

3-11武漢國中午餐教育特色

• 學校資源教育融入午餐教育課程

動手操作並品嚐異國料理~~越南法國麵包~~

材料介紹：

法國麵包、台灣香菜 1 小把、小黃瓜、紅 蘿蔔 (中型) 1 根、美生菜 1 把、生豬肉 片、檸檬 1 顆、青木瓜 1 顆、魚露(老師說 Nam Ngu 這牌子最道地)適量砂糖少許、鹽巴少許、辣椒醬適量、美乃滋一瓶。

美食步驟：

(1)美生菜瀝乾備用。(2)香菜切一大段與法國麵包同等長備用。(3)豬肉片汆燙放涼備用。(4)青木瓜、紅蘿蔔、小黃瓜切細條狀，放入鹽 和少許砂糖、魚露少許醃製於鍋中。(5)將法國麵包放入烤箱中烤 3 分鐘取出。(6)麵包塗上美乃滋(基本上越南法國麵包是不 塗美乃滋)，放上熟肉片、小黃瓜、青木 瓜、紅蘿蔔即完成法國麵包。

越南簡介

- 人口：9554 萬 (2018 年)
- 首都：河內，最大都市：胡志明市 (西貢)
- 通用語言：越南語。
- 幣別：越南 (VND)：
1 元新台幣 = 807.93 越南盾



越南◆越越欲試

附錄武漢市立高中午餐教育課程



感謝家長會贊助食材經費



結合教務處辦理教師研習：增進教師之餐飲教育文化素養

敦品勵學 | 唯武漢揚

武漢通訊 | Oct. 2023

112武中茶山學走讀 教師研習



雖然一早天氣不太理想，但仍澆不熄武中老師們的熱情！楊老師精彩的導覽帶我們認識坪林老街的風華與歷史，茶博館詳細解說茶葉品種與由來，讓我們對茶有更深入了解。好玩又有趣的採茶體驗與製茶課程，都讓我們深深瞭解到茶產業的博大精深！一整天的教師研習活動，老師們活力滿滿，收穫滿滿！



敦品勵學 | 唯武漢揚

武漢通訊 | Apr. 2024

探索客家文化之旅 客家手作醃漬菜 教師增能研習



武漢國中掀起一陣客家手作風潮！教師社群開設的「客家手作醃漬菜教師研習活動」，邀請地方客家手作達人親自示範醃漬涼菜-涼拌蘿蔔，學員們積極學習，熱情投入！彷彿魔法般，從豐富的醃漬技巧中，學習許多客家文化與知識，真是一場美好的文化饗宴！



 **武漢國中**
Wu-Han Junior High School

健康快樂、敦品勵學、卓越創新

結合輔導室辦理歲末感恩活動與愛心物資發放

敦品勵學 | 唯武漢揚

武漢通訊 | Dec. 2023

學習中心歲末感恩同樂活動

日期：112年12月25日

時間：08:25 ~ 11:55



29

敦品勵學 | 唯武漢揚

武漢通訊 | Apr. 2024

113年度 愛心物資捐贈與發放

1. 非定期：2023富邦圓夢計畫(感謝富邦慈善基金會)
新竹福山嚴顯應祖師廟的愛心物資
感謝慈惠堂的7-11商品禮券



武漢國中
Wu-Han Junior High School

健康快樂、敦品勵學、卓越創新

技職教育：餐飲類科課程

敦品勵學 | 唯武漢南

武漢通訊 | Sep. 2024

113-1技藝學程第1次課程-永平餐旅



日期：113年09月12日
12:30~16:00
地點：永平工商

課程內容：
職群概論、西餐廚藝
製作-巧克力小蛋糕

敦品勵學 | 唯武漢南

武漢通訊 | Dec. 2023

112-1技藝學程第10次課程-永平餐旅



日期：112年12月21日
12:30~16:00
地點：永平工商

課程內容：
壓模造型餅乾
烘焙實務、
食材認識、保存與烹調
法介紹



健康快樂、敦品勵學、卓越創新

高關懷課程融入餐飲課程

敦品勵學 | 唯武漢獨

武漢通訊 | Jan. 2024

112學年度 高關懷計畫-適性輔導課程(生涯探索)

