

高雄市仁武區

仁武國民小學附設幼兒園



教案名稱

惜食止廢 綠行動



特色與亮點



仁武國小附設幼兒園以「校園零廚餘」為主題進行課程規劃，結合班級、學校廚工與故事志工共同推動惜食行動。為了讓孩子們落實減少食物浪費的習慣，教師每天引導幼童紀錄午餐的廚餘量，觀察飲食習慣及有無偏食，並透過一系列「食」與「農」的體驗活動，擬定可行的惜食策略。

整體課程設計不僅融入碳足跡、食物里程的學習，教師更同步帶領幼童種植小白菜，體會耕作的辛勞，強化惜食的重要性。師生利用校園中常態使用的太陽能餐車，採摘小白菜製成烘蛋佐白菜料理，體會及品嚐太陽能轉換為熱能的神奇性，讓抽象的「節能減碳」、「淨零」概念具體化，成為生活中的常態，如同呼吸一樣地自然。



學習階段

幼兒園混齡

教學時間

13 節課
共 520 分鐘

永續發展目標



永續食農教育素養

1-1-1 生物體的構造與功能

1-1-4 食物與營養

2-2-3 覺知個人飲食習慣與消費選擇對生活、社會、環境的影響

4-2-2 在生活中具體實踐永續食農

融入淨零排放議題

- 支持低碳排農產品
- 降低農業碳排放
- 循環農業與零廢棄

結合之在地農漁產

玉米、蔬菜類

學習領域

語文、認知、社會、
身體動作與健康

教案設計者

張淑敏、王儷蓁

課程理念

1. 新學期到來，每到中午用餐時間結束，發現各班飯菜剩量非常多，這些食材都倒進餿水桶，但師生皆無感！在這樣的前提之下，擬透過一系列食農教案的執行，引導師生了解食物的來源，並透過親自種植的歷程，深刻體會食物得來不易，建立「吃多少，用多少」的概念，以校園零廚餘為目標。
2. 本系列食農教育課程，不僅是班級活動，亦連結廚工、故事志工一起執行，使惜食止廢之效益能夠走出校園，落實在生活中。

活動設計

● 主題一：開始→斤斤計較

1. 廚餘有多少？
2. 你浪費嗎？

● 主題二：探索→從產地到餐桌

1. 食物從哪裡來？
 - 食物的來源
 - 動手種「食物」
2. 食物變變變
 - 熱呼呼的餐點
 - 我也是小廚師
3. 廚餘去哪裡？
 - 廚餘去哪裡
 - 廚餘變綠金
 - 綠金再生

● 主題三：行動→惜食止廢，我來做！

1. 制定惜食策略

領域目標

● 健康

- 擁有健康的身體及良好的生活習慣

● 語文

- 合宜參與日常社會互動情境

● 認知

- 樂於與他人溝通並共同合作解決問題
- 展現有系統思考的能力

● 社會

- 肯定自己並照顧自己

課程目標

身 -2-3 熟練並養成健康生活習慣

認 -2-3 整理文化產物訊息間的關係

認 -3-1 與他人合作解決生活環境中的問題

語 -2-2 以口語參與互動（以口語表達）

語 -2-5 運用圖像符號（以圖像符號表達）

社 -1-5 探索自己與生活環境中人事物的關係

學習指標

- 身 - 中 - 2-3-2 熟練並維持日常生活的健康行為
- 認 - 中 - 1-3-2 以圖像或符號記錄生活物件的多項訊息
- 認 - 大 - 3-1-1 與同伴討論解決問題的方法，
並與他人合作實際執行
- 語 - 大 - 2-2-2 針對談話內容表達疑問或看法
- 語 - 中 - 2-5-2 運用自創圖像符號標示空間、物件或記錄行動
- 社 - 大 - 2-3-3 與他人共同訂定活動規則，遵守共同協議

議題融入

環保減碳、資源循環利用

教材來源

- 農民達人
- 繪本：《小美的食物銀行》、《怕浪費的奶奶》、
《食物從哪裡來？》、《蔬菜是怎麼長大的》
- 影片
- 桌遊

教學資源

種苗、鏟子、繪圖工具、電腦、繪本、簡單廚具、太陽能餐車、
20 達人 (志工媽媽)

