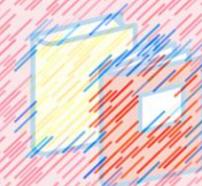
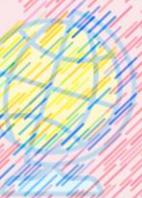
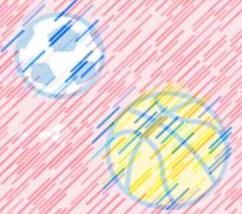


# 生活88-91頁





# 先觀看影片:



1、米食好好吃

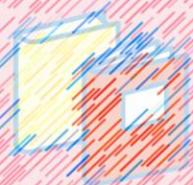
<https://www.youtube.com/watch?v=ePjtuRJoEwk>

2、米食好好好1

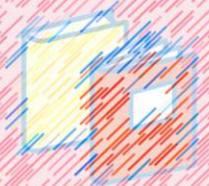
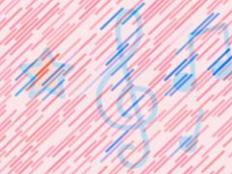
<https://www.youtube.com/watch?v=pghg8luUp6g&list=PLRi0wubdsLZrph-oifEULFidRpUpVCsJw>

3、米食大集合

<https://www.youtube.com/watch?v=jYzNtRV04EU>



(二)、請閱讀與觀察  
90-91頁圖文，再回  
答問題：



# 1

## 米食大集合

今天營養午餐吃什麼呢？一起看看菜單吧！

### 營養午餐菜單

星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯	其他
一	糙米飯	古都肉燥	客家炒竹筍	小白菜	玉米排骨湯	飲品
二	白飯	紫蘇梅燉肉	芹菜炒豆干	青江菜	油豆腐細粉湯	水果
三	白飯	咖喱雞	冬瓜滷	有機蔬菜	黃豆芽排骨湯	飲品
四	胚芽飯	蒜泥白肉	甜豆炒鮮菇	地瓜葉	味噌豆腐湯	水果
五	白飯	泡菜豬肉片	五彩蝦仁	絲瓜	蘿蔔貢丸湯	水果

今天有我最愛吃的燉肉。

還有白飯和水果。

有兩天營養午餐吃的飯不是白飯。

米飯是營養午餐中常見的主食，  
你還吃過哪些米做的食物？



1、說說看，菜單內容是  
你喜歡吃的與不喜愛的  
。

2、說說看，菜單的菜色  
，為什麼這樣搭配？

學校營養午餐的菜色是經過營養師調配的，這樣搭配是讓我們均衡飲食的重要喔。

3、說說看，菜單上有一樣食物出現最多次？是哪一種食物？

答對了

- 1、「飯」出現最多次。
- 2、我們的飲食習慣是以米飯作為煮時。

### 3、認識生活中常用的米:

白米、糯米、糙米、胚芽米、紅米、紫米、黑米等。

# 1、認識發芽糙米飯

下課了。