課程日期：112年9~12月 每週五
課程時間：14:00~16:00
課程講師：李珈慶 老師



武漢國中
Wu-Han Junior High School

健康快樂、敦品勵學、卓越創新

武漢國中午餐教育相關課程與活動

- 新住民多元文化體驗日活動
- 健康衛生課程-口腔衛生保健
- 家政課程融入-食物里程、食品安全、凝聚好時光、世界巡禮
- 飲食教育融入親職教育
- 寒暑假營隊-技藝教育育樂營、武漢雙語冬令營、武漢i英語、武漢夏日正來寮
- 職業試探-入班體驗與校外參訪、技藝競賽訓練
- 戶外參訪-食品製造與環保永續教育
- 隔宿露營-炊事融入衛生禮儀教育
- 畢業旅行-用餐禮儀



健康快樂、敦品勵學、卓越創新

- 午餐時間-校長巡視了解用餐情形與學生對話

- 巡視備品區



- 與導師對話

- 午餐時間-校長巡視了解用餐情形與學生對話

- 與學生對話



- 與學生對話

 武漢國中
Wu-Han Junior High School

健康快樂、敦品勵學、卓越創新

- 午餐時間-午餐執秘每天了解用餐情形並做紀錄



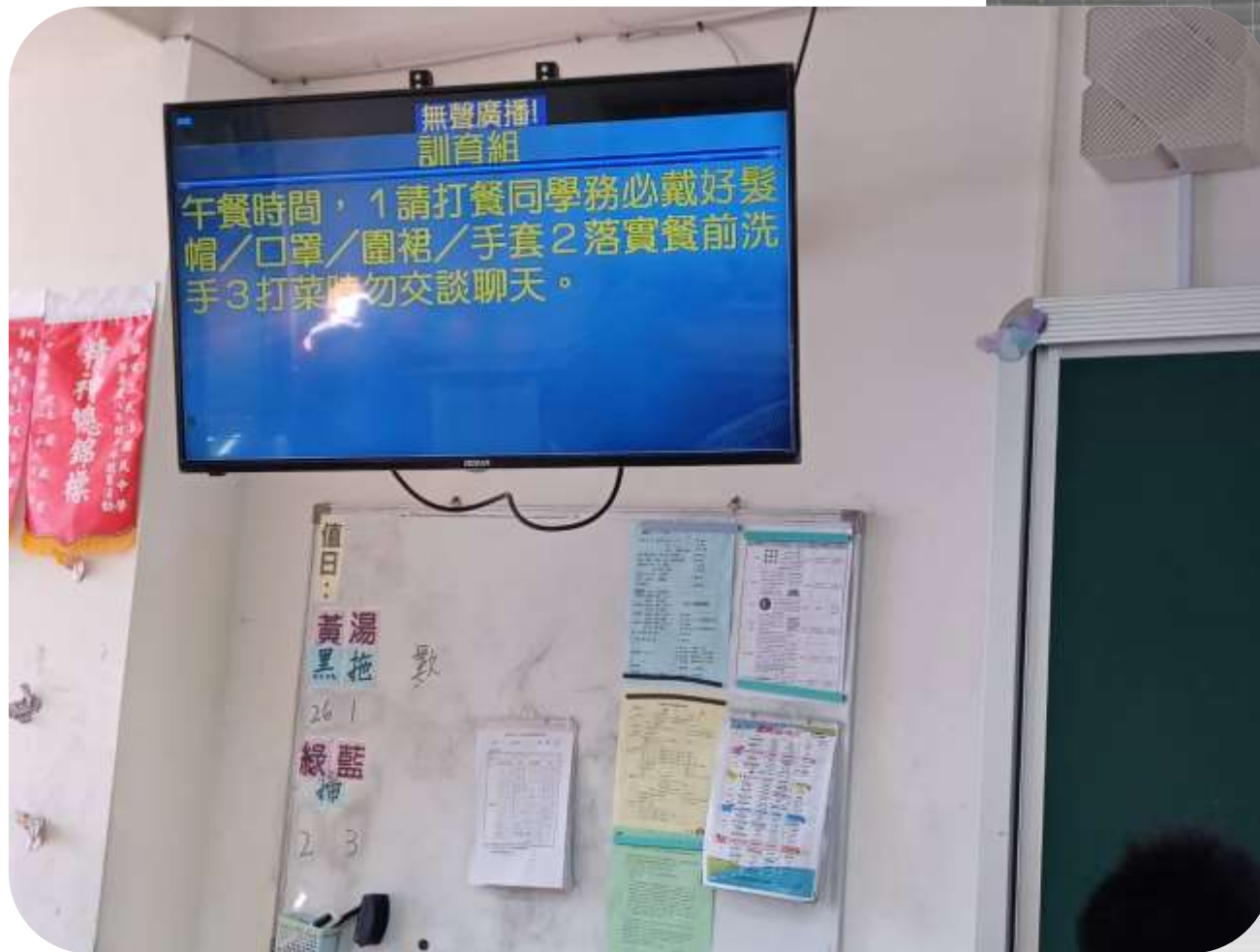
- 午餐時間-午餐執秘每天了解用餐量情形
及剩餘廚餘多寡



• 校園學習牆



- 利用無聲廣播、多媒體電視牆推廣午餐相關訊息





• 午餐教育：新生教育訓練

講座名稱：營養教育及用餐禮儀宣導

時間：新生訓練

講師：營養師

對象：七年級新生

講座內容：

藉由講座讓七年級新生認識本校午餐的營養成分、流程與用餐禮儀。

- 午餐教育：新生教育訓練