惜食止廢 綠行動

開始

斤斤計較

1. 廚餘有多少？
記錄每天的廚餘
2. 你浪費嗎？
探索自我的飲食行為

探索

從產地到餐桌

1. 食物從哪裡來？
了解食物的來源並動手種“食物”
2. 食物變變變
觀摩廚工餐點製作，亦動手體驗
3. 廚餘去哪裡？
了解廚餘的處理及循環再用方式

行動

惜食止廢 我來做！

班級訂定惜食策略，促使廚餘減量，進而達到校園零廚餘之目標

教學活動設計

主題一

開始→斤斤計較



教學資源



時間

40分鐘

廚餘紀錄表、繪本《小美的食物銀行》、《怕浪費的奶奶》。



活動 ① 廚餘有多少？

1. 教學前一星期，請廚工以表格記錄各班級用餐之後的廚餘斤兩。
2. 經過一星期的紀錄後，請餐點承辦人與學生分享各班食材剩餘數據。
3. 導師與學童探討餐點剩餘的原因，是偏食，還是廚工給太多，或吃不下，等等原因並記錄下來。

補充說明

班級討論後，教師協助歸納出剩食的原因，包含學童吃不完餐點、食物不好吃、廚工媽媽煮太多、不喜歡吃某某種的食物。

評量

能說出廚餘產生原因

活動 ② 你浪費嗎？

1. 故事志工講述繪本《小美的食物銀行》、《怕浪費的奶奶》。
2. 故事結束後，導師與幼兒討論
 - (1) 小美為何要開食物銀行，及老奶奶為何怕浪費等等議題。
 - (2) 引導學童回顧班級廚餘的剩量，是不是也是浪費的行為。

