

109 年民德國中  
低碳生活校園  
標章認證

## 109 年臺南市立民德國中低碳生活校園標章認證目錄

### 5.1.1 低碳校園計畫：

台南市立民德國中108 學年度環境教育實施計畫……………3

民德國中環境教育推動小組暨資源循環小組職掌表……………9

### 5.1.2 綠色採購：綠色採購成果……………11

107 年度綠色採購……………12

108 年度綠色採購……………13

### 5.1.3 蔬食日：一週一蔬食日成果照片與說明……………14

### 5.1.4 在地食材推動：成果照片與說明……………34

### 5.1.5 反怠速：成果照片與說明……………36

### 5.1.6 學校通學策略：放學時段交通疏解計畫……………38

民德國中上放學通行路線圖……………39

家長接送注意事項及位置圖……………40

民德國中綠色通學策略學習單……………43

民德國中綠色通學策略調查統計表……………44

## 5.2 低碳教育

### 5.2.1 低碳課程：

民德國中50週年校慶運動會化裝進場錦標賽活動計畫.....45

107年環保聖誕變裝秀比賽.....48

民德國中108學年度聖誕節活動計畫.....50

氣候溫暖化對校園登革熱的影響.....53

### 5.2.2 低碳教育推動：

#### 與社區結合：

校園二手物品再使用活動.....55

#### 戶外教學：

民德國中107學年度環境教育設施場所參訪計畫.....58

## 5.3 低碳特色

### 5.3.1 具有特色低碳作為：

綠建築、飲水機.....64

廚餘回收、植被.....65

校園資源回收.....66

民德國中 108 學年度資源回收統計表.....69

# 臺南市立民德國民中學 108 學年度環境教育實施計畫

## 壹、依據：

1. 行政院國家永續發展委員會制定之「二十一世紀議程－中華民國永續發展策略綱領」。
2. 為落實執行環境基本法第九條，普及環境保護優先及永續發展相關之教育及學習，加強宣導，以提昇國民環境知識，建立環境保護觀念，並落實於日常生活中。
3. 我國現階段環境保護政策綱領。

## 貳、實施目標：

1. 配合環境教育，養成學生愛護環境、惜物精神，經由學生協助落實垃圾減量及資源回收再生利用，提高生活品質。
2. 營造綠色校園環境，推動永續校園之環境教育，加強綠美化及環境衛生，維護校園環境品質，提供自然健康的學習環境。
3. 透過教育過程提供師生、社區居民獲得保護及改善環境所須知之知識、態度、技能及價值觀，由校園推展至社區。
4. 落實環境教育融入各科教學。

## 參、實施策略

### （一）溝通教師觀念、建立共識

1. 瞭解政府政策、法令及相關規定。
2. 瞭解學生、家長及社區的需求與期望。

### （二）成立環境教育推動小組暨資源循環小組(如附件)

### （三）擬定校園環境管理計畫

1. 由學校各處室主任、環境教育保護小組擬定校園環境管理計畫，全校親師生共同參與校園環境管理計畫推動及稽核實務。
2. 發揮環境保護小組組織功能
  - （1）定期檢討環保小組工作推行及相關措施。
  - （2）結合班級自治幹部，落實校園環保工作，發揮小組組織功能。
3. 校園環境妥善管理
  - （1）落實綠建築觀念，以建構及修繕房舍、設施及教育場所。
  - （2）營造本土生物多樣性校園生態環境。

- (3) 妥善處理教學及實驗後之廢液及廢棄物。
- (4) 定期取樣學校飲用水體送檢化驗，並委由專人及維修廠商依約定期維護管理、記錄。
- (5) 落實資源垃圾及廢電池回收工作，增進有效資源再利用。

#### (四) 加強環境教育教學

##### 1. 培育環境教師師資

- (1) 利用教師進修邀請學者專家辦理環境教育講座，增進教師環保專業知能成長。
- (2) 配合領域或學年教學研究會研討環境教育相關議題。
- (3) 鼓勵教師研習進修吸取新知。訂定教師參加環保進修相關措施。提升教師編制課程、教材之能力。

##### 2. 開發利用環境教材

- (1) 鼓勵教師配合課程需求編製融入式環境教育教案、教材、手冊或教學媒體，提供教學參考。
- (2) 設置環境教育網頁、環境教育宣導專欄、環保教育媒體中心及圖書專櫃，提昇環保境教宣導效能。
- (3) 鼓勵各學科融入環境教育實施教學。
- (4) 設立校園植物解說牌。

##### 3. 舉辦環境教育教學活動

- (1) 辦理環境教育戶外教學活動。
- (2) 運用環境教育網頁、環境教育宣導專欄、環保教育媒體中心及圖書專櫃，進行環保教學。
- (3) 鼓勵班級學生參與校外社區環境保護服務學習活動。
- (4) 辦理環境教育週系列活動
  - ※舉辦徵文、書法、繪畫、標語製作、海報、資料蒐集、等藝文比賽活動。
  - ※朝會宣導環境教育。
  - ※班會研討環保工作之落實。
  - ※影片宣導環境教育。
  - ※透過校慶暨社區運動會，結合環境保護教育辦理趣味競賽宣導活動。

#### (五) 推展環境教育工作

##### 1. 加強校園環境清潔工作：

- (1) 劃分班級環境清潔責任區，平均分配各班。
- (2) 實施清潔工具保管制度，確實維護公物。
- (3) 班級環境清潔工作列入生活教育競賽。
- (4) 實施環境大掃除，加強環境清潔工作。
- (5) 處理校園流浪狗環境衛生問題。

