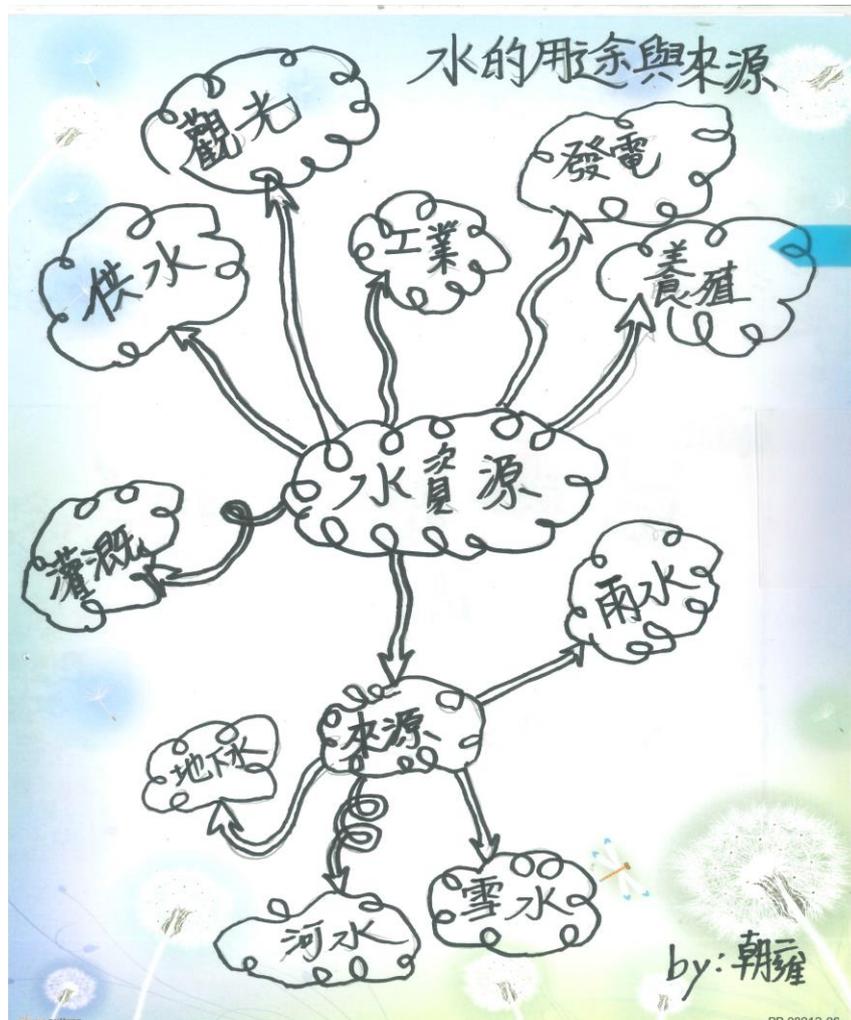
(大概圖) (南部)

By: 品璇

P. 2

經濟部水利署  
南區水資源局的標誌

SHARE MY LIFE WITH YOU



# 海洋危機

我們去海邊玩時，可能會無意將那些你認為的小垃圾丟到海洋裡面，但這些垃圾卻是海洋生物的惡夢。這些海洋垃圾一部分停留在海灘上，一部分在海面或沉入海底。僅是太平洋上的海洋垃圾就已達300多萬平方公里，甚至超過了印度的國土面積。



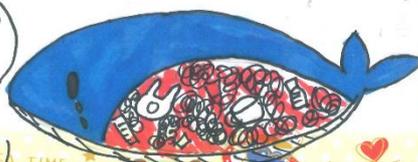
by: Joe

## 海洋生態破壞的原因

人們常常把垃圾往海裡丟，都覺得會浮起來，所以都亂丟，但有些塑膠還是會沉入海中。這時海洋危機就來了，人們不知道往海裡丟的垃圾會害死多少的生物。在2019年11月，在蘇格蘭哈里斯島一處海灘上發現一頭因為吃太多垃圾而死亡的抹香鯨，僅僅才十歲。這些案例的數量逐漸增加。

胃裡都垃圾

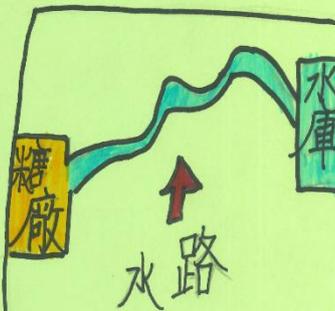
By: Ella (品璇)



# 江南好生態



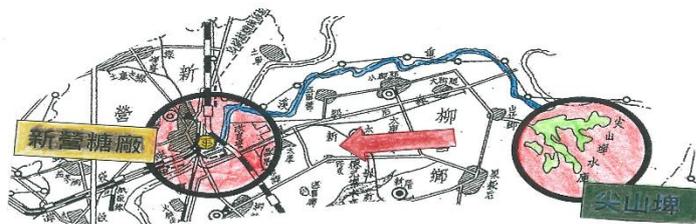
圖文：  
郭品璇



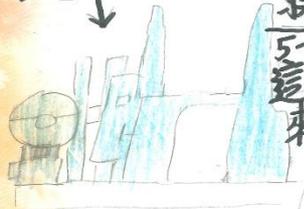
水路串起糖廠與水庫在地故事。

尖山埤以前有一條天然的水路和新營糖廠有連接，但因為要從尖山埤的水運到新營糖廠，沒辦法完全好好的運到，所以人們就很聰明，把水路改在地下，就能更快速的把水運送給糖廠！

