

# 宜蘭縣中興國民中小學 106 年度推動環境教育特色及創新成果報告

## 一、考評項目：指標四-2 訂定食農計畫與設置教學農園

(推動蔬食有機飲食及教學農園課程)

二、內容簡述：定期透過午餐會議與廠商溝通規劃每週一日環保餐並落實蔬食有機飲食的推動並，另外，利用學校空地設置教學農園並結合相關課程來讓孩子體驗了解作物種植的辛勞與歷程。

## 三、佐證照片：

日期	星期	主食	副食	湯	水果	加餐計畫	總熱量 (大卡)	全穀類 (g)	豆魚肉蛋類 (g)	蔬菜類 (g)	水果類 (g)	油脂類 (g)	奶類 (g)	鈣質 (mg)
1	三	特餐	中華炒麵 唐揚炸雞 青菜	南瓜濃湯			681.5	4.2	2.6	2	0	2.9	0.1	173
2	四	糙米飯	清蒸魚排 咖哩肉末 青菜	冬瓜海結湯			673.5	4.9	2.4	1.7	0	2.4	0	138
3	五	環保餐	滷香豆包 粟耳炒蛋 田園時蔬	白木耳甜湯	水果		709.5	4.2	2.5	1.5	1.3	2.5	0	165
6	一	白米飯	蛋保雞丁 金菇如意 青菜	胡瓜蛋花湯			681.5	4.6	2.5	2.2	0	2.6	0	135
7	二	糙米飯	薑汁燒肉片 芹香豆干 青菜	日式柴魚湯	鮮奶		772	4.3	2.8	2.1	0	2.5	0.8	483
8	三	特餐	廣東粥 日式照燒雞 青菜	銀絲卷	水果		802.5	5.6	2.7	1.6	1	2.4	0	165
9	四	糙米飯	紅糟魚酥 海鮮滷白菜 青菜	甜玉米大骨湯			732.5	5.2	2.6	1.9	0	2.8	0	163
10	五	環保餐	紅燒菜肉湯 香菇蒸蛋 玉筍鮮蔬	綠地瓜湯	水果		772.5	5.6	2.3	1.6	1	2.4	0	171
13	一	白米飯	打拋豬肉 海帶燻頁頁 青菜	紫菜針菇湯			660.5	4.4	2.7	1.5	0	2.5	0	145



落實蔬食有機飲食的推動並規劃每週一日環保餐



設置有機農園與落葉堆肥讓學生親身體驗種植的辛苦歷程

