

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：越盾 (VND)：
1 元新台幣 = 807.93 越南盾



越南 ◆ 越越欲試

新住民多元文化媒體介紹



感謝家長會贊助食材經費



武漢國中
Wu-Han Junior High School

健康快樂、敦品勵學、卓越創新

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 | Mar. 2025

教師增能 茶文化體驗-品茶學



一杯茶，承載千年文化，本次教師增能活動，我們走訪龍潭的台灣客家茶文化館，深入探索東西方茶文化的歷史與風味。透過導覽，我們學習辨識茶葉外觀、香氣與茶湯層次，靜心品茗，感受茶席之美與品茶禮儀。課程也安排親手製作客家擂茶，從擂磨到沖泡，體驗傳統技藝的樂趣與文化深意。這場活動不僅滋養感官與心靈，也啟發教師思考如何將茶文化融入教學，引導學生品味生活的美好與細膩。



敦品勵學 | 唯武漢揚

武漢通訊 | Apr. 2025

越趣食光 武漢國中志工觀摩活動



在香氣四溢的「越趣食光」活動中，圖書志工們齊聚一堂，一起動手製作涼拌青木瓜、越式法國麵包與越式河粉。越南文化社老師除了介紹道地醬料與料理方式外，也讓大家在實作中交流、增進情誼，暖心又暖胃！

感謝圖書志工們長期為孩子默默付出，也感謝明月老師與碧善老師帶來精彩又美味的文化體驗課程，讓這次觀摩活動充滿溫度與回憶！



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



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 | 唯武漢揚

武漢通訊 | Nov. 2024

113-1技藝學程第4次課程-永平餐旅



日期：113年11月07日
12:30~16:00
地點：永平工商

課程內容：
巧克力馬芬蛋糕、
餐飲服務練習

敦品勵學 | 唯武漢揚

武漢通訊 | Nov. 2024

113-1技藝學程第5次課程-永平餐旅



日期：113年11月14日
12:30~16:00
地點：永平工商

課程內容：
食材辨識、
基本烹調法-炒、煮
銀芽炒板條、餛飩湯



武漢國中
Wu-Han Junior High School

健康快樂、敦品勵學、卓越創新

高關懷課程融入餐飲課程



 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-校長巡視了解用餐情形與學生對話

- 與導師對話



- 與導師對話

 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-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