因為到最後沒水了！所以糖廠民國90年就不做了。

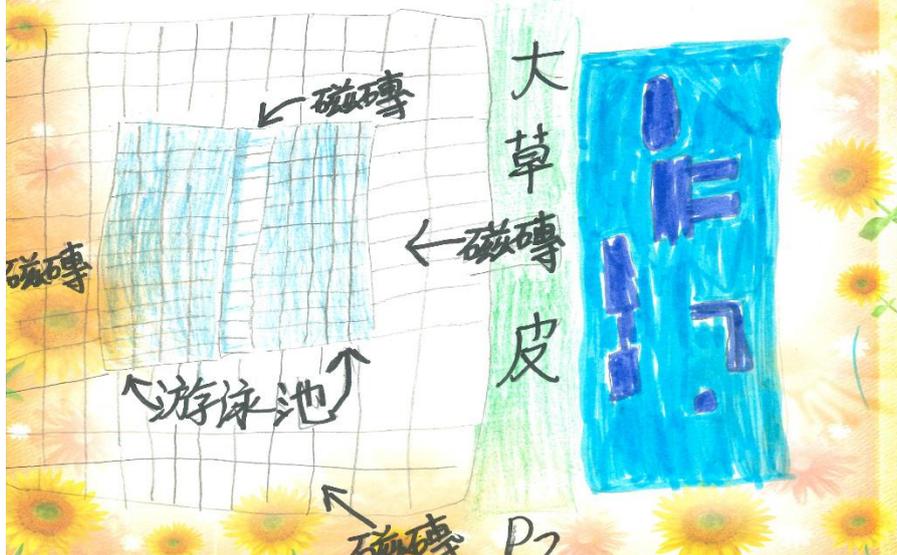


這是以前的排沙閘門，但因為建了太久有點磨損，因此就重建了一個排沙閘門。



5~7月是梅雨季節，人們就會把水抽乾，這時淤積在水裡的沙就會浮現出來，排沙閘門也就派上用場了。

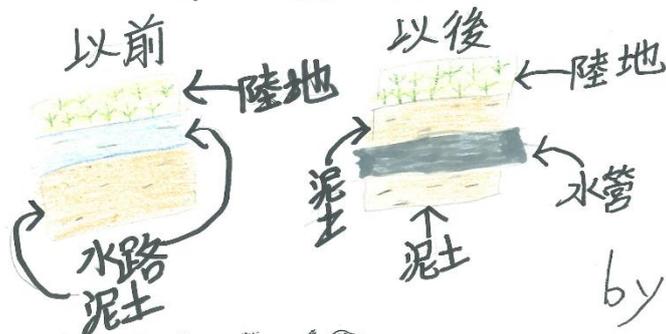
by: Joe



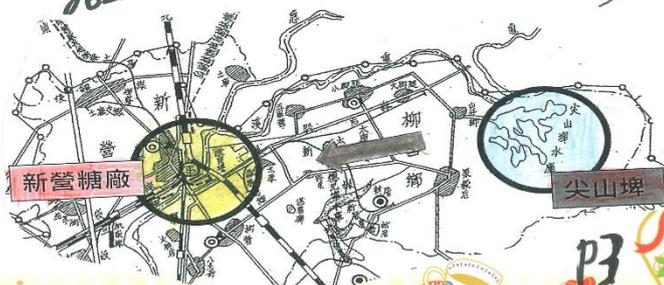
新營糖廠與尖山埤的歷史與地理關係

日治時期有個天然的水路，是從尖山埤到新營糖廠的，想想就知道有多遠。而那時因為人們怕那條水路被曬乾，滴到鳥大便等會影響鄉音水質的可能，因此就把水路改建在地底下。

示意圖



by: Joe



日治時期有個天然的水路，是從尖山埤到新營糖廠的，想想就知道有多遠。而那時因為人們怕那條水路被晒乾，滴到鳥大便等會影鄉音水質的可能，因此就把水路改建在地下。

示意圖

以前 ← 陸地  
 水路  
 泥土

以後 ← 陸地  
 水管  
 泥土

by: Joe

P3

### 夜間殺手

眾所皆知貓頭鷹是種在夜晚才會出現的猛禽，另外，貓頭鷹的眼睛是長在正面的，這讓牠更好知道獵物的方位。並且牠也會攻擊比自己大一~兩倍的老鷹，甚至同類，更可怕的是牠飛行時是不會有聲音的！