2. 加強校園美化綠化工作：
  - (1) 進行校園永續計畫、環境美化綠化、土地透水化之整體規劃。
  - (2) 全面美化、綠化校園建物（含廁所）及室內外空間景觀。
  - (3) 舉辦班級美化、綠化及廁所綠化美化比賽。
3. 實施垃圾減量及資源回收工作：
  - (1) 設立一般垃圾場處理非資源性垃圾。
  - (2) 設立資源回收室，回收有用資源。
  - (3) 執行環保署廢乾電池回收工作計畫。
  - (4) 實驗室之廢棄物作簡單分類處理。
  - (5) 配合環保署-限制使用購物用塑膠袋、免洗餐具（含免洗筷）政策。
  - (6) 成立學生志工服務隊，協助辦理各項環保工作各班成立環保股長，負責班級宣導及回收工作。學校成立環保小義工，負責協助指導及校園回收工作。
4. 推動能源有效利用工作：
  - (1) 辦理能源教育宣導。
  - (2) 校園設備採用省水、省電裝置。
  - (4) 預定設置廢水再生利用系統，節省水資源。
5. 結合社區推動環境保護工作：
  - (1) 配合家長會及親職教育活動，宣導環境教育至社區各角落。
  - (2) 實施社區服務工作，清理社區街道，維護社區環境。
  - (3) 積極參與鄉里社區環境教育性質之活動。
6. 執行辦公室做環保工作：
  - (1) 確實執行辦公室做環保教育宣導工作。
  - (2) 執行辦公室垃圾分類及資源回收。
  - (3) 勵行辦公室垃圾減量及再利用、節省資源措施。
7. 落實推動生活環保
  - (1) 推動辦公室做環保，影印紙兩面印製或回收『多功能』再使用。
  - (2) 校園視經費逐年改善裝設省水及省電器材、設備，並指導使用方法。
  - (3) 配合環境清潔及營養衛生教育，推動落葉及廚餘回收再利用工作。
  - (4) 加強辦理省資源、低污染、綠色消費、綠色採購宣導及採購活動，如『再生紙』採購使用。
8. 爭取經費改善校園設施  
編列預算需求，向家長會、社教機構、學術單位及上級爭取補助。
9. 辦理環境教育展場參觀、體驗
  - (1) 一年級透過戶外交學，參觀屏東海洋生態博物館與各文化中心，利用展館資源，瞭解各種自然生態、文化。
  - (2) 二年級透過童軍露營活動，體驗戶外環境，親近大自然，並學習野外炊事、意

外傷害處理、野外求生等技能，瞭解營區自然環境與生態，進而達到環境教育的目的。

- (3) 三年級配合畢業旅行，參觀當地特色文化產業、動物園等展館，認識各類產業與文化，並藉由參觀動物園各類生物，瞭解各種生物特色與棲息環境。

#### 10. 教師環境教育研習

- (1) 依「環境教育法」第 19 條第 1 項規定辦理：高級中等以下學校，應於每年 1 月 31 日以前訂定環境教育計畫，推展環境教育，所有員工、教師、學生均『應』於每年 12 月 31 日以前參加 4 小時以上環境教育研習。
- (2) 配合暑假期初教師研習，聘請師資，安排相關議題講座，於暑假排定 4 小時環境教育研習。

### 肆、具體工作要項

項目	工作重點	主辦 單位 (人)	協辦 單位 (人)	備註
一、 組織 與 計畫	1. 成立「環境教育保護小組」	校長		
	2. 擬定推展環境教育相關計畫	學務處	總務處 教務處	
	3. 定期召開環境教育會議，檢討相關措施	校長		
	4. 成立學生環保服務隊	學務處	各班導師	
	5. 結合社區家長成立環保志工隊	總務處	學務處	
二、 校園 環境	1. 校園綠化美化情形	總務處	各班導師 工友	
	2. 生態教材園設置情形(含網、溫室、開放式之教學園)	總務處	教務處 自然科教師	
	3. 植物栽培區設置情形(可讓兒童親自種植觀察)	總務處	教務處 自然科教師	
	4. 堆肥處理區設置情形(含落葉、廚餘、垃圾…等)	總務處		
	5. 植物的標示情形	總務處	自然科教師	
	6. 建築及地面維修的狀況	總務處		
	7. 校園推行禁菸的情形	學務處	護理師	
	8. 校園噪音管制情形	總務處	學務處	
三、 資源 利用	1. 推行省水措施	總務處	學務處	
	2. 推行省電措施	總務處	學務處	
	3. 開會時會自備茶杯	總務處		
	4. 推行垃圾減量與資源回收情形	總務處	學務處	
	5. 紙張重複使用情形	總務處	全體師生	
	6. 減少使用保力龍製品	總務處	學務處	
	7. 採購再生紙	總務處		

	8. 設置資源回收場所	總務處		
	9. 經常辦理資源回收工作	學務處	全體師生	
四、 環境 清潔	1. 垃圾收集場清潔維護情形	總務處	全體師生	
	2. 廁所清潔維護情形	學務處	全體師生	
	3. 飲用水設施保養維護情形	總務處		
	4. 環保服務隊工作情形	學務處	各班導師	
	5. 校園環境清潔情形	學務處	總務處	
	6. 流浪貓、狗管制情形	總務處		
	7. 減少使用農藥或殺蟲劑	總務處		
五、 活動 與宣 導	1. 辦理認識校園或認養植物認養活動	學務處	總務處	
	2. 辦理節約能源宣導	學務處	各班導師	
	3. 舉辦資源回收的宣導活動	學務處		
	4. 舉辦環境教育學藝競賽	教務處	各班導師	
	5. 設置環境教育宣導專欄或場所	總務處	學務處	
	6. 收集環境教育資訊及圖書	教務處	設備組	
	7. 出版環境教育專刊	教務處		
	8. 設置環境教育網頁	教務處	資訊組	
	9. 宣導低污染再利用可回收等綠色消費之觀念	學務處		
	10. 推展喝白開水運動	學務處		
	11. 教唱環保歌曲	學務處	音樂教師	
	12. 配合相關單位辦理環境教育活動	學務處		
六、 課 程 與 教 導	1. 教學後廢水處理情形	總務處	自然科教師	
	2. 校園教學步道規劃情形	總務處	教務處	
	3. 運用社區資源進行環境教育活動	學務處		
	4. 環境教育主題活動辦理情形	學務處	教務處	
	5. 辦理環境教育進修活動	教務處		
	6. 編製環境教育補充教材	教務處		
	7. 環境教育融入各科教學情形	教務處	教學組	
	8. 實施戶外環境參觀教學	學務處	各班導師	
	9. 辦理環境議題行動研究	教務處		

