



滬江高中

健康飲食及食農教育內容

2025.12.08



滬江高中

HUJIANG HIGH SCHOOL

健康飲食教育



滬江高中

HUJIANG HIGH SCHOOL

行事曆排定蔬食日 ，餐廳僅供應蔬菜

六	22	23	24	25	26	27	28	<ul style="list-style-type: none"> 1. (3/1-4/10)櫻花祭特色課程發展與創新教學 2. (23)上傳學習歷程 114-2 課程成果及多元表現 3. (25-26)第一次期中考 4. (26)教學研究會 5. (27)餐飲科高一刀工比賽 6. (27)彈性課程第一階段結束 	<ul style="list-style-type: none"> 1. (27)社團活動(二) 2. (26)蔬食日 3. (27)卡拉OK決賽 13:00-14:00 4. (25)AED CPR 	<ul style="list-style-type: none"> 1. 全校廁所檢修及反針孔偵測 2. (23)下載2月份勞保、勞退、健保明細、繳費單及繳費證明 3. (23)擴大行政會報 4. (25)3月份薪資發放 	<ul style="list-style-type: none"> 1. 臺北市國中技藝競賽選手培訓
---	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	--



滬江高中

HUJIANG HIGH SCHOOL

高一健康與護理課程，實施 健康飲食教育





滬江高中

HUJIANG HIGH SCHOOL

高三彈性課程(食行好安全)， 實施食藥安全教育課程





滬江高中

HUJIANG HIGH SCHOOL

配合導師會報及全校 集會宣導，近期食安 問題，如蛋品檢出芬 普尼農藥殘留、豬 瘟...等

臺北市私立滬江高級中學一一四學年度第一學期學務通報 通學字第 號

生活輔導組：←

一、本學期交禮糾察值勤依輪值順序表從室設一信從12月1日(星期一)開始配合執勤，派遣1員，值勤學生07:25到警衛室報到，感謝各位老師協助配合。←

一年級交禮糾輪值順序表←				
航電一信←	室設一信←	餐飲一信←	餐飲一義←	←
二年級交禮糾輪值順序表←				
航電二信←	室設二信←	餐飲二信←	餐飲二義←	←

二、為提升臺灣兒童及青少年健康促進，鼓勵家庭及學校推廣兒童健康體位議題，國健署邀請113學年度HBL最有價值球員劉程思同學及松山高中籃球隊員與熱舞社社員，引領共同活力舞蹈跳出FIT精神。另也將造成肥胖的外部引誘，以外星入侵比喻，製作動畫影片，啟發小朋友發揮內在能力，開啟FIT技能才能擊退外部引誘。←

旨揭4支影片請逕至國健署「健康九九+」網站觀賞，並視需求彈性運用不同版本。←

(一)《FIT動起來》(完整版)：<https://health99.hpa.gov.tw/material/8927>。←

(二)《FIT動起來》(32秒版)：<https://health99.hpa.gov.tw/material/8929>。←

(三)《FIT動起來》(18秒版)：<https://health99.hpa.gov.tw/material/8930>。←

(四)《FIT星球大反擊》動畫影片：<https://health99.hpa.gov.tw/material/8931>。←

三、因應國內蛋品檢出芬普尼農藥殘留，為保障學生食的安全，本市學校午餐均使用具「三章一Q」認證之國產溯源食材，蛋品來源應採用具CAS台灣優良農產品標章或產銷履歷農產品(TAP)標章，或台灣雞蛋溯源或國產洗選鮮蛋溯源產品等食材。本校亦督導供餐廠商所使用的液蛋、洗選蛋的產地來源、進貨資料及具有標章情形等，確保蛋品來源符合規定，落實留存查驗紀錄及校園食材登錄平臺登錄食材相關資訊，確保蛋品安全無虞。←

四、農業部因非洲豬瘟案例已達清零目標，於114年11月6日起逐步恢復豬隻運輸與屠宰，廚餘養豬仍維持禁止，溫體豬恢復供應。本校供應膳食其食材優先採用中央農業主管機關認證之在地優良農業產品，並落實肉品溯源管理。←



滬江高中

HUJIANG HIGH SCHOOL

食農教育



滬江高中

校園菜園規劃

整理校內文創咖啡館旁停車場圍牆作為校園菜園建置，帶領學生整地養地種地，也結合餐飲科實作課程，透過蔬菜栽培、戶外學習與環境觀察，培養學生的生活技能、合作能力與環境關懷精神。同時結合課程教學，讓場域成為具教育意義的校園特色。





滬江高中

咖啡樹

以「從土地到餐桌」為主軸，三民國中贈與咖啡樹，使校園增添了珍貴的實作素材。學生在教師引導下，從咖啡樹的日常照護與生長觀察出發，親手參與採摘成熟果實，並在專業設備中學習咖啡豆的烘焙流程，包括脫殼、乾燥、烘豆曲線的控制等步驟。完成烘焙後，學生再進行研磨、分裝與包裝設計，將自行栽培與加工的產品化作課程成果。透過「採摘→加工→包裝」的全流程體驗，學生不僅理解食材從生產到消費的價值，也培養農業素養、食品加工概念與團隊合作能力，落實食農教育的核心精神。



滬江高中餐飲科特色課程-烘豆



滬江高中

櫻花宴

逐年栽植多棵櫻花樹，形成獨具風格的「櫻花學園」。在師生共同照護下，櫻花於每年花季盛放，不僅美化校園，也成為食農課程的重要素材。學生在櫻花凋落後，參與櫻花相關素材的採集、整理與加工，進一步延伸至櫻花創意料理、櫻花飲品與櫻花主題活動的設計。學校亦結合社區與家長，舉辦櫻花料理競賽與櫻花主題餐會，讓學生將所學轉化為實際成果，展現食材運用、料理創意與活動企劃的能力。透過「種植→採集→創作→展演」的完整流程，學生不僅理解四時農事與食材來源，也深化美感體驗、在地認同與職業探索，展現食農教育的多元價值。





滬江高中

樹葡萄

栽植樹葡萄，讓學生能在校園中直接觀察植物的生長變化與季節農事。隨著樹葡萄成熟，學生親自參與採摘、分類與清洗等前置作業，並在教師指導下進行果肉處理與加工實作。透過動手操作，學生成功製作出風味獨特的樹葡萄果醬與樹葡萄醋，從種植、採收到加工的完整流程皆在校園內完成。此課程不僅讓學生培養作物照護與食品加工的基本能力，也深化其對食材來源、食物保存技術及永續利用的理解，展現食農教育的真實情境與實作價值。



滬江高中樹葡萄果醬製作



滬江高中

HUJIANG HIGH SCHOOL

綜合座談