評量

能說出繪本的大意

主題二

探索→從產地到餐桌



教學資源



時間

40~60分鐘

繪本《食物從哪裡來？》、《蔬菜是怎麼長大的》、《食物變變變：神奇的農村之旅》、桌遊、農夫達人、種苗、鏟子、教學影片、太陽能餐車、廚具、玉米盆栽、廚餘。



單元一 食物從哪裡來？

活動 ① 食物的來源

1. 從繪本《食物從哪裡來？》中取材適當畫面，製作成「食物來源」桌遊 (附件 1)，於學習區時間讓學童操作。

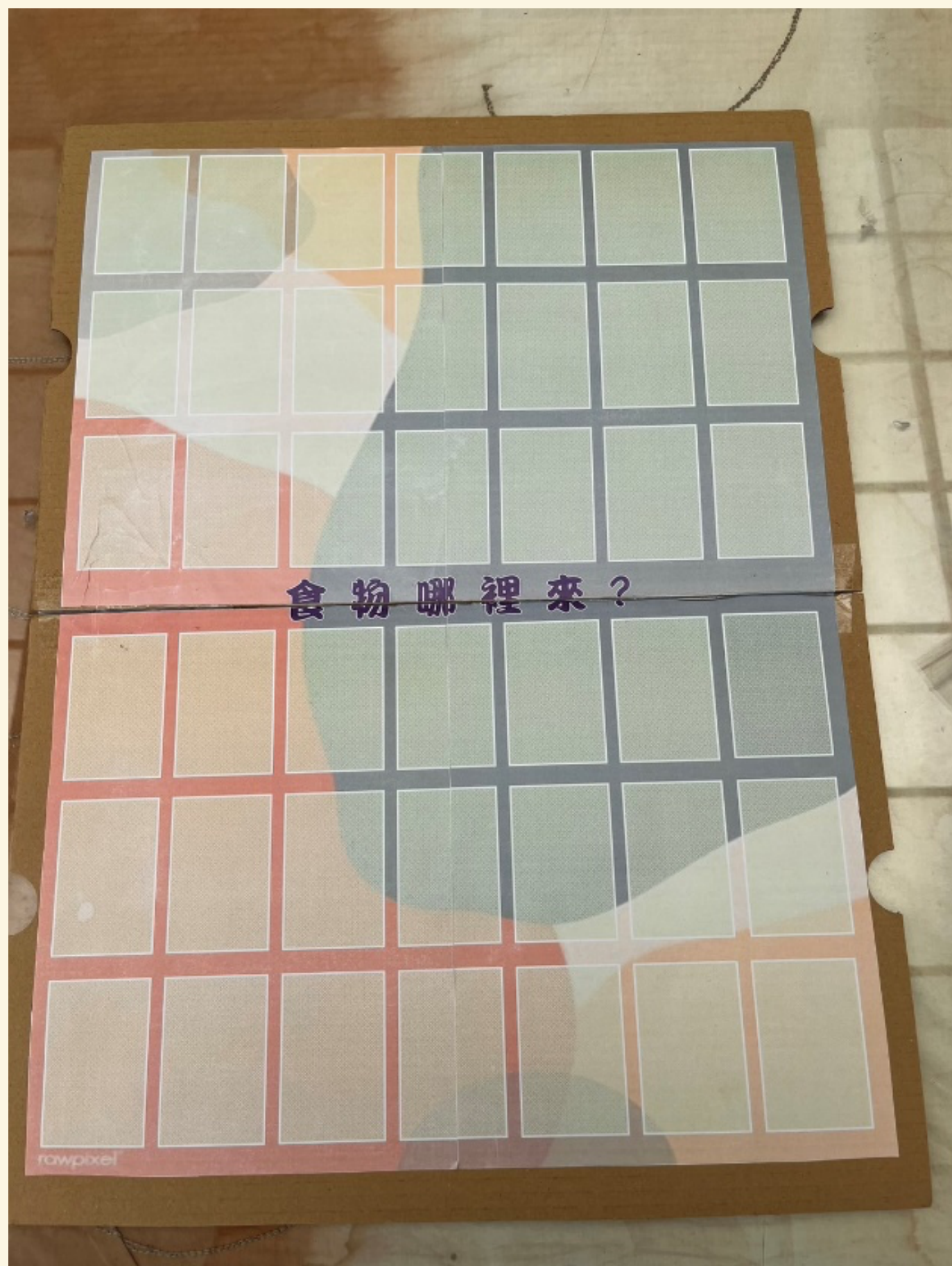
2. 操作步驟：

攤開方格玩盤→製作食物卡牌，內容為食物從產地到餐桌的過程，共 42 張，分發給玩家 (4-6 位) →玩法類似撲克牌「排七」，最先將手中的卡牌依序排完者則勝利

3. 操作後，請學童從桌遊中獲得的食物概念，例如食物的分類有哪些？食物的營養是什麼？食物的來源有什麼途徑等等。

評量

能以食物桌遊排列出食物的生產來源



玩盤



製作食物卡牌，共 42 張，分發給玩家(4-6 位)。卡牌圖案皆由網路下載，僅作成果之用，不做公開閱覽。



玩法如卜克牌(排七)

最先將手中的食物卡牌依序排完者，勝利

活動 ② 動手種「食物」

1. 故事志工講述繪本《蔬菜是怎麼長大的》，並討論食物可食與不可食之差異。
2. 邀請農民老師教導學生種植玉米及小白菜，以及必要的農耕作為：
 - 介紹玉米與白菜的結構及生態。
 - 示範盆栽種植方式，並讓幼兒體驗 (附件 2)。
 - 講述照顧的重點。
3. 以相機拍攝玉米、小白菜的成長過程，外加手板註記，將每日的耕種過程記錄。

評量

能主動照顧蔬菜，並觀察成長狀態

單元二 食物變變變

活動 ① 熱呼呼的餐點

1. 參觀廚房：將廚房製作餐點的過程，包含食物從餐點設計、送貨、撿菜、洗切、烹煮，送餐等環節，帶領學童現場觀察製作的歷程。
2. 團體討論：
 - (1) 請說說點心是怎麼做出來的？
 - (2) 若缺少哪部分的環節，點心是否可以如期完成。

評量

能在影片規範內專注觀察

活動 ② 我也是小廚師

1. 閱讀繪本《我的美味翻轉》，了解何謂碳足跡。
2. 烹飪實作料理「太陽烘蛋佐白菜」。以太陽能餐車製作小白菜烘蛋，讓學童體驗以潔淨能源製作餐點的歷程。
3. 在享用自己創作的美食之後，歸結出產地到餐桌的歷程。

評量

能說出太陽能是潔淨能源的原因、能歸納出食物從產地到餐桌的歷程

單元三 廚餘去哪裡？

活動 ① 廚餘去哪裡？

透過公共電視「我們的島」影片《廚餘去哪裡？》及訪問本校製作午餐相關單位，了解本校生廚餘及熟廚餘的處理方式。



《廚餘去哪裡？》

補充說明

- 生廚餘：收集之後，放到幼兒園堆肥區堆肥，待分解後即成營養土。
- 熟廚餘：與畜牧場合作，該廠每日固定時段載回，煮熟後餵豬。

評量

能說出廚餘的處理方式、能說出減少廚餘的策略

活動 ② 廚餘變綠金

1. 觀摩本幼兒園廚工製作廚餘堆肥及酵素歷程。

廚餘堆肥製作方法之參考來源：主婦聯盟環境保護基金會網站



《環保廚餘酵素 DIY》

2. 透過繪本《食物變變變：神奇的農村之旅》，了解廚餘再生的機制。教師帶領幼童進行討論。

評量！ 能觀察廚餘堆肥、廚餘再生的過程

活動 ③ 綠土再生

將已發酵完成之廚餘堆肥及酵素，添加在各班種植的土壤上，使學童觀察有添加與無添加之蔬菜成長差異。

● 實施步驟：

1. 將玉米盆栽分成實驗組及控制組
2. 發酵完成之堆肥土，埋入實驗組之玉米盆栽的土壤裡（放置土壤周邊，誤傷到根系）；控制組則不添加。
3. 觀察玉米植株的高度、葉片顏色、莖圍的大小、蟲害等等。
4. 討論兩組的變化。