## 伍、預期效益

- 一、落實環境教育，維護校園環境，消除髒亂，垃圾減量，做好資源回收，達成垃圾變黃金的目標。
- 二、培養學生愛護校園，進而愛護社區，愛護大自然的一切生態與事物，創造優質生活環境。
- 三、創新教學，環境保育概念融入各學習領域教材中。

四、校園保持清新整潔，發揮境教功能。

五、透過環境教育宣導，親師生均具備環保知識觀念及回收技能與態度，培養愛護環境，尊重自然，養成珍惜資源、節約能源、惜福、愛物的生活習慣。

## 陸、執行與考核

一、重視鼓勵與輔導，績效良好者除公開表揚，並報請縣府給予獎勵，以及推薦環保有功教師遴選。

二、定期召開環保小組會議，自我評鑑及討改進。

三、執行本項計畫優異學生由學校頒發獎狀或獎品鼓勵。

柒、本計畫經校務會議通過後，並呈校長核准後實施，修正時亦同。

附件

## 民德國中環境教育推動小組暨資源循環小組職掌表

組別	職稱	姓名	職掌
召集人	校長	趙克中	督導全校執行環境保護與自然保育、環境教育及本校環境教育計畫之執行考核等事宜。
執行祕書	學務主任	金梅仙	1. 承召集人之指示，擬定本校環境保護實施計畫。 2. 負責策畫環境教育之實施及考核，並指導一切計畫之進行。
委員	教務主任	楊美芳	1. 負責環境教育教學之籌畫，以及有關書籍之添置。 2. 配合各科教學，加強培養學生環境保護之常識。
委員	總務主任	卓輝泰	負責環境教育之設備籌購、經費調配、資源教室之建立。
委員	輔導主任	劉和純	負責環境教育觀念之輔導以及行為之改變。
委員	家長會長	李國鼎	負責環境教育經費補助之提供。
教學組	教學組長	陳威年	實施環境教學活動。
	國文領域召集人	趙宜瑩	負責環境教育融入學習領域教學活動。
	英語領域召集人	蘇芷嫻	
	數學領域召集人	梁世潔	
	自然領域召集人	郭毅娜	
	生活科技召集人	胡家麟	
	社會領域召集人	徐雅莉	
	健體領域召集人	沈齊禎	
	綜合領域召集人	林淑靜	
	藝文領域召集人	陳雅倫	
資訊組	資訊組長	胡家麟	1. 蒐集有關環保教育資訊並融入資訊課程。 2. 協助資料數位化。
環境維護組	衛生組長	陳美琪	1. 督導定期舉行清潔大掃除，徹底清除髒亂死角。 2. 協助資源回收、環境教育之實施。 3. 利用集會加強宣導環境保護，資源回收之常識。 4. 組織衛生、環保股長、環保義工機動協助校園

			環保工作及環境整潔及衛生之維護。
	生活教育組長	鄭建志	負責學生行為之指導，輔助衛生組長工作之執行
	事務組長	王馨春	支援環境教育軟硬體建設與維護，全校花草樹木之維護
	教師	各班導師	環保教育課程落實執行、垃圾分類、環境整理、垃圾減量。
環境 政策 宣導組	學生活動組長	林可薇	協助環境教育觀念之宣導。
	輔導組長	李維真	負責輔導行為觀念偏差之矯治及心理輔導。

## 臺南市立民德國民中學 5.1.2 綠色採購成果

成果照片	說明
	採購具環保標章之垃圾袋
	採購具環保標章之洗衣粉
	洗手乳

**107年度綠色採購金額統計表**  
 臺南市立民德國民中學總務處(3.95.5.59-0)暨所屬單位  
 107年 全年(1月至12月)

單位：新臺幣

查詢範圍：3.95.5.59-0本帳號(共1個機關)

查詢結果：

指定項目綠色採購金額： 1,244,698.0	指定項目採購比率： 100.00% (80分)	綠色採購績效得分：100分 (備註：此成績僅供參考，並未列入加減分項目；最後評核成績與評分等第跟蹤，以環保署最後公告為準。)
指定項目採購金額： 1,244,698.0	指定項目採購比率： 100.00% (20分)	
總綠色採購金額： 1,255,713.0	總綠色採購比率： 100.00%	
總採購金額： 1,255,713.0	總採購比率： 100.00%	