健康快樂、敦品勵學、卓越創新

- 午餐教育：幹部訓練



- 午餐禮儀：打菜



午餐教育：新住民多元文化體驗日活動

敦品勵學 | 唯武漢揚

武漢通訊 | Mar. 2024

112學年度 親職教育日-新住民國際交流會活動

1. 日期：113年3月16日(六)上午10~12:00
2. 地點：敦品樓1F學習中心教室1
3. 對象：七八年級全體師生



敦品勵學 | 唯武漢揚

武漢通訊 | Apr. 2024

2024 Wuhan English Month 「Explore Vietnam」越南文化活動



Explore Vietnam



Explore Vietnam

敦品勵學 | 唯武漢揚

武漢通訊 | Apr. 2024

2024 Wuhan English Month 「Explore Vietnam」越南文化活動



Fun Things about Vietnam



Fun Things about Vietnam

午餐教育：健康衛生課程-口腔衛生保健

敦品勵學 | 唯武漢揚

武漢通訊 | Oct. 2023



武漢國中七年級健促講座

時間：112/10/18(三) / 地點：圖書館2F演藝廳

時間：112/10/18(三) / 地點：圖書館2F演藝廳

112學年健康體位、視力與口腔保健宣導

健康飲食的基本原則，是高纖、低油、選用天然新鮮的食物，善用天然食物風味，減少過度烹調及調味。預防近視保健方法：每日戶外活動2-3小時以上用眼30分鐘，休息10分鐘，看書光線要充足，坐姿要正確均衡飲食，天天五蔬果，每年定期1-2次檢查視力、口腔。