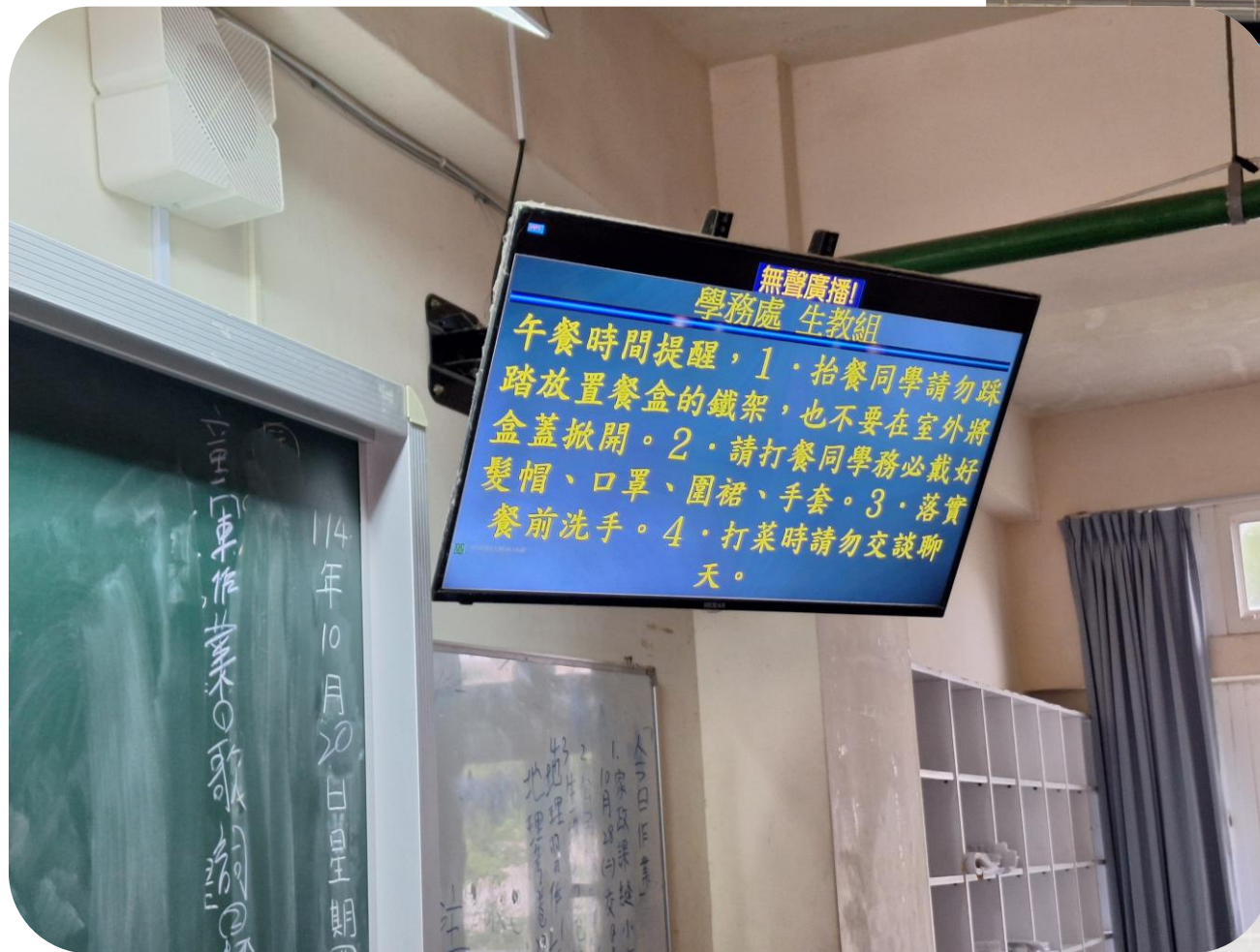
- 午餐時間-午餐執秘每天了解用餐量情形
及剩餘廚餘多寡

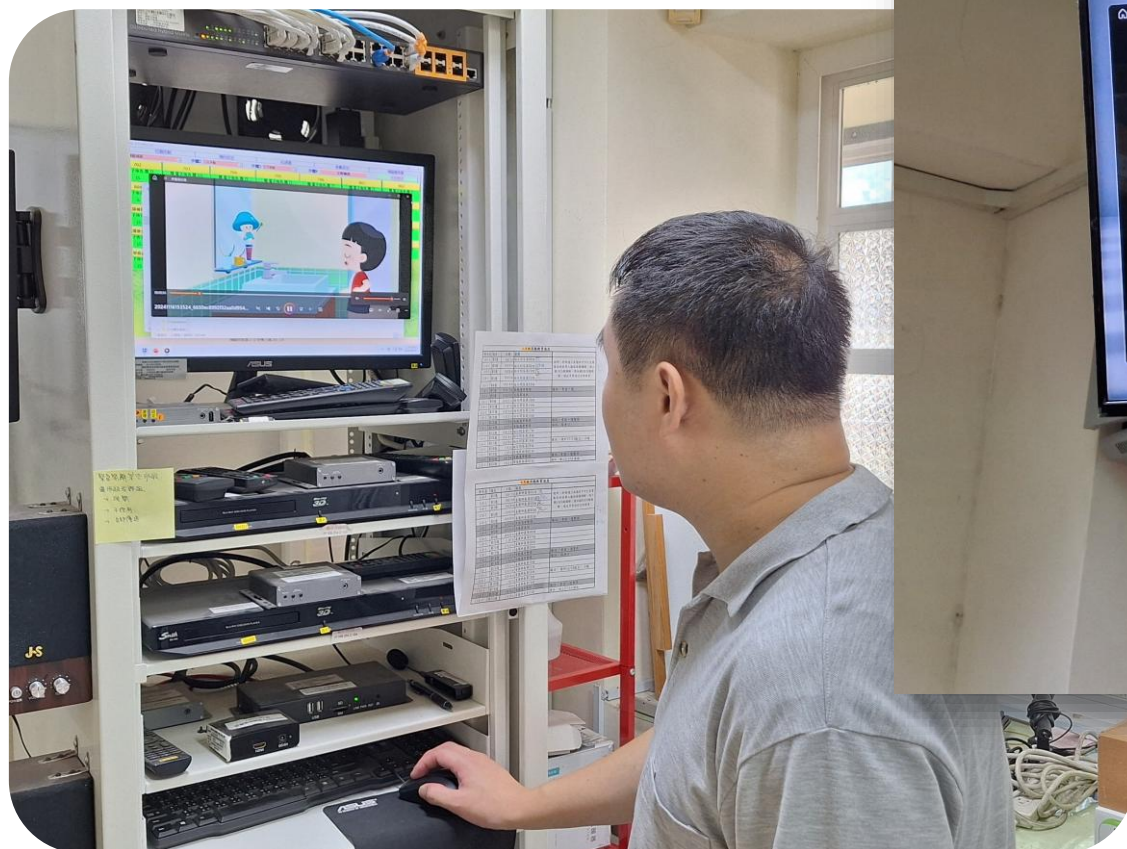


● 校園學習牆



- 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



武漢國中午餐教育相關課程與活動

- 健康衛生課程-口腔衛生保健
- 家政課程融入-食物里程、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
- 職業試探-入班體驗與校外參訪、技藝競賽訓練
- 隔宿露營-炊事融入衛生禮儀教育
- 畢業旅行-用餐禮儀

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 | Dec. 2024

七年級健康促進講座 口腔、視力及健康體位宣導

口腔健康為全身健康之本。保護牙齒三原則：營養均衡、維持口腔衛生與定期口腔檢查。視力保健的正確護眼觀念亦是學生需具備的知識，健康體位就是活躍的生活、健康的體型意識，以及健康的飲食，以上這些觀念及具體行動都要實踐在生活中。