總項目	產品類別	綠色採購項目	採購明細					總採購金額
			第一類產品		第二類產品	第三類/其他產品	非環保產品	
			金額(1)	百分比=(1)/(3)	金額(2)	金額(3)	金額(4)	
46項指定項目	資源回收產品類	1.衛生用紙*	-	-%	-	-	-	-
		2.使用再生紙之紙製文具及書寫用品*	-	-%	-	-	-	-
		3.使用回收紙之包裝用品	-	-%	-	-	-	-
		4.回收再利用膠粉類*	1,720.0	100.0%	-	-	-	1,720.0
		5.再生塑膠薄膜製品	30,513.0	100.0%	-	-	-	30,513.0
	可分解產品類	6.生物可分解塑膠	-	-%	-	-	-	-
		7.家用清潔劑	-	-%	-	-	-	-
	清潔產品類	8.洗滌毛髮清潔劑	-	-%	-	-	-	-
		9.電腦主機*	179,872.0	100.0%	-	-	-	179,872.0
	資訊產品類	10.顯示器*	30,563.0	100.0%	-	-	-	30,563.0
		11.列印機*	20,570.0	100.0%	-	-	-	20,570.0
		12.筆記型電腦*	54,157.0	100.0%	-	-	-	54,157.0
		13.桌上型個人電腦*	-	-%	-	-	-	-
		14.原生碳粉匣	290,650.0	100.0%	-	-	-	290,650.0
		15.影像輸出裝置	11,715.0	100.0%	-	-	-	11,715.0
		16.可攜式投影機	298,282.0	100.0%	-	-	-	298,282.0
		17.掃描器	-	-%	-	-	-	-
	家電產品類	18.洗衣機	-	-%	-	-	-	-
		19.滾筒箱	-	-%	-	-	-	-
		20.冷氣機*	79,086.0	100.0%	-	-	-	79,086.0
		21.除濕機*	-	-%	-	-	-	-
	省水產品類	22.電風扇	-	-%	-	-	-	-
		23.二段式省水馬桶*	-	-%	-	-	-	-
	省電產品類	24.省水龍頭及其器材配件	-	-%	-	-	-	-
		25.抽水供應機	-	-%	-	-	-	-
	(OA)辦公室用具產品類	26.防塵型電扇水器	-	-%	-	-	-	-
		27.辦公室用紙*	118,519.0	100.0%	-	-	-	118,519.0
	有機資材類	28.數位複印機	105,831.0	100.0%	-	-	-	105,831.0
		29.數位複印機墨盒	23,220.0	100.0%	-	-	-	23,220.0
		30.電筒碎紙機	-	-%	-	-	-	-
	雜材類	31.漆膠*	-	-%	-	-	-	-
		32.塑膠製耐用輸液容器	-	-%	-	-	-	-
		33.連續用隔熱材料	-	-%	-	-	-	-
		34.水性塗料	-	-%	-	-	-	-
		35.低輻射資源化建材	-	-%	-	-	-	-
		36.非輻射型資源化建材	-	-%	-	-	-	-
		37.油性塗料	-	-%	-	-	-	-
		38.塑膠製管材	-	-%	-	-	-	-
	日常用品類	39.電動機車	-	-%	-	-	-	-
		40.小汽水	-	-%	-	-	-	-
		41.座墊	-	-%	-	-	-	-
		42.機車	-	-%	-	-	-	-
		43.重複使用飲料容器	-	-%	-	-	-	-
	工業類	44.乾式變壓器	-	-%	-	-	-	-
		45.電線電纜	-	-%	-	-	-	-
	小計	(A)	1,244,698.0	100.0%	(B)-	(C)-	(D)-	1,244,698.0
47~167項之綠色產品	(E)	11,015.0	100.0%	(F)-	(G)-	-	11,015.0	

備註：  
 1) 第一類=環保標章產品  
 2) 第二類=第二類環境保護產品  
 3) 第三類/其他產品=節能、省水、綠建材標章產品+其他綠色產品【159.減碳標章、160.經濟部工業局資源再生綠色產品、161.自行車(包含電動輔助自行車)、162.電動車(包含電動巴士)、163.具有FSC或PEFC標章者(附A0、A1、B5、色紙或筆記本規格)、164.使用再生能源(限具國家再生能源標章中心核發再生能源證書)、165.柴油車(限符合第六期污染排放標準者)及166.LED燈管】  
 4) 標記\*\*者為資源回收再利用法指定機關優先採購環境保護產品項目

# 108 年度綠色採購

**108年度綠色採購金額統計表**  
臺南市立民德國民中學總務處 (3.95.5.59-0) 暨所屬單位  
108年 全年 (1月至12月)

單位：新臺幣

查詢範圍：3.95.5.59-0本帳號 (共1個機關)

查詢結果：

(一) 原始分數 (原始分數配分100分)

附表1所有項目採購環保標準產品總金額： 1,409,698.0	機關綠色採購指定採購項目達成度： 100.00%	原始分數：100.00分 (備註：此成績僅供參考；最後評核成績與評分 等第統距，以環保署最後公告為準。)
附表1所有項目採購總金額： 1,409,698.0	<a href="#">檢閱比率計算方式</a>	

(二) 加分項目：

(2) 附表2所有項目採購情形 (本項最高加3分)		
附表2所有項目採購綠色產品總金額： 524,201.0	積極實施「加分項目」比率： 37.19%	加分：3分
附表1所有項目採購環保標準產品總金額： 1,409,698.0	<a href="#">檢閱比率計算方式</a>	