補充說明：實驗之後，無法辨識實驗組（堆肥）、控制組（培養土）的植株之差異是否完全是堆肥或酵素所產生的，但可觀察出有放酵素或堆肥的花盆，其土質較鬆。

評量！ 能觀察玉米盆栽實驗組及控制組的變化。

附件2 小白菜種植步驟

幼兒園組

- 1.先將回收之寶特瓶裁半，底部鑽孔，即成環保花盆。
- 2.請幼兒在保特瓶花盆裡裝上培養土，澆透水之後再埋入種籽。
- 3.待小白菜種籽發芽之後，即掛在戶外的支架上繼續生長。



附件3 玉米種植步驟

幼兒園組

1. 先在大花盆裡鬆土，並加入雞屎肥，待一段時間之後再行種植。
2. 請幼兒先用食指在土中搓洞(約 7 公分深)，每一個洞放入一顆玉米籽(一盆約 3-4 棵，90*45*45 公分之長盆)
3. 每日澆水觀察其生長。
4. 玉米長出第 13-15 片葉子時，會冒出花穗(雄花)，接著第 7-8 片葉子之間就會有玉米穗長出(雌花)，漸漸形成玉米。



主題三 行動→惜食止廢，我來做！



教學資源



時間

40分鐘

紙本、文具、廚餘記錄單。



由教師帶領學童團體討論惜食策略，並記錄廚餘剩量與第一次數據的差異。

1. 透過以上一系列的「食」與「農」等各式體驗活動後，各班級訂定可行之惜食策略。
2. 請班級發表自訂的惜食策略方式，宣示讓廚餘減量，進而達到校園零廚餘之目標。
3. 再次記錄廚餘剩量，與第一次數據比較，藉以瞭解班級訂定惜食策略之成效。

評量

能與班級同儕合作制定惜食策略



20 達人進行繪本說故事



幼兒記錄操作食物里程教具



幼兒紀錄操作碳足跡教具

小白菜觀察記錄

日期	澆水	除蟲	拔草	型態	紀錄者
11/9	✓	✗	✗
11/10	✓	✗	✗
11/11	✓	✗	✗
11/12	✗	✗	✗
11/13	✗	✗	✗
11/14	✓	✗	✗
11/15	✓	✗	✗	...	陳俐

小白菜成長紀錄

小白菜觀察記錄

日期	澆水	除蟲	拔草	型態	紀錄者
11/24	✓	×	×		蘇煥
11/25	✓	×	×		黃世賢
11/26	×	×	×	×	×
11/27	×	×	×	×	×
11/28	✓	×	×		許雅琪
11/29	✓	×	×		羅品皓
11/30	✓	×	×		鄭東秋