武漢國中七年級健促講座

時間：113/12/25(三) / 地點：圖書館2F演藝廳

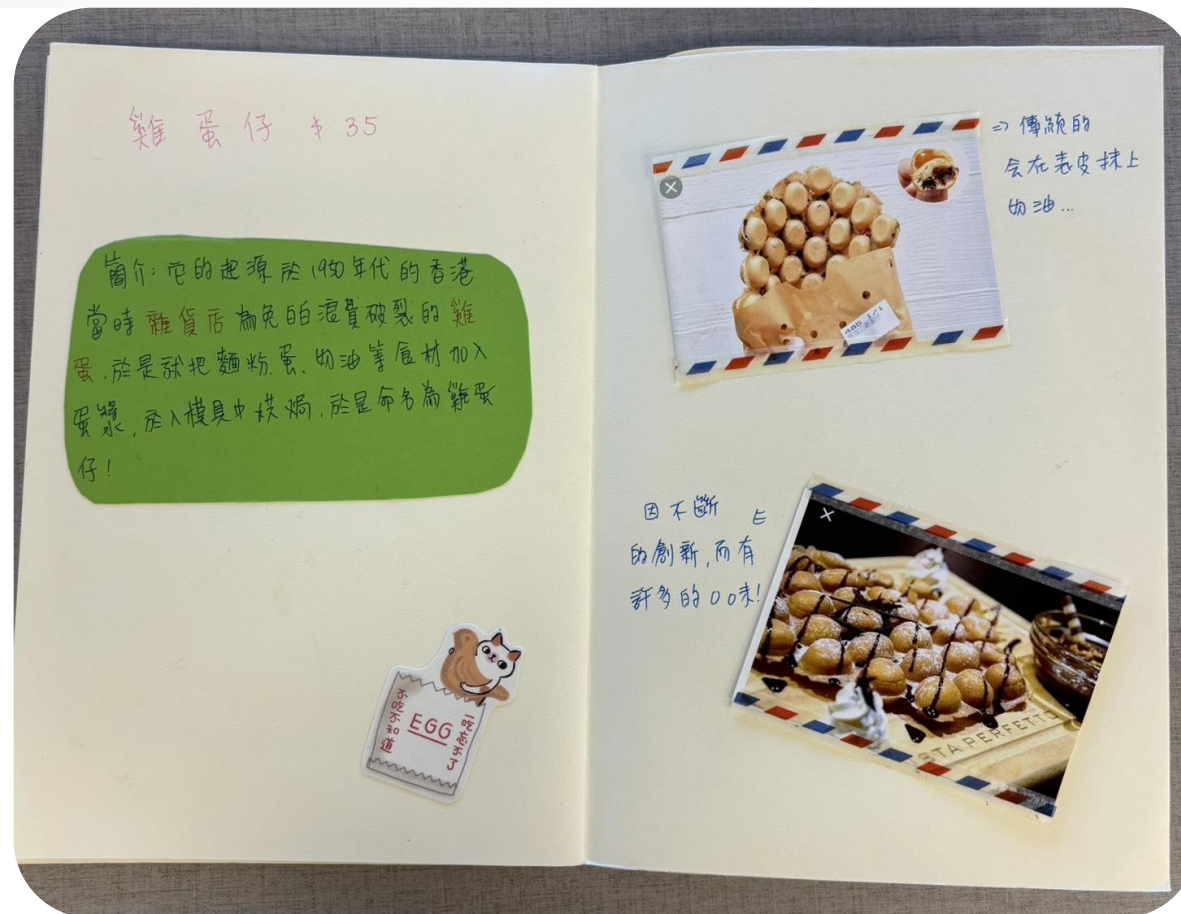
武漢國中

時間：113/12/25(三) / 地點：Wu-Han Junior High School

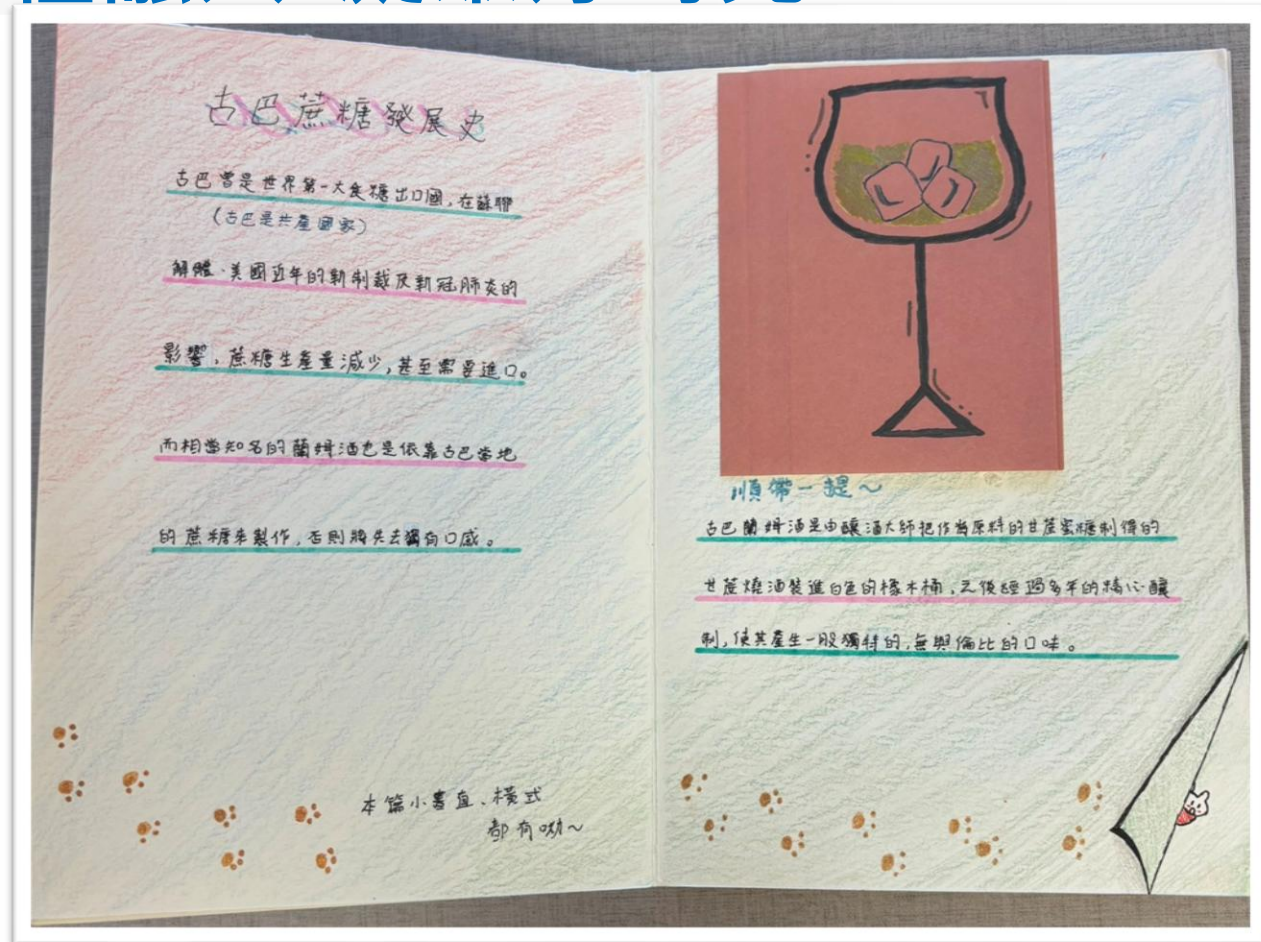
健康快樂、敦品勵學、卓越創新

武漢國中 圖書館 2F 演藝廳

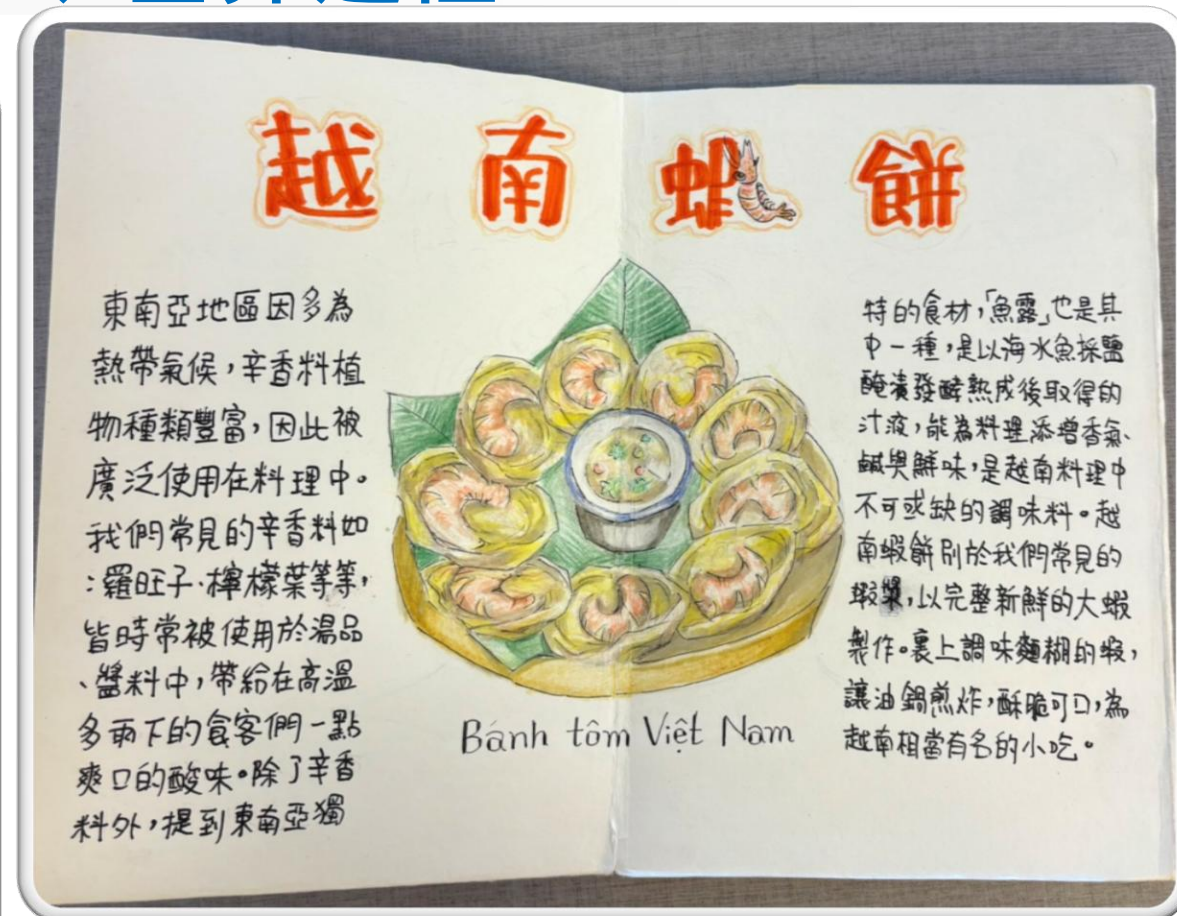
午餐教育：家政課程融入-食物里程



● 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：飲食教育融入親職教育



- 午餐教育：飲食教育融入親職教育



- 親子共餐飲食教育推廣

● 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 | Jul-Aug. 2025

114 暑假技藝教育育樂營-餐旅職群體驗



日期：114年07月01日
12:45~16:00

地點：育達高中
課程內容：
柚子冰茶、鮭魚蔬菜煎
餅、韓式炸機

感謝育達高中
謝陞耀老師專業的教導