總項目	產品類別	綠色採購項目	採購明細					總採購金額
			第一類產品		第二類產品	第三類/其他產品	非環保產品	
			金額(1)	百分比=(1)/(5)	金額(2)	金額(3)	金額(4)	
48項指定項目	資源回收產品類	1.衛生用紙*	-	-%	-	-	-	-
		2.使用再生紙之紙製文具及書寫用紙*	2,400.0	100.0%	-	-	-	2,400.0
		3.使用回收紙之包裝用品	-	-%	-	-	-	-
		4.木製產品	-	-%	-	-	-	-
		5.回收再利用碳粉匣*	2,550.0	100.0%	-	-	-	2,550.0
		6.再生塑膠薄膜製品	61,166.0	100.0%	-	-	-	61,166.0
	可分解產品類	7.生物可分解塑膠(垃圾袋、廚餘袋)	-	-%	-	-	-	-
	清潔產品類	8.家用清潔劑	1,141.0	100.0%	-	-	-	1,141.0
		9.肌膚毛髮清潔劑	-	-%	-	-	-	-
		10.電腦主機*	62,930.0	100.0%	-	-	-	62,930.0
	資訊產品類	11.顯示器*	3,940.0	100.0%	-	-	-	3,940.0
		12.列印機*	-	-%	-	-	-	-
		13.筆記型電腦*	75,932.0	100.0%	-	-	-	75,932.0
		14.桌上型個人電腦*	-	-%	-	-	-	-
		15.原生碳粉匣	260,992.0	100.0%	-	-	-	260,992.0
		16.影像輸出裝置	6,904.0	100.0%	-	-	-	6,904.0
		17.掃描器	-	-%	-	-	-	-
		18.可攜式投影機	197,650.0	100.0%	-	-	-	197,650.0
	家電產品類	19.電冰箱	20,000.0	100.0%	-	-	-	20,000.0
		20.冷氣機*	192,239.0	100.0%	-	-	-	192,239.0
		21.洗衣機	-	-%	-	-	-	-
		22.除濕機*	-	-%	-	-	-	-
	省水產品類	23.電風扇	-	-%	-	-	-	-
		24.二段式省水馬桶*	-	-%	-	-	-	-
		25.省水龍頭及其器材配件	-	-%	-	-	-	-
	省電產品類	26.飲水供應機	-	-%	-	-	-	-
		27.貯槽型電開水器	-	-%	-	-	-	-
		28.貯槽型電熱水器	-	-%	-	-	-	-
	(OA)辦公室用品類	29.辦公室用紙*	120,113.0	100.0%	-	-	-	120,113.0
		30.數位複印機	293,503.0	100.0%	-	-	-	293,503.0
		31.數位複印機油墨/油墨	25,064.0	100.0%	-	-	-	25,064.0
		32.數位複印機版紙	33,894.0	100.0%	-	-	-	33,894.0
		33.電動碎紙機	-	-%	-	-	-	-
	有機資材類	34.堆肥*	-	-%	-	-	-	-
		35.塑膠類藥用輸液容器	-	-%	-	-	-	-
	建材類	36.建築用隔熱材料	-	-%	-	-	-	-
		37.塗料	-	-%	-	-	-	-
		38.窯燒類資源化建材	49,280.0	100.0%	-	-	-	49,280.0
		39.非窯燒類資源化建材	-	-%	-	-	-	-

## 臺南市立民德國民中學 5.1.3 蔬食日

107 年 10 月大成國中/民德國中午餐菜單

食譜設計：劉盈蘭（營養師）

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他	kcal
1	10月1日	一	白米飯	蜜汁咕咕肉	黃瓜什錦	空心菜	胡瓜木須湯	水果	840
2	10月2日	二	皮蛋粥	香酥排骨	芋泥包	肉絲麵腸	-	乳品	868
✓ 3	10月3日	三	薏仁飯	傳統滷豆腐	玉米滑蛋	有機脆綠蔬	黃瓜蛤蚧湯		815
4	10月4日	四	白米飯	鐵板豬柳	花瓜炒豬肝	小白菜	紅豆麥片湯	水果	865
5	10月5日	五	糙米飯	瓜子雞丁	花枝丸	杏菜	泡菜火鍋湯		767
6	10月8日	一	白米飯	山藥燒肉	田園四色	有機脆綠蔬	油腐粉絲湯		873
7	10月9日	二	和風炒意麵	芝麻烤雞翅	奶黃包	豆芽菜	白菜蛋花湯	乳品	808
✓ 8	10月11日	四	白米飯	洋菇燒豆皮	翡翠冬瓜	紅仁高麗菜	海芽味噌湯	水果	807
9	10月12日	五	胚芽米飯	三杯雞	玉菇炒蛋	尼龍菜	蘿蔔黑輪湯		847
10	10月15日	一	白米飯	紅燒排骨	客家小炒	青江菜	高麗菜湯	水果	804
11	10月16日	二	刈包	肉片/酸菜	藍莓麵包	黑椒毛豆夾	麵線糊	乳品	825
✓ 12	10月17日	三	燕麥飯	鹹魚	干丁四寶	有機脆綠蔬	牛蒡枸杞湯		726
13	10月18日	四	白米飯	梅子雞	花瓜炒竹輪	油菜	魚皮湯	水果	862
14	10月19日	五	地瓜飯	蔴瓜蒸肉餅	筍炒肉絲	空心菜	關東煮		824
15	10月22日	一	白米飯	香菇雞	雙色燒賣	小白菜	酸菜鴨湯	水果	837
16	10月23日	二	什錦炒麵	紅燒獅子頭	豆沙包	肉絲海根	玉米蛋花湯	乳品	828
17	10月24日	三	五穀米飯	滷炸大排	螞蟻上樹	有機脆綠蔬	翡翠肉羹		758
18	10月25日 (民德校慶)	四	白米飯	滷雞腿	彩椒甜豆	豆皮高麗菜	餛飩湯	大水果	803
✓ 19	10月26日	五	薏仁飯	家常豆腐	蟹絲燴黃瓜	青江菜	山藥枸杞湯		725
20	10月29日	一	白米飯	咖哩洋芋燒肉	回鍋肉	杏菜	筍絲蛋花湯	水果	831
21	10月30日	二	雞肉絲飯	肉燥鹵蛋	炸銀絲捲	花生三丁	泡菜火鍋湯	乳品	849
22	10月31日	三	糙米飯	茄汁雞柳	玉米炒蛋	有機脆綠蔬	黃瓜魚丸湯		839

備註：1. 遇特殊狀況（如颱風、缺水、退貨、物價上揚等）變動食譜。

2. 水果、乳品係暫定。每週供應一天少肉蔬食日減碳愛地球。

3. 本校採用檢驗合格之 CAS 肉品，均附有證明。每週三供應有機蔬菜。



107年11月大成國中/民德國中餐菜單

食譜設計：劉盈蘭(營養師)