by: Joe

P6

■ 低碳課程結合環境教育，讓學生繪製成繪本。

## 5.2.2 低碳教育推動

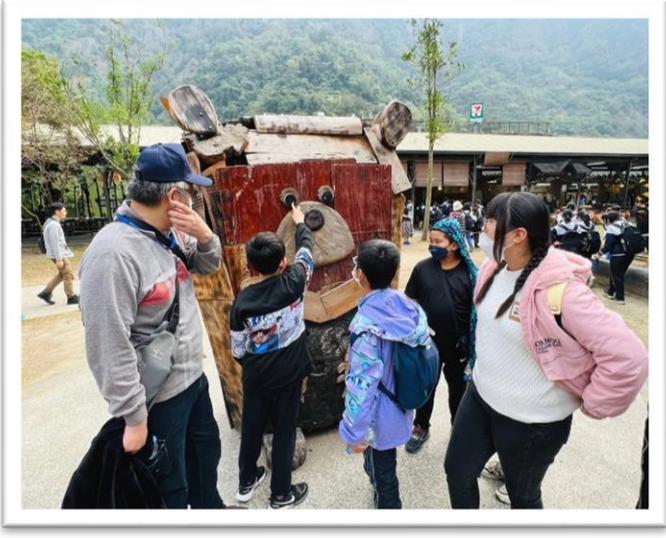
■結合社區家長與志工推動低碳教育、低碳校外教學具成果



■戶外教育至洋菇工廠參觀洋菇生產過程。



■ 戶外教育至廣興紙寮參觀紙張加工過程。



■ 戶外教育至車埕木業展示館參觀瞭解往昔木業發展。



■ 戶外教育至鴨莊休閒農場體驗教學課程。



■ 戶外教育至奇美食品幸福工廠體驗教學課程。



■結合社區家長與志工推動低碳教育。

### 5.3.1 具有特色低碳作為

#### ■ 低碳作為成果



■ 全校師生每月進行 1 次全校資源回收。



■ 學校屋頂搭設太陽能板，節能省碳可發電又遮陰。



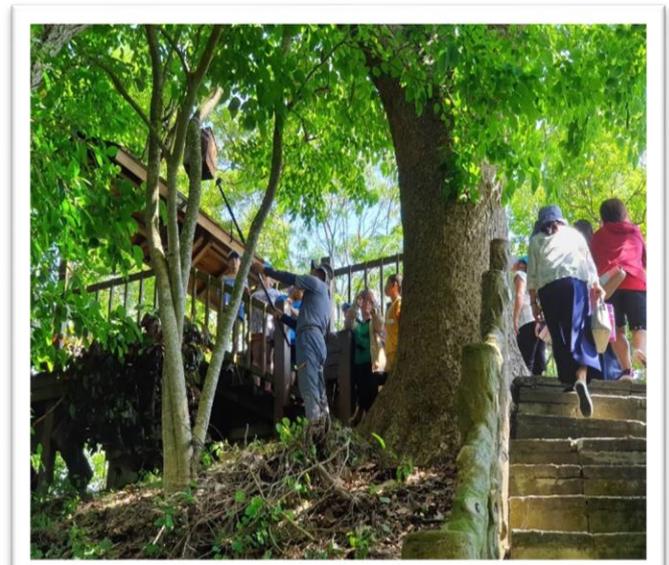
■ 全校汰換老舊傳統燈具，更換為新型省電節能 LED 燈具。



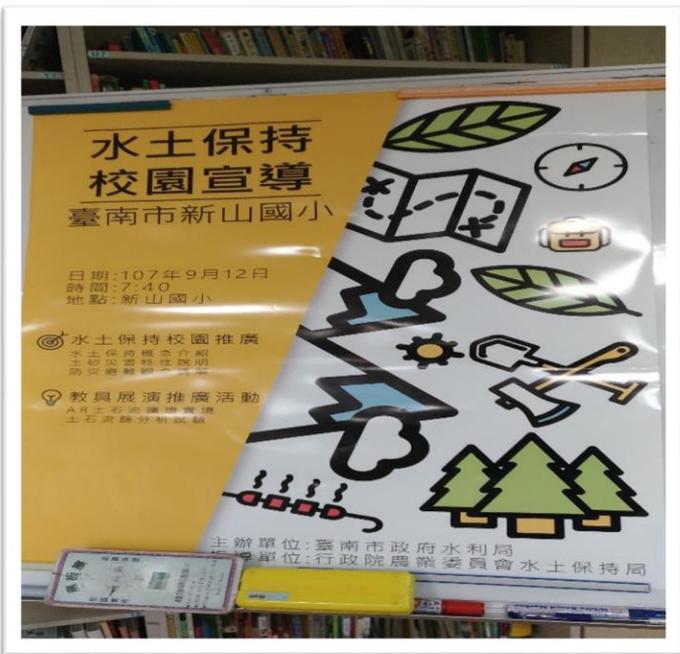
■ 結合在地社區家長農場，帶學生體驗生態及採絲瓜樂趣。



■ 結合在地尖山埤渡假村，帶學生體驗在地螢火蟲生態教學。



■ 結合在地尖山埤渡假村，讓學生體驗在地貓頭鷹生態教學。



■舉辦水土保持講座，讓師生能認識水土保持的重要，以及災害的應變，進而了解並愛護我們生活的環境