

A-12.1-2 學校午餐打菜份量一

「定量打菜恰恰好 eating right 份量夠夠夠」

◎「定量打菜恰恰好」營養教育宣導執行內容說明(範例參考)

宣導主題	執行內容參考	搭配使用之宣導品
一、張貼文宣品		
(一)打菜餐車(桌)指引圖示貼紙	各班將打菜貼紙張貼於打菜區明顯處，以利學生用餐打菜時有所依循。	打菜貼紙
(二)『定量打菜恰恰好』海報	張貼校園公佈欄用	『定量打菜恰恰好』海報—國小版
二、宣 導 活 動		
(一)菜單營養教育	辦理方式如下： ①隨菜單發放營養教育專刊：印製於菜單背面，隨菜單發放或各班一張張貼班級公佈欄用。 ②擇日(例如：月底)於兒童朝會(或午餐時間)辦理菜單有獎徵答抽獎活動。	①營養教育專欄 ②「定量打菜恰恰好」有獎徵答問題 ③獎品：打菜餐墊
(二)兒童朝會	兒童朝會宣導事項，辦理方式如下： ①依定量飲食內容於兒童朝會進行宣導。 ②辦理有獎徵答活動。	①「定量打菜恰恰好」有獎徵答問題 ②獎品：打菜餐墊
(三)教師晨會宣導	教師朝會宣導事項，辦理方式如下： ①依定量飲食內容於教師朝會進行宣導。	定量打菜簡報
(四)午餐廣播宣導	每週二(或全校共同整天時間)午餐時間宣導，辦理方式如下： ①午餐時間撥放廣播劇。 ②隨菜單發放有獎徵答測驗券(或另行印製有獎徵答活動券)。	①午餐廣播劇 ②「定量打菜恰恰好」有獎徵答問題集 ③獎品：打菜餐墊
三、教 學 活 動		
(一)打菜小志工宣導	透過打菜小志工(午餐服務隊)推行班級定量打菜，辦理方式如下： ①招募打菜小志工(午餐服務隊)：開學初，請各班選出 4~6 名午餐服務隊同學。 ②擇日辦理打菜小志工(午餐服務隊)講習課程。 ③打菜小志工(午餐服務隊)回至班級確實執行定量打菜任務。	午餐服務隊 定量打菜訓練簡報
(二)班級或學年宣導	辦理方式如下： 以班級或分學年或選定單一學年(可作為該學年例行性宣導)推行班級定量打菜教育，辦理定量打菜教育宣導課程，並搭配有獎徵答活動。	①定量打菜簡報 ②「定量打菜恰恰好」有獎徵答問題集
四、教 學 評 量		
定量打菜學習單 (低年級版、中高年級版)	可於辦理宣導活動後，搭配學習單評量。	定量打菜學習單 (低年級版、中高年級版)

國小版

國高中版

定量打菜恰恰好

eating-right
份量夠夠夠

打菜打飯細思量，主食吃滿一碗飯
肉類份量應恰當，豆魚肉蛋一樣好
副菜一個打菜瓢，青菜一瓢再一瓢
定量打菜恰恰好，均衡飲食好度量



定量打菜恰恰好

eating-right
份量夠夠夠

學校午餐打菜建議量圖示



打菜餐墊

定量打菜恰恰好

eating-right 份量夠夠夠

打菜打飯細思量，主食吃滿一碗飯
肉類份量應恰當，豆魚肉蛋一樣好
副菜一個打菜瓢，青菜一瓢再一瓢
定量打菜恰恰好，均衡飲食好度量

學校午餐打菜建議量圖示



學校午餐打菜建議量圖示

國小版

主食 1碗 一~三年級滿滿1碗 四~六年級尖尖1碗  約4~4½份全穀根莖類	主菜 1支(片)或1菜瓢  約1½~2份豆魚肉蛋類(及¼份蔬菜類)	青菜 1菜瓢 一~三年級滿滿1瓢 四~六年級尖尖1瓢  約1~1½份蔬菜類	副菜 1菜瓢  約½份豆魚肉蛋類及¼~½份蔬菜類(或½份全穀根莖類)	湯品 料1/3碗  約¼份蔬菜類及½份全穀根莖類
---	---	--	---	--

備註：本圖示係依教育部學校午餐食物內容及營養基準製作，如因菜單設計略有出入，可視當日菜色調整之。

臺北市政府教育局印製廣告

教學資源：營養教育專欄



營養教育專欄



定量打菜恰恰好



小學生每天要吃 1650~2100 大卡的热量
那麼在學校的午餐就要吃 575~800 大卡

吃飯時可以利用打菜好工具幫忙
吃到正確的份量喔！
再對照班上打菜貼紙上的份量(下圖)

飯碗

菜瓢

你的拳頭




主食 1碗
一~三年級滿滿 四~六年級尖尖
約4~4½份全穀根莖類

主菜 1支(片)或1菜瓢
約1½~2份豆魚肉蛋類(及¼份蔬菜類)

青菜 1菜瓢
一~三年級滿滿 四~六年級尖尖
約1~1½份蔬菜類

副菜 1菜瓢
約½份豆魚肉蛋類及¼~½份蔬菜類(或½份全穀根莖類)

湯品 料1/3碗
約¼份蔬菜類及½份全穀根莖類

打菜最佳比例 321



重要! 是體積比



飯吃最多 → 3

菜吃很多 → 2

肉吃最少 → 1



3 全穀根莖類

2 蔬菜類

1 豆魚肉蛋類

注意

打菜打飯細思量，主食吃滿一碗飯
肉類份量應恰當，豆魚肉蛋一樣好
副菜一個打菜瓢，青菜一瓢再一瓢
定量打菜恰恰好，均衡飲食好度量



○○國小學校午餐網頁 http://*****/

臺北市食材登錄平台 <http://foodtracertaipei.health.gov.tw/searchLunch.asp>