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他	kcal
1	11月1日	四	白米飯	柳葉魚*3	開陽胡瓜	油菜	紫菜蛋花湯	水果	805
2	11月2日	五	麥片飯	蘿蔔燒雞	培根季豆	蝦皮高麗菜	白菜豆腐湯		866
3	11月5日	一	白米飯	蒜泥肉片	干絲拌海絲	小白菜	當歸麵線湯	水果	856
✓ 4	11月6日	二	義式通心麵	珍珠丸子*2	紅豆麵包	鮑菇綠花椰	高麗菜湯	乳品	821
5	11月7日	三	胚芽米飯	咖哩豆腐	菜脯炒蛋	有機脆綠蔬	魚皮湯		856
6	11月8日	四	白米飯	竹輪燒肉	三色洋芋	油菜	玉米蘿蔔湯	水果	874
7	11月9日	五	燕麥飯	三杯雞	螞蟻上樹	尼龍菜	海芽味噌湯		819
8	11月12日	一	白米飯	花生豬腳	榨菜麵腸	青江菜	餛飩湯	水果	808
9	11月13日	二	粥品	滷雞腿	鮮肉包	塔香海茸	-	乳品	831
10	11月14日	三	地瓜飯	鑊板豬柳	季豆炒腰花	有機脆綠蔬	關東煮		860
✓ 11	11月15日	四	白米飯	豆瓣魚丁	芝麻球	沙茶芥蘭	胡瓜木須湯	水果	844
12	11月16日	五	五穀米飯	梅子雞	筍筍炒肉絲	空心菜	黃豆芽湯		797
13	11月19日	一	白米飯	回鍋肉	蕃茄炒蛋	尼龍菜	綠豆湯	水果	822
14	11月20日	二	米苔苜湯	烤雞排	奶酥麵包	豆芽菜	鹹湯	乳品	845
✓ 15	11月21日	三	薏仁飯	宮保花瓜雞丁	開陽白菜	有機脆綠蔬	味噌豆腐湯		813
16	11月22日	四	白米飯	紅燒腩肉	香拌素雞	A菜	玉米蛋花湯	水果	834
17	11月23日	五	糙米飯	酸菜鴨	家常豆腐	油菜	高麗菜湯		790
18	11月26日	一	白米飯	紅棗茶鬚雞	南瓜粉絲	小白菜	黑輪蘿蔔湯	水果	868
19	11月27日	二	炒麵	茶葉蛋	鍋貼*2	塔香海根	蛤蚧冬瓜湯	乳品	813
20	11月28日	三	胚芽米飯	佛跳牆	青椒肉絲	有機脆綠蔬	黃瓜魚丸湯		839
✓ 21	11月29日	四	白米飯	沙茶花枝	白菜滷	青江菜	冬菜粉絲湯	水果	866
22	11月30日	五	麥片飯	左宗棠雞	雙色花椰	高麗菜	腊八粥		802

備註：1. 遇特殊狀況（如颱風、缺水、退貨、物價上揚等）變動食譜。

2. 水果、乳品係暫定。每週供應一天少肉蔬食日減碳愛地球。

3. 本校採用檢驗合格之CAS肉品，均附有證明。每週三供應有機蔬菜。



## 107年12月大成國中/民德國中午餐菜單

供應人數：2660人

食譜設計：劉盈蘭（營養師）

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他	kcal
1	12月3日	一	白米飯	香酥雞腿	洋蔥甜條	小白菜	紫菜蛋花湯	水果	859
2	12月4日	二	咖哩飯	咖哩肉	長豆炒香腸	高麗菜	牛蒡雞湯	乳品	867
3	12月5日 (大成校慶)	三	滷麵	滷炸大排	茶葉蛋	巧克力蛋糕	大滷麵料		801
4	12月6日	四	白米飯	香菇筍燒雞	麻婆豆腐	油菜	關東煮	水果	844
✓ 5	12月7日	五	燕麥飯	沙茶凍豆腐	紅仁炒蛋	有機脆綠蔬	黃瓜魚皮湯		748
✓ 6	12月10日	一	白米飯	瓜子雞	季豆鮮菇	開陽白菜	胡瓜木須湯	水果	826
7	12月11日	二	義大利麵	磨菇醬排肉	馬拉糕	雙色花椰	玉米蛋花湯	乳品	844
8	12月12日	三	五穀米飯	麻香薑鴨煲	粉絲蛋餃	有機脆綠蔬	白菜豆腐湯		815
9	12月13日	四	白米飯	蔥爆肉絲	塔香海茸	青江菜	冬瓜魚丸湯	水果	851
10	12月14日	五	薏仁飯	紅燒雞丁	花瓜炒竹輪	高麗菜	豬肝湯		806
✓ 11	12月17日	一	白米飯	三杯魚丁	鵝蛋燴什錦	大陸妹	味噌湯	水果	844
12	12月18日	二	鍋燒大麵	芝麻烤雞排	菠蘿麵包	韓式海芽	鍋燒湯料	乳品	873
13	12月19日	三	糙米飯	蔥燒排骨	菜脯炒蛋	有機脆綠蔬	餛飩湯		844
14	12月20日	四	白米飯	鹽酥雞丁	芽菜炒花干	油菜	蘿蔔魚餃湯	水果	823
15	12月21日	五	麥片飯	蠔油豬柳	洋蔥甜條	青江菜	高麗菜湯		792
16	12月22日	六	白米飯	蜜汁雞腿	客家小炒	芥蘭菜	紅豆湯圓	水果	805
17	12月24日	一	白米飯	牛蒡麻油雞	螞蟻上樹	尼龍菜	筍絲蛋花湯	水果	834
18	12月25日	二	什錦炒麵	黑椒大排	蔥花麵包	塔香海根	黃瓜魚丸湯	乳品	884
19	12月26日	三	燕麥飯	香菇燒雞	回鍋肉	有機脆綠蔬	黃豆芽湯		761
20	12月27日	四	白米飯	蘿蔔燒肉	劍筍炒肉絲	菠菜	酸菜鴨肉湯	水果	843
✓ 22	12月28日	五	胚芽米飯	椒鹽魚	火腿洋芋	小白菜	紫菜蛋花湯		800