敦品勵學 | 唯武漢揚

武漢通訊 | Oct. 2023

112-1技藝學程第5次課程-新生醫護



日期：112年10月26日
12:30~16:00

地點：新生醫專

課程內容：
口腔衛生與
牙體技術簡介

敦品勵學 | 唯武漢揚

武漢通訊 | Sep. 2024

113-1技藝學程第2次課程-新生醫護



日期：113年09月26日
12:30~16:00

地點：新生醫專

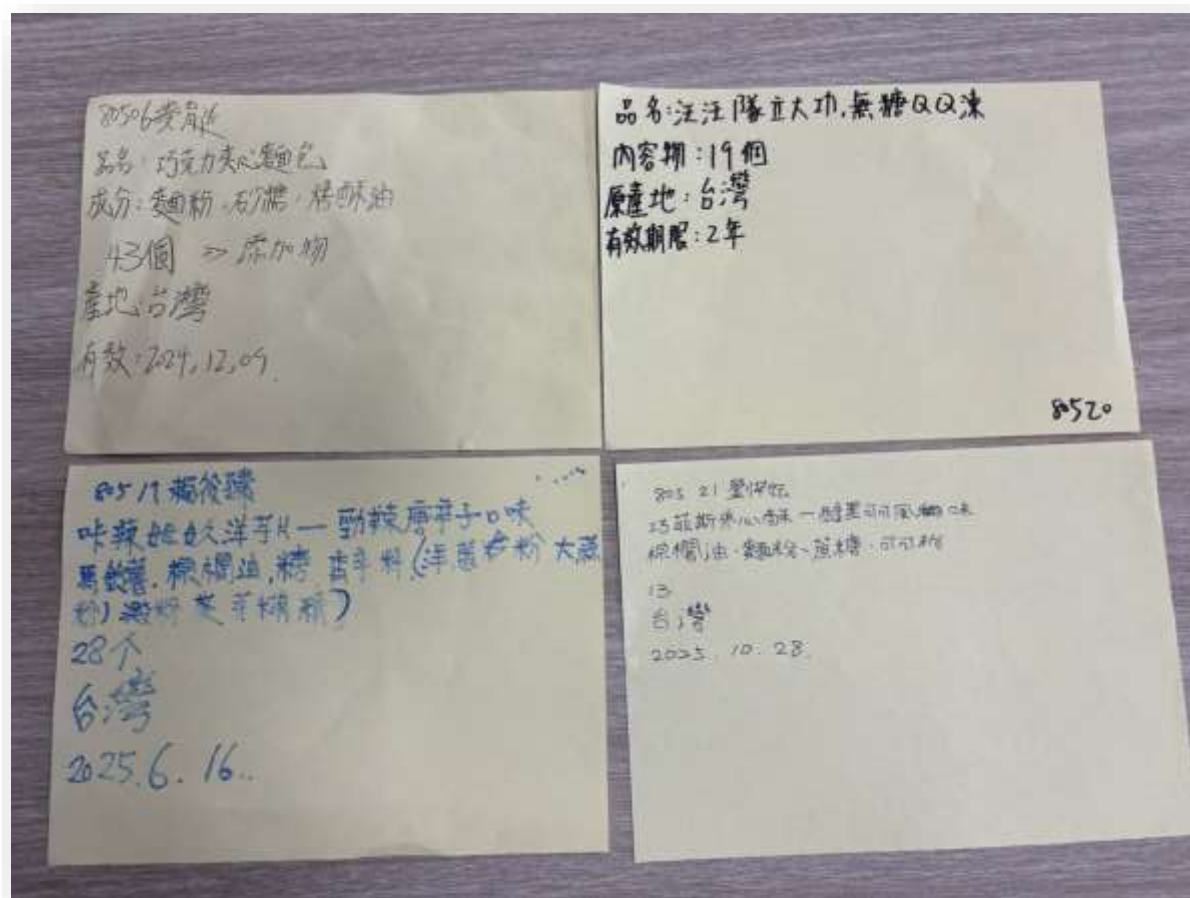
