

# 午餐配菜技巧 營養宣導

吃得健康, 身體沒負擔



主辦單位: 國華國中

名台食品(股)公司

主 講 人: 賴信蘋 營養師



# 打菜禮儀

1. 洗手後，再拿需要使用的餐具就位。
2. 應戴上口罩、帽子。
3. 本著服務的精神，為同學們打菜。
4. 以少量為原則，並輕聲地問同學是否還要再增加。
5. 萬一將菜舀到地板上，請盡速處理，並且由旁邊的同學暫代打菜。



# 盛飯禮儀

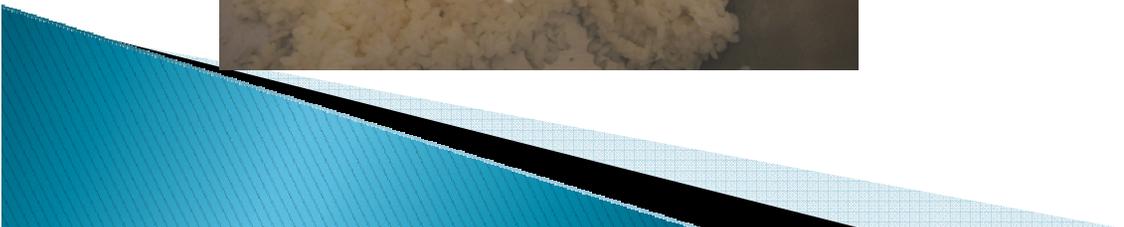
1. 可以盛飯時，先洗手再拿餐具排隊盛飯。
2. 請勿在餐桶前開口講話。
3. 若需要與打菜同學溝通菜量，請以手勢或點頭、搖頭的方法溝通。
4. 如果不慎將飯菜掉到地板上，請盡速處理。
5. 盛完飯後，請坐在位置上靜待開動



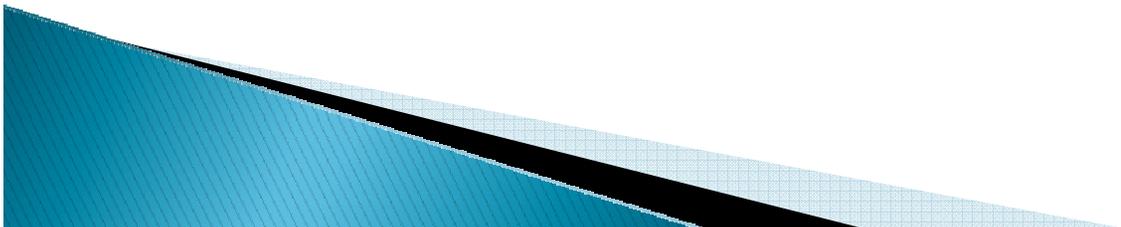
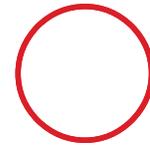