備註：1. 遇特殊狀況（如颱風、缺水、退貨、物價上揚等）變動食譜。

2. 水果、乳品係暫定。每週供應一天少肉蔬食日減碳愛地球。

3. 本校採用檢驗合格之CAS肉品，均附有證明。每週三供應有機蔬菜。



# 108年1、2月大成國中/民德國中午餐菜單

供應人數：2000人

食譜設計：劉盈蘭（營養師）

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他	kcal
1	1月2日	三	麥片飯	山藥排骨	芹菜干絲	有機脆綠蔬	冬瓜蛤蜊湯		812
2	1月3日	四	白米飯	烤雞翅	長豆肉絲	高麗菜	海芽味噌湯	水果	832
3	1月4日	五	地瓜飯	洋蔥豬柳	京醬玉米	大陸妹	關東煮		804
4	1月7日	一	白米飯	瓜子雞	蕃茄炒蛋	菠菜	餛飩湯	水果	876
✓ 5	1月8日	二	咖哩炒麵	芝麻包	三杯豆腐	豆芽菜	鮮菇枸杞湯	乳品	826
6	1月9日	三	薏仁飯	蘿蔔燒雞	田園四色	有機脆綠蔬	黃瓜魚丸湯		854
7	1月10日	四	白米飯	鼓汁蒸排骨	洋蔥甜條	尼龍菜	綠豆薏仁湯	水果	887
8	1月11日	五	糙米飯	香菇筍燒雞	花瓜肉絲	腐皮高麗菜	紫菜蛋花湯		804
9	1月14日	一	白米飯	海結燒肉	黃瓜什錦	小白菜	玉米排骨湯	水果	851
10	1月15日	二	台式肉羹飯	滷雞腿	銅鑼燒	塔香海根	什錦羹	乳品	822
11	1月16日	三	五穀米飯	酸菜鴨	沙茶芥藍	有機脆綠蔬	豬肝湯		797
✓ 12	1月17日	四	白米飯	茄汁魚	家常豆腐	蒜茸花椰	蘿蔔湯	水果	852
1	2月11日	一	白米飯	軟溜肉片	開陽胡瓜	油菜	味噌豆腐湯	水果	848
2	2月12日	二	燴飯	咖哩雞燴醬	大薯餅	綠花椰	牛蒡湯	乳品	843
✓ 3	2月13日	三	薏仁飯	麻婆豆腐	海芽炒蛋	有機脆綠蔬	冬瓜蛤蜊湯		760
4	2月14日	四	白米飯	梅子雞	鮮菇洋芋	小白菜	關東煮	水果	811
5	2月15日	五	香鬆飯	蔥爆肉絲	彩椒甜豆	白菜滷	餛飩湯		801
6	2月18日	一	白米飯	香菇燒雞	山藥捲	菠菜	泡菜火鍋湯	水果	849
✓ 7	2月19日	二	炒麵	白玉獅子頭	紅豆麵包	毛豆夾	紫菜蛋花湯	乳品	843
8	2月20日	三	糙米飯	紅燒肉丁	米血糕	有機脆綠蔬	魚皮湯		825
9	2月21日	四	白米飯	蠔油雞翅	肉絲海茸	油菜	四神湯	水果	816
10	2月22日	五	麥片飯	豆瓣魚	客家小炒	紅仁花椰	銀耳桂圓湯		836
11	2月23日	六	白米飯	蜜汁雞排	西芹炒花干	尼龍菜	高麗菜湯		848
12	2月25日	一	白米飯	筍干控肉	青椒甜條	豆芽菜	榨菜肉絲湯	水果	864
13	2月26日	二	刈包	酸菜肉片	茶葉蛋	涼拌花瓜	麵線糊	乳品	832
✓ 14	2月27日	三	胚芽米飯	海結豆菊	螞蟻上樹	有機脆綠蔬	玉米蛋花湯		765

備註：1. 遇特殊狀況（如颱風、缺水、退貨、物價上揚等）變動食譜。  
 2. 水果、乳品係暫定。每週供應一天少肉蔬食日減碳愛地球。  
 3. 本校採用檢驗合格之CAS肉品，均附有證明。每週三供應有機蔬菜。



執行編輯：王瑞嘉（執行秘書）

供應人數：2660人

食譜設計：劉盈蘭（營養師）

### 108年3月大成國中/民德國中餐菜單

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他	kcal
1	3月4日	一	白米飯	蘿蔔燒排骨	花瓜炒菇	尼龍菜	泡菜火鍋湯	水果	851
2	3月5日	二	廣東粥	梅干油腐	椰香麵包	紅仁海絲	-	乳品	857
3	3月6日	三	地瓜飯	酸菜鴨	開陽長豆	有機脆綠蔬	紫菜蛋花湯		856
4	3月7日	四	白米飯	咖哩雞丁	燒賣*2	香蔥花椰	白菜豆腐湯	水果	779
5	3月8日	五	五穀米飯	醬燒大排	紅蘿蔔炒蛋	青江菜	黑輪湯		821
6	3月11日	一	白米飯	蜜汁雞翅	沙茶粉絲煲	油菜	海芽味噌湯	水果	750
7	3月12日	二	肉羹麵	肉圓	紅豆麵包	豆芽菜	大滷羹	乳品	797
8	3月13日	三	薏仁飯	紅燒肉	蟹絲黃瓜	有機脆綠蔬	牛蒡雞湯		879
9	3月14日	四	白米飯	香酥魚	榨菜麵腸	小白菜	玉米蛋花湯	水果	800
10	3月15日	五	糙米飯	三杯雞	滷福州丸	青江菜	綠豆湯		805
11	3月18日	一	白米飯	洋蔥肉絲	田園四色	尼龍菜	黃瓜魚丸湯	水果	815
12	3月19日	二	雞肉絲飯	雞肉絲	炸鈴鐺*2	肉茸菠菜	冬瓜蛤蚧湯	乳品	851
13	3月20日	三	麥片飯	泡菜豆腐	蕃茄炒蛋	有機脆綠蔬	關東煮		857
14	3月21日	四	白米飯	豆筋燒肉	三色萵苣	宮保高麗菜	南瓜濃湯	水果	856
15	3月22日	五	胚芽米飯	椒鹽柳葉魚	蠔油冬瓜	芥蘭肉絲	白菜豆腐湯		779
16	3月25日	一	白米飯	海結滷肉	麻婆豆腐	油菜	冬菜粉絲湯	水果	821
17	3月26日	二	烏龍湯麵	蔥油淋雞	芋泥包	塔香海茸	-	乳品	750
18	3月27日	三	燕麥飯	蒜泥白肉	鮮菇洋芋	有機脆綠蔬	味噌豆腐湯		797
19	3月28日	四	白米飯	茄汁雞丁	肉絲炒花椰	開陽白菜	香菇牛蒡湯	水果	879
20	3月29日	五	地瓜飯	山藥排骨	醬爆干丁	尼龍菜	蘿蔔湯		800