小白菜成長紀錄



收集寶特瓶，切半鑽洞裝上土壤，即成為孕育小白菜的寶盆



在牆壁創造種植空間，讓沒有土地的区域也可以種菜



喝完牛奶之後，再回收盒子之前把洗牛奶盒的水留下來澆菜



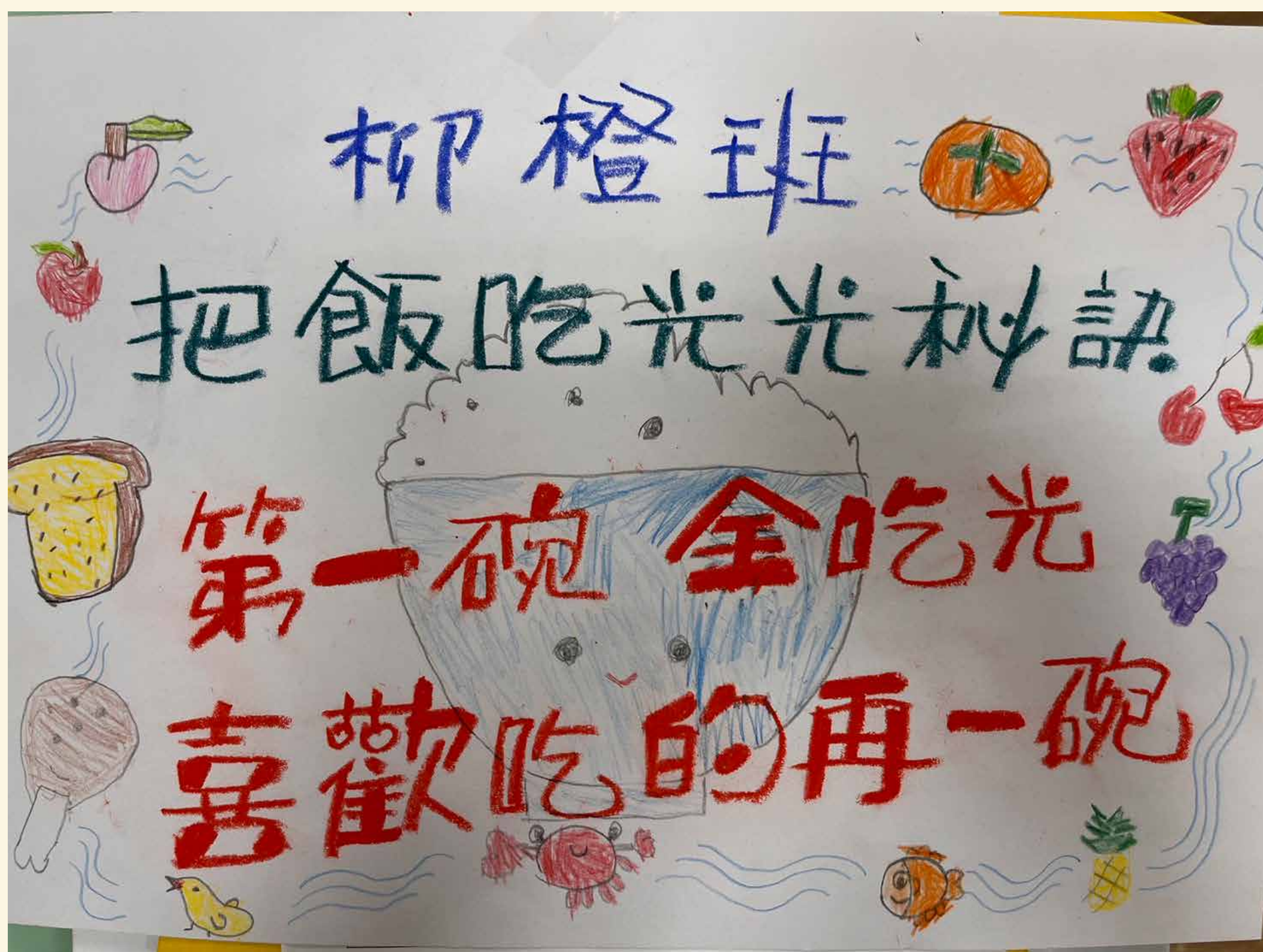
將小白菜拌入雞蛋液，一起放入太陽能餐車裡蒸熟



仁武附幼自行開發之太陽能餐車



做完料理之後，廚餘用來堆肥



柳橙班惜食策略



蘋果班惜食策略

惜食策略成果-剩食紀錄

草莓班(小班) 教學前、教學後之剩食差異

11/7	小肉包、熱牛奶	五穀飯、打拋豬、蠔油鮮菇、福山萵 苣、金針排骨湯、	滷小雞腿、 豆漿	教學前 剩食總計
剩餘	0	3 公斤	0	8.8 公斤
11/8	香菇滑蛋粥	白米飯、香滷雞腿(1)、芹菜三絲、菇香 高麗菜、番茄蛋花湯	山藥梨香排 骨湯	
剩餘	0.3 公斤	1.5 公斤	0.1 公斤	
11/9	餛飩湯	皮蛋瘦肉粥、肉鬆(1)、芋泥包(1)、水果	芋頭西米露	
剩餘	0	0.6 公斤	0.2 公斤	
11/10	土魷魚米粉湯	珍珠薏仁飯、宮保雞丁、田園四喜、地 瓜葉、薑絲冬瓜湯、	水煮甜玉 米、銀耳鳳 梨湯	
剩餘	0.1 公斤	1.8 公斤	0	
11/11	麻油雞麵線	白米飯、筍乾油腐、胡麻醬拌豆芽、鮮 菇青江菜、山粉圓甜湯、水果	客家蘿蔔糕 湯	
剩餘	0.6 公斤	0.6 公斤	0	