+

=









1份蛋、肉類的量





鹽酥雞3~4塊



麥克雞塊3塊



花枝排1塊



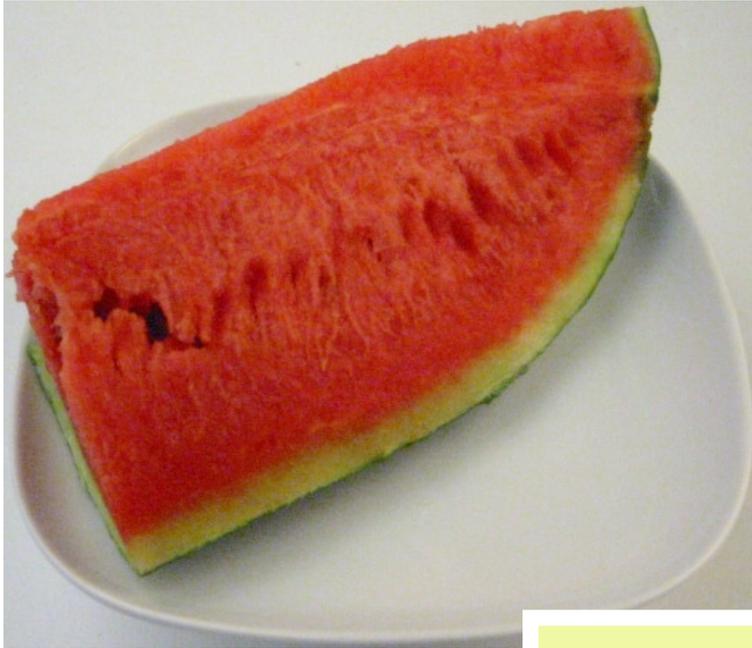
花枝丸2顆



柳葉魚2尾



1份蔬菜的量

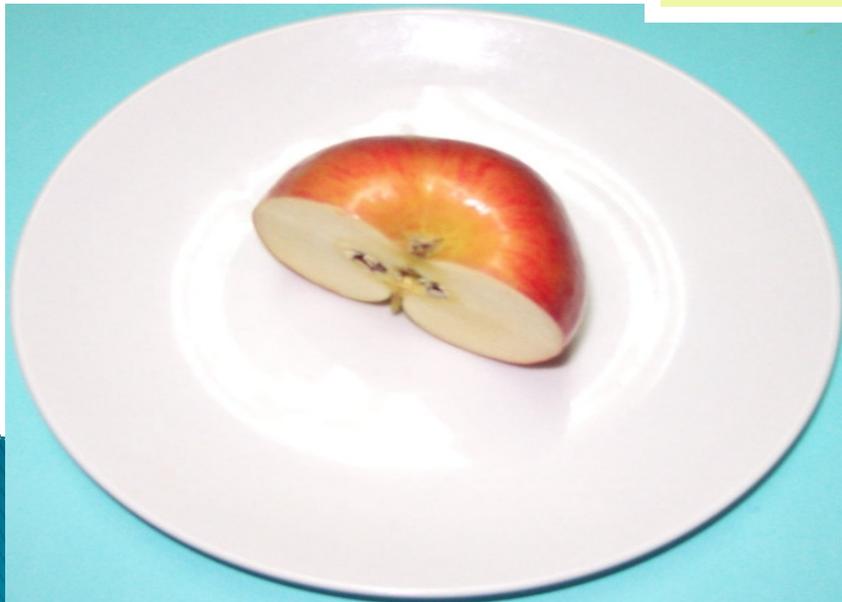


1份水果的量





1份水果的量

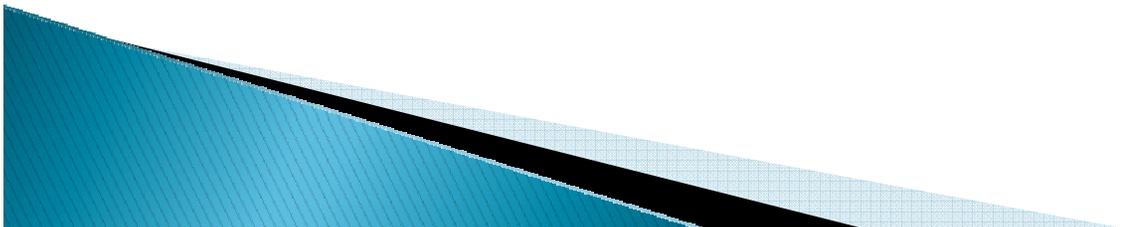




2份油脂

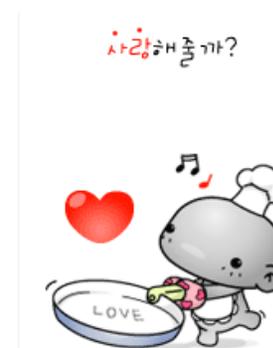


1份油脂=13顆花生



# 吃飯禮儀

1. 吃東西應細嚼慢嚥，才不會噎到。
2. 口中有食物時，請勿張口講話。
3. 與鄰座同學交談的聲音，愈小聲愈恰當。
4. 餐具請盡量輕輕拿起與放下，勿製造聲響。



# 吃水果禮儀

1. 在自己的座位上食用水果或點心。
2. 吃不下或吃不完的水果請拿給老師詢問丟哪裡。
3. 不想吃的請放回袋子，分享給想吃的同學。
5. 可以將水果帶回家，但是請務必小心存放，並在當天吃完。



# 用餐完畢時

1. 先將餐具內的湯汁及骨頭處理掉，再用面紙擦拭乾淨後蓋好，並帶回家清洗。
2. 將桌面擦拭過一遍，並進行潔牙。
3. 各班餐桶，請務必送回穿堂讓讓餐車載回清洗。



# 倒廚餘禮儀

1. 請盡量將飯菜吃完。
2. 若要倒廚餘，請用廚餘桶裝盛，並帶湯匙或筷子來刮乾淨。
3. 集中廚餘時，請對準廚餘桶。





*Thanks!*