武漢國中
Wu-Han Junior High School

健康快樂、敦品勵學、卓越創新

謝陞耀老師專業的教導

午餐教育：寒暑假營隊-武漢雙語冬令營

敦品勵學 | 唯武漢揚

武漢通訊 | Apr. 2025

2025 Wuhan English Month 「South Africa」南非文化活動



Introduce the food of Africa



Smell and taste Mealie

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



午餐教育：職業試探-入班體驗與校外參訪

敦品勵學 | 唯武漢揚

武漢通訊 | Jan.-Feb. 2025

113-1 永平工商均質化入班職群體驗



日期：114年01月02日
第五節

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
街頭藝術表演-舞蹈藝齊跳
飲調達人

 武漢國中
Wu-Han Junior High School

健康快樂、敦品勵學、卓越創新

飲調達人

午餐教育：技藝競賽訓練

敦品勵學 | 唯武漢揚

武漢通訊 | Mar. 2025

113-2 技藝競賽領隊會議-4



日期：114年03月17日
地點：永平工商
烘焙、飲調、餐服

競賽流程說明
競賽場地介紹
競賽學術科競賽規則
評分標準
術科競賽場地及設備參觀

敦品勵學 | 唯武漢揚

武漢通訊 | Mar. 2025

113-2 技藝競賽-餐旅群-西餐組



日期：114年03月28日
競賽地點：育達高中

感謝
競賽學校細心協助
智遠主任帶隊於競賽過程
鼓勵孩子全力以赴

敦品勵學 | 唯武漢揚

武漢通訊 | Mar. 2025

113-2 技藝競賽-餐旅群-中餐組



日期：114年04月01日

競賽地點：育達高中

感謝
競賽學校細心協助
智遠主任帶隊於競賽過程
鼓勵孩子全力以赴

敦品勵學 | 唯武漢揚

武漢通訊 | Mar. 2025

113-2 技藝競賽餐旅群-烘焙、飲調、餐服組



日期：114年04月02日

競賽地點：永平工商

感謝
競賽學校細心協助
智遠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：隔宿露營-炊事融入衛生禮儀教育



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：畢業旅行—用餐禮儀