12/12	芝麻包、豆漿	披薩、炸魚薯條、蛋塔、玉米濃湯	瓜瓜水果湯 圓	教學後 剩食總計
剩餘	0	0	0.2 公斤	6.4 公斤
12/13	麻油雞麵線	白米飯、日式照燒雞、火腿炒玉米、炒 大陸妹、味噌時蔬湯	生日蛋糕、 冬瓜百香果 汁	
剩餘	0.9 公斤	0.6 公斤	0	
12/14	香菇滑蛋粥	紅燒豬肉麵、香濃巧克力捲、水果	咖哩雞湯飯	
剩餘	1.1 公斤	0	0	
12/15	奶皇包、牛奶	雜糧飯、韭菜花炒魷魚、皮蛋花椰菜、 炒鵝白菜、大黃瓜湯	炒麵、水果 茶	
剩餘	0	1.5 斤	1.3 公斤	
12/16	蔥花蛋乾拌麵、 蘿蔔排骨湯	白米飯、栗香豆包、紅蘿蔔炒蛋、炒油 菜、紅豆湯、水果	蔥爆豬肉炒 飯、麥茶	
剩餘	0.2 公斤	0.6 公斤	0	

惜食策略成果-剩食紀錄

藍莓班(大中班) 教學前、教學後之剩食差異

日期	剩食	剩食	剩食	教學前剩食總計
11/7	小肉包、熱牛奶	五穀飯、打拋豬、蠔油鮮菇、福山萵苣、金針排骨湯、	滷小雞腿、豆漿	16.7 公斤
剩餘	0	4.2 公斤	0	
11/8	香菇滑蛋粥	白米飯、香滷雞腿)、芹菜三絲、菇香高麗菜、番茄蛋花湯	山藥梨香排骨湯	
剩餘	0	3.6 公斤	0	
11/9	餛飩湯	皮蛋瘦肉粥、肉鬆、芋泥包、水果	芋頭西米露	
剩餘	0.3 公斤	3 公斤	0.1 公斤	
11/10	土魷魚米粉湯	珍珠薏仁飯、宮保雞丁、田園四喜、地瓜葉、薑絲冬瓜湯、	水煮甜玉米、銀耳鳳梨湯	
剩餘	0	3 公斤	0	
11/11	麻油雞麵線	白米飯、筍乾油腐、胡麻醬拌豆芽、鮮菇青江菜、山粉圓甜湯	客家蘿蔔糕湯	
剩餘	0	1.8 公斤	0.7 公斤	

日期	剩食	剩食	剩食	教學後剩食總計
12/12	芝麻包、豆漿	披薩、炸魚薯條、蛋塔、玉米濃湯	瓜瓜水果湯圓	7.8 公斤
剩餘	0	0	0.4 公斤	
12/13	麻油雞麵線	白米飯、日式照燒雞、火腿炒玉米、炒大陸妹、味噌時蔬湯	生日蛋糕、冬瓜百香果汁	
剩餘	0.6 公斤	1.5 斤	0	
12/14	香菇滑蛋粥	紅燒豬肉麵、香濃巧克力捲	咖哩雞湯飯	
剩餘	0	0	0	
12/15	奶皇包、牛奶	雜糧飯、韭菜花炒魷魚、皮蛋花椰菜、炒鵝白菜、大黃瓜湯	炒麵、水果茶	
剩餘	1 公斤	1.8 公斤	0.4 公斤	
12/16	蔥花蛋乾拌麵、蘿蔔排骨湯	白米飯、栗香豆包、紅蘿蔔炒蛋、炒油菜、紅豆湯、 水果	一畝田風味餐蔥爆豬肉炒飯、麥茶	
剩餘	0.3 公斤	1.8 公斤	0	

惜食策略成果-剩食紀錄

柳橙班(大中班) 教學前、教學後之剩食差異

11/7	小肉包、熱牛奶	五穀飯、打拋豬、蠔油鮮菇、福山 萵苣、金針排骨湯、	滷小雞腿、 <input type="checkbox"/> 豆漿	教學前 剩食總計 15.3 公斤
剩餘	0	3 公斤	0	
11/8	香菇滑蛋粥	白米飯、香滷雞腿、芹菜三絲、菇 香高麗菜、番茄蛋花湯	山藥梨香排骨湯	
剩餘	1.2 公斤	1.8 公斤	0.5 公斤	
11/9	餛飩湯	皮蛋瘦肉粥、肉鬆、芋泥包、 <input type="checkbox"/> 水果	芋頭西米露	
剩餘	0.3 公斤	1.5 公斤	0	
11/10	土魷魚米粉湯	珍珠薏仁飯、宮保雞丁、田園四 喜、地瓜葉、薑絲冬瓜湯、	水煮甜玉米、銀 耳鳳梨湯	
剩餘	0.8 公斤	2.4 公斤	0.5 公斤	
11/11	麻油雞麵線	白米飯、筍乾油腐、胡麻醬拌豆 芽、鮮菇青江菜、山粉圓甜湯	客家蘿蔔糕湯	
剩餘	1.2 公斤	1.2 公斤	0.9 公斤	