課程內容：
口腔衛生、
牙體技術簡介
藻膠印模

- 午餐教育：家政課程融入-食物里程



健康快樂、敦品勵學、卓越創新

午餐教育：家政課程融入-食品安全



食品包裝及標示

- 午餐教育：家政課程融入-食品安全

- 卡路里測試



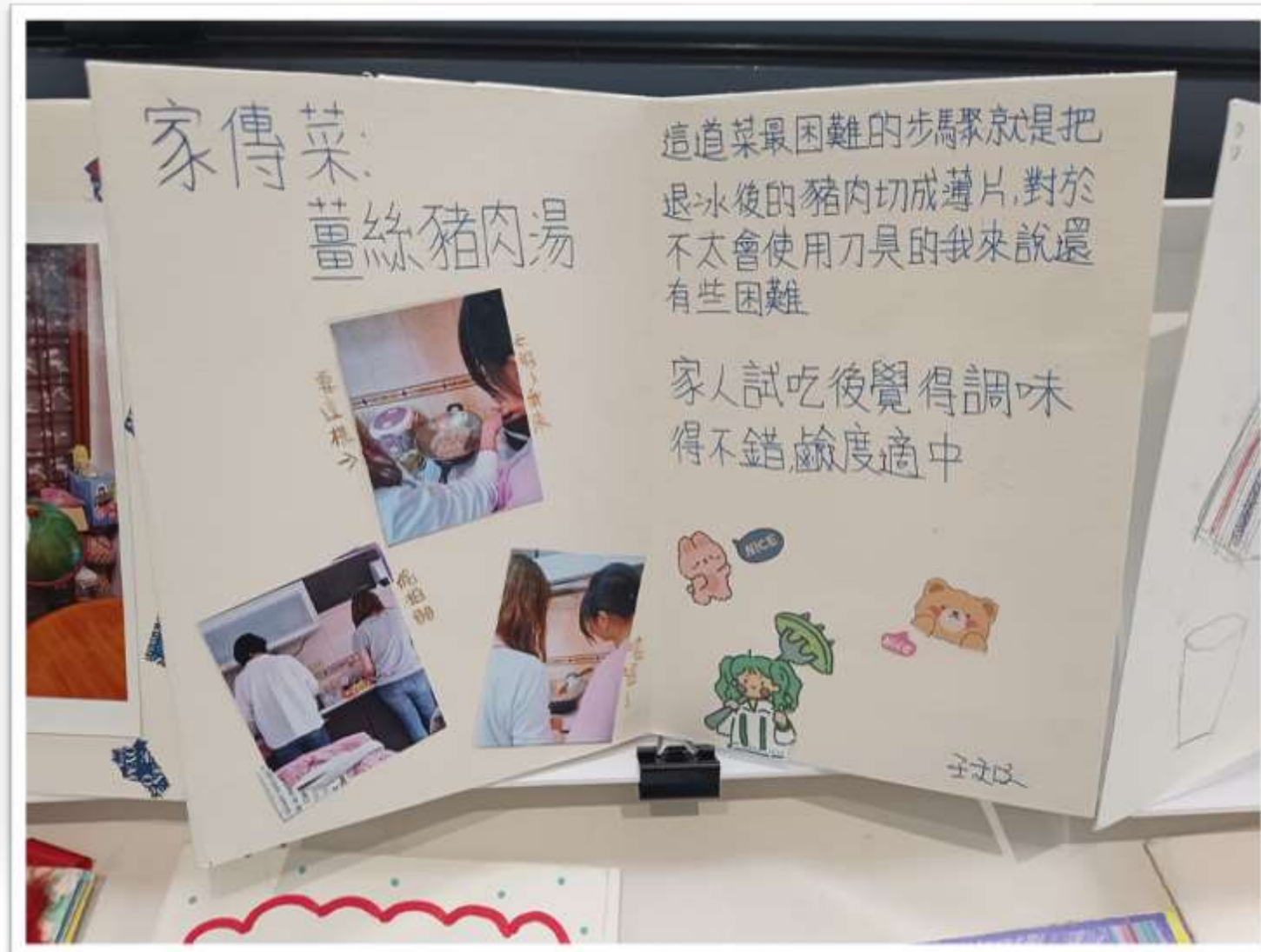
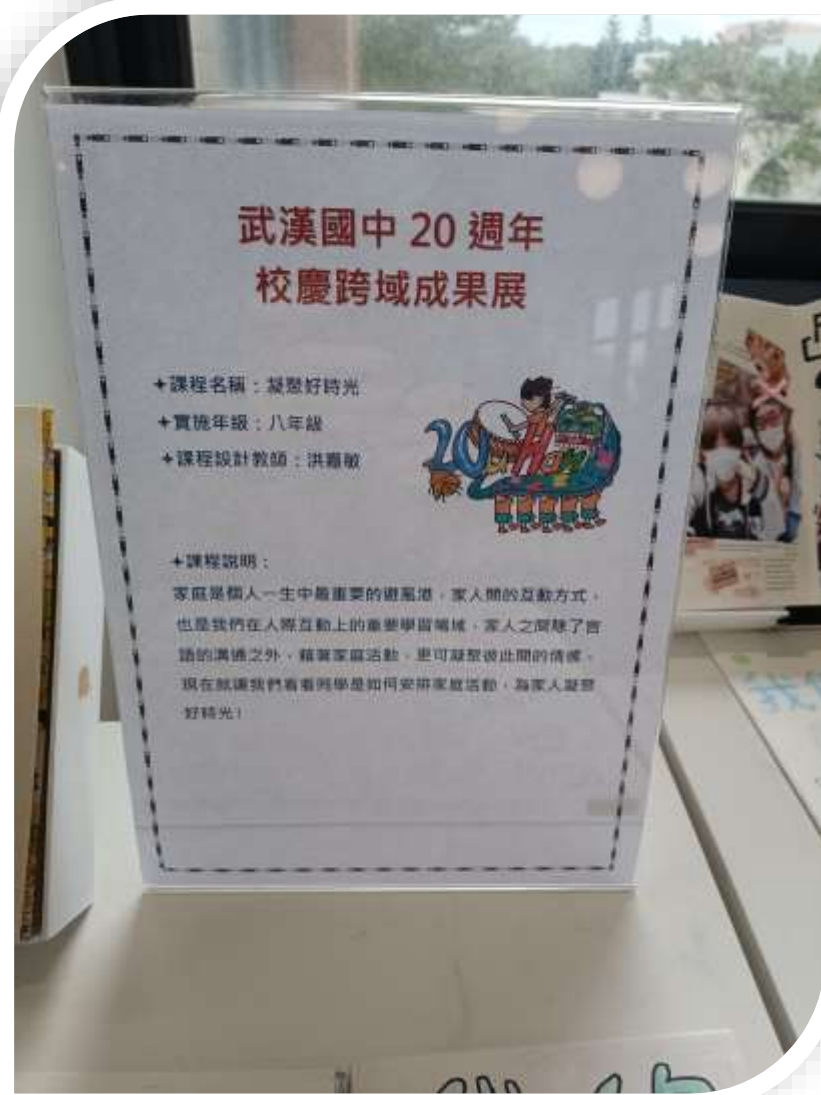
- 有害物質測試