12/12	芝麻包、豆漿	披薩、炸魚薯條、蛋塔、玉米濃湯	瓜瓜水果湯圓	教學後 剩食總計 5.5 公斤
剩餘	0	0	0.4 公斤	
12/13	麻油雞麵線	白米飯、日式照燒雞、火腿炒玉 米、炒大陸妹、味噌時蔬湯	生日蛋糕、冬瓜 百香果汁	
剩餘	0.6 公斤	0.9 公斤	0	
12/14	香菇滑蛋粥	紅燒豬肉麵、香濃巧克力捲、 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 果	咖哩雞湯飯	
剩餘	0	0	0	
12/15	奶皇包、牛奶	雜糧飯、韭菜花炒魷魚、皮蛋花椰 菜、炒鵝白菜、大黃瓜湯	炒麵、水果茶	
剩餘	1.2 公斤	0.3 公斤	1 公斤	
12/16	蔥花蛋乾拌麵、蘿 蔔排骨湯	白米飯、粟香豆包、紅蘿蔔炒蛋、 炒油菜、紅豆湯、 <input type="checkbox"/> 水果	一畝田風味餐蔥 爆豬肉炒飯、麥 茶	
剩餘	0.4 公斤	0.5 斤	0.2 公斤	

惜食策略成果-剩食紀錄

葡萄班(大中班) 教學前、教學後之剩食差異

11/7	小肉包、熱牛奶	五穀飯、打拋豬、蠔油鮮菇、福山萵苣、金針排骨湯、	滷小雞腿、 豆漿	教學前 剩食總計 22.6 公斤
剩餘	0.3 公斤	2.8 公斤	0	
11/8	香菇滑蛋粥	白米飯、香滷雞腿(1)、芹菜三絲、菇香高麗菜、番茄蛋花湯	山藥梨香排骨湯	
剩餘	1.5 公斤	1.8 公斤	0.8 公斤	
11/9	餛飩湯	皮蛋瘦肉粥、肉鬆(1)、芋泥包(1)、 水果	芋頭西米露	
剩餘	0.3 公斤	1.8 公斤	0.6 公斤	
11/10	土魷魚米粉湯	珍珠薏仁飯、宮保雞丁、田園四喜、地瓜葉、薑絲冬瓜湯、	水煮甜玉米、銀耳鳳梨湯	
剩餘	0.5 公斤	3.2 公斤	0.3 公斤	
11/11	麻油雞麵線	白米飯、筍乾油腐、胡麻醬拌豆芽、鮮菇青江菜、山粉圓甜湯	客家蘿蔔糕湯	
剩餘	5.2 公斤	2.2 公斤	1.3 公斤	

12/12	芝麻包、豆漿	披薩、炸魚薯條、蛋塔、玉米濃湯	瓜瓜水果湯圓	教學後 剩食總計 10.8 公斤
剩餘	0	0	0.2 公斤	
12/13	麻油雞麵線	白米飯、日式照燒雞、火腿炒玉米、炒大陸妹、味噌時蔬湯	生日蛋糕、冬瓜百香果汁	
剩餘	0	1.8 公斤	0	
12/14	香菇滑蛋粥	紅燒豬肉麵、香濃巧克力捲、 水果	咖哩雞湯飯	
剩餘	0	0.4 公斤	0	
12/15	奶皇包、牛奶	雜糧飯、韭菜花炒魷魚、皮蛋花椰菜、炒鵝白菜、大黃瓜湯	炒麵、水果茶	
剩餘	1 公斤	2 公斤	1 公斤	
12/16	蔥花蛋乾拌麵、蘿蔔排骨湯	白米飯、栗香豆包、紅蘿蔔炒蛋、炒油菜、紅豆湯、 水果	一畝田風味餐蔥爆豬肉炒飯、麥茶	
剩餘	0.9 公斤	2.8 公斤	0.7 公斤	

惜食策略成果-剩食紀錄

檸檬班(小班) 教學前、教學後之剩食差異

11/7	小肉包、熱牛奶	五穀飯、打拋豬、蠔油鮮菇、福山 萵苣、金針排骨湯、	滷小雞腿、 豆漿	教學前 剩食總計 1.5 公斤
剩餘	0	0.5 公斤	0	
11/8	香菇滑蛋粥	白米飯、香滷雞腿(1)、芹菜三絲、 菇香高麗菜、番茄蛋花湯	山藥梨香排骨湯	
剩餘	0	0.6 公斤	0	
11/9	餛飩湯	皮蛋瘦肉粥、肉鬆、芋泥包、 水果	芋頭西米露	
剩餘	0	0	0	
11/1	土魷魚米粉湯	珍珠薏仁飯、宮保雞丁、田園四 喜、地瓜葉、薑絲冬瓜湯、	水煮甜玉米、銀 耳鳳梨湯	
剩餘	0	0.3 公斤	0	
11/11	麻油雞麵線	白米飯、筍乾油腐、胡麻醬拌豆 芽、鮮菇青江菜、山粉圓甜湯	客家蘿蔔糕湯	
剩餘	0	0.1 公斤	0	

12/12	芝麻包、豆漿	披薩、炸魚薯條、蛋塔、玉米濃湯	瓜瓜水果湯圓	教學後 剩食總計 4 公斤
剩餘	0	0	0.1 公斤	
12/13	麻油雞麵線	白米飯、日式照燒雞、火腿炒玉 米、炒大陸妹、味噌時蔬湯	生日蛋糕、冬瓜 百香果汁	
剩餘	0	0.9 公斤	0	
12/14	香菇滑蛋粥	紅燒豬肉麵、香濃巧克力捲、 水果	咖哩雞湯飯	
剩餘	0	0.1 公斤	0	
12/15	奶皇包、牛奶	雜糧飯、韭菜花炒魷魚、皮蛋花椰 菜、炒鵝白菜、大黃瓜湯	炒麵、水果茶	
剩餘	0.2 公斤	0.9 公斤	0.3 公斤	
12/16	蔥花蛋乾拌麵、 蘿蔔排骨湯	白米飯、栗香豆包、紅蘿蔔炒蛋、 炒油菜、紅豆湯、 水果	一畝田風味餐蔥 爆豬肉炒飯、麥 茶	
剩餘	0.5 公斤	0.6 公斤	0.4 公斤	

惜食策略成果-剩食紀錄

蘋果(大中班) 教學前、教學後之剩食差異

11/7	小肉包、熱牛奶	五穀飯、打拋豬、蠔油鮮菇、福山 萵苣、金針排骨湯、	滷小雞腿、 <input type="checkbox"/> 豆 <input type="checkbox"/> 漿	教學前 剩食總計
剩餘	0	1.5 公斤	0	7.8 公斤
11/8	香菇滑蛋粥	白米飯、香滷雞腿、芹菜三絲、菇 香高麗菜、番茄蛋花湯	山藥梨香排骨 湯	
剩餘	0	1.4 公斤	0	
11/9	餛飩湯	皮蛋瘦肉粥、肉鬆、芋泥包、 <input type="checkbox"/> 水果	芋頭西米露	
剩餘	0	1 公斤	0.1 公斤	
11/10	土魷魚米粉湯	珍珠薏仁飯、宮保雞丁、田園四 喜、地瓜葉、薑絲冬瓜湯、	水煮甜玉米、 銀耳鳳梨湯	
剩餘	0.2 公斤	1.7 公斤	0	
11/11	麻油雞麵線	白米飯、筍乾油腐、胡麻醬拌豆 芽、鮮菇青江菜、山粉圓甜湯	客家蘿蔔糕湯	
剩餘	0	1.9 公斤	0	

12/12	芝麻包、豆漿	披薩、炸魚薯條、蛋塔、玉米濃湯	瓜瓜水果湯圓	教學前 剩食總計
剩餘	0	0	0.3 公斤	7.1 公斤
12/13	麻油雞麵線	白米飯、日式照燒雞、火腿炒玉 米、炒大陸妹、味噌時蔬湯	生日蛋糕、冬瓜 百香果汁	
剩餘	0	0.9 公斤	0	
12/14	香菇滑蛋粥	紅燒豬肉麵、香濃巧克力捲、 <input type="checkbox"/> 水果	咖哩雞湯飯	
剩餘	0	0.3 公斤	0	
12/15	奶皇包、牛奶	雜糧飯、韭菜花炒魷魚、皮蛋花椰 菜、炒鵝白菜、大黃瓜湯	炒麵、水果茶	
剩餘	0	2.1 公斤	0.9 公斤	
12/16	蔥花蛋乾拌麵、 蘿蔔排骨湯	白米飯、栗香豆包、紅蘿蔔炒蛋、 炒油菜、紅豆湯、 <input type="checkbox"/> 水果	一畝田風味餐蔥 爆豬肉炒飯、麥 茶	
剩餘	0	2.6 公斤	0	