美國中
High School

健康快樂、敦品勵學、卓越創新

• 午餐教育：家政課程融入-凝聚好時光



● 午餐教育：家政課程融入-凝聚好時光



● 午餐教育：家政課程融入-世界巡禮



午餐教育：家政課程融入-世界巡禮



• 午餐教育：飲食教育融入親職教育

敦品勵學 | 唯武漢擇

武漢通訊 | Sep. 2024



113學年度祖孫節

日期：中華民國113年9月11日

星期五

時間：14:00~15:00

地點：展覽室



• 親子共餐飲食教育推廣

• 新住民飲食文化體驗

敦品勵學 | 唯武漢擇

武漢通訊 | Mar. 2024

親職教育日

日期：113年3月16日

特教組協助辦理相關體驗活動



武漢國中
Wu-Han Junior High School

健康快樂、敦品勵學、卓越創新

午餐教育：寒暑假營隊-技藝教育育樂營

敦品勵學 | 唯武漢揚

武漢通訊 | Jan. 2024

112-1 羅浮高中寒假技藝教育育樂營



日期：
113/01/22(一)
9:00~15:00
地點：羅浮高中
體驗群科：餐旅群

炒米粉蘿蔔排骨湯
巧克力塔
檸檬糖霜瑪德蓮



德儀管理經理
22級01班

敦品勵學 | 唯武漢揚

武漢通訊 | Jul-Aug. 2024

113 暑假技藝教育育樂營-餐旅職群體驗



日期：113年07月01日
12:45~16:00

地點：育達高中
課程內容：
草莓生乳捲製作

感謝育達高中
姜志錦老師專業且幽默
的教導



武漢國中
Wu-Han Junior High School

健康快樂、敦品勵學、卓越創新

午餐教育：寒暑假營隊-武漢雙語冬令營、武漢i英語

敦品勵學 | 唯武漢揚

武漢通訊 | Jan. 2024

2024武漢 雙語冬令營



1/22-1/24為武漢雙語冬令營，參與師生無懼寒流低溫～滿滿熱情、活力的融入。

營隊由本校外師Gail與中師Annie設計課程，邀請學區五六年級的學生參與，除了透過沈浸式英語學習體驗外，更藉由各式分組活動了解彼此、各國的節慶與美食並提升口說能力。也希望藉此更多人能夠認識武漢國中，加入武漢溫暖、友善的師生學習環境。



2023武漢i英語 -making chocolate ball-



武漢國中
Wu-Han Junior High School

健康快樂、敦品勵學、卓越創新

午餐教育：寒暑假營隊-武漢夏日正來寮

2023武漢夏日正來寮

-龍潭客家意象-



2023武漢夏日正來寮

-客家茶文化館走讀&手作擂茶-



2023武漢夏日正來寮

-走讀三和青創基地&手作牛汶水-



武漢國中
Wu-Han Junior High School

健康快樂、敦品勵學、卓越創新

午餐教育：職業試探-入班體驗與校外參訪

敦品勵學 | 唯武崇揚

武漢通訊 | Dec. 2023

112-1 永平工商均質化入班職群體驗



日期：112年12月28日
第五節、第六節
地點：九年級各班教室

感謝永平工商教師群及學
長姊的幫助

主題：
料理-吃堡做堡飽飽樂
料理-Fun鬆餅
玩創意學設計-個人藏書票
幼兒藝術課程-許願瓶



日期：112年12月28日
第五節、第六節
地點：九年級各班教室

敦品勵學 | 唯武崇揚

武漢通訊 | Dec. 2023

112-1 龍潭高中食品科參訪體驗



日期：112年12月08日
第5~7節
地點：龍潭高中

食品科職業試探
製作小餅乾
龍高各群科介紹巡禮

敦品勵學 | 唯武崇揚

武漢通訊 | Mar. 2024

112-2 八年級社區高中參訪-學生實作體驗



日期：
113/03/06(三) 第5~7節

1. 感謝大興高中主任組長們協助
2. 八年級各班分別有實作體驗與參觀活動，包含飛修、餐旅、時尚、多媒體應用、電機科體驗

午餐教育：技藝競賽訓練

敦品勵學 經武漢權

武漢通訊 | Mar, 2024

112-2 技藝競賽選手培訓 1



日期：113年1月~3月

地點：
校內：資訊教室2、輔導室
健康中心
校外：技藝課程合作學校

感謝護理師子瑜、芝青主任、永平工商、育達高中、新生醫專師長用心培訓選手們術科練習

敦品勵學 經武漢權

武漢通訊 | Mar, 2024

112-2 技藝競賽-餐旅群-西餐組



日期：113年03月29日

競賽地點：育達高中

感謝
競賽學校細心協助
芝青主任帶隊於競賽過程鼓勵孩子全力以赴

敦品勵學 經武漢權

武漢通訊 | Mar, 2024

112-2 技藝競賽-餐旅群-中餐組



日期：113年04月02日

競賽地點：育達高中

感謝
競賽學校細心協助
昱靜老師帶隊於競賽過程鼓勵孩子全力以赴

敦品勵學 經武漢權

武漢通訊 | Mar, 2024

112-2 技藝競賽餐旅群-烘焙、飲調、餐服組



日期：113年04月02日

競賽地點：永平工商

感謝
競賽學校細心協助
芝青主任帶隊於競賽過程鼓勵孩子全力以赴

Wu-Han Junior High School

健康快樂、敦品勵學、卓越創新

午餐教育：戶外參訪-食品製造與環保永續教育

敦品勵學 | 唯武漢揚

武漢通訊 | Oct. 2023



112七年級戶外教育

在郭元益糕餅博物館我們學到了鳳梨酥的製作、傳統的糕餅意義，以及綠建築的設計跟功能～



七年級戶外教育

時間：112/10/11 週三 下午



美國中
American High School

健康快樂、敦品勵學、卓越創新

● 午餐教育：隔宿露營-炊事融入衛生禮儀教育

敦品勵學 | 唯武漢揚

八年級隔宿露營

武漢國中八年級學生到萬瑞森林樂園進行山訓、滑草、雙三索、攀岩等山訓課程活動，並嘗試由自己完成野炊與烤肉，在歡樂的營火晚會後，自己搭帳篷在野外過夜。兩天的活動，除了增進班級向心力以及感情外，更學習到團隊合作的精神！



Wu-Han Junior High School
健康快樂、敦品勵學、卓越創新

• 午餐教育：畢業旅行—用餐禮儀



九年級畢業旅行

武漢國中九年級學生南下前往台中、彰化、嘉義、高雄進行深度學習之旅。第一天到了桂花彰化桂花巷藝術村、鹿港老街了解彰化歷史文蹟與建築特色，並到鹿耳門了解建國文化，晚上前往高雄六合夜市。第二天前往義大遊樂世界，第三天到了嘉義國隆毛巾工廠以及台中審計新村。三天的旅行也讓心裡沉澱，好好往人生下一段旅途邁進！

九年級戶外教育

時間：113/09/18-20 地點：台灣中部地區

 **武漢國中**
Wu-Han Junior High School

健康快樂、敦品勵學、卓越創新