備註：1. 遇特殊狀況（如颱風、缺水、退貨、物價上揚等）變動食譜。

2. 水果、乳品係暫定。每週供應一天少肉蔬食日減碳愛地球。

3. 本校採用檢驗合格之CAS肉品，均附有證明。每週三供應有機蔬菜。



108 年 4 月大成國中/民德國午餐菜單

食譜設計：劉盈蘭（營養師）

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他	kcal
1	4月1日	一	白米飯	梅子雞	紅仁四季豆	青江菜	餛飩湯	水果	846
2	4月3日	二	義大利麵	磨菇醬排肉	奶黃包	雙色花椰	玉米蛋花湯	乳品	823
✓ 3	4月3日	三	五穀米飯	家常豆腐	菜脯烘蛋	有機脆綠蔬	紅豆麥片湯		843
4	4月8日	一	白米飯	洋蔥排骨	豆瓣劍筍	尼龍菜	黃瓜魚丸湯	水果	841
5	4月9日	二	炒米苔苜	香酥魚排	芝麻包	干絲海絲	紫菜味噌湯	乳品	838
6	4月10日	三	糙米飯	蠔油雞丁	青椒炒香腸	有機脆綠蔬	白菜豆腐湯		803
✓ 7	4月11日	四	白米飯	紅燒油腐	螞蟻上樹	小白菜	玉米濃湯	水果	827
8	4月12日	五	麥片飯	蔥燒大排	豆薯炒蛋	空心菜	榨菜肉絲湯		742
9	4月15日	一	白米飯	蘿蔔燒雞	花枝丸粿	青江菜	翡翠羹	水果	833
10	4月16日	二	鐵板麵	鐵板豬柳	藍莓麵包	塔香海茸	胡瓜木須湯	乳品	850
11	4月17日	三	胚芽米飯	三杯雞	培根高麗菜	有機脆綠蔬	冬菜粉絲湯		779
✓ 12	4月19日	四	白米飯	豆瓣蒸魚	沙茶芥蘭	雙色花椰	高麗菜湯	水果	822
13	4月19日	五	燕麥飯	蒜泥白肉	洋蔥甜條	油菜	冬瓜蛤蜊湯		783
✓ 14	4月22日	一	白米飯	咖哩洋芋	客家小炒	小白菜	香菇牛蒡湯	水果	824
15	4月23日	二	烤雞排刈包	烤雞排	刈包	蒜茸花瓜	粥品	乳品	813
16	4月24日	三	地瓜飯	花生豬腳	彩芹油片	有機脆綠蔬	蘿蔔玉米湯		830
17	3月25日	四	白米飯	滷雞翅	白菜滷	青江菜	白菜魚丸湯	水果	824
18	4月26日	五	五穀米飯	東坡肉	蟹絲黃瓜	高麗菜	關東煮		795
19	4月29日	一	白米飯	瓜子雞	紅仁炒蛋	尼龍菜	綠豆湯	水果	844
✓ 20	4月30日	二	酢醬麵	豆干酢醬	巧克力麵包	塔香海根	酸辣湯	乳品	862

備註：1. 遇特殊狀況（如颱風、缺水、退貨、物價上揚等）變動食譜。  
 2. 水果、乳品係暫定。每週供應一天少肉蔬食日減碳愛地球。  
 3. 本校採用檢驗合格之 CAS 肉品，均附有證明。每週三供應有機蔬菜。



# 108年5月大成國中/民德國中午餐菜單

供應人數：2660人  
食譜設計：劉盈蘭（營養師）

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他	kcal	
1	5月1日	三	薏仁飯	山藥排骨	榨菜麵腸	有機脆綠蔬	玉米蛋花湯		830	
2	5月2日	四	白米飯	紅燒雞丁	韭菜豆芽	沙茶芥藍	黃瓜魚丸湯	水果	825	
3	5月3日	五	糙米飯	沙茶凍豆腐	滷蛋	空心菜	冬瓜蛤蚧湯		712	
4	5月6日	一	白米飯	梅干燒肉	開陽胡瓜	油菜	黑輪蘿蔔湯	水果	826	
5	5月7日	二	鍋燒意麵	香酥雞腿	迷你地瓜包	小白菜	-	乳品	804	
6	5月8日	三	麥片飯	冬瓜燒鴨	洋蔥炒雞捲	有機脆綠蔬	蕃茄蛋花湯		811	
7	5月9日	四	白米飯	麻婆豆腐	玉米滑蛋	尼龍菜	紅豆薏仁湯	水果	733	
8	5月10日	五	胚芽米飯	瓜子雞丁	長豆肉絲	大陸妹	冬菜粉絲湯		802	
9	5月13日	一	白米飯	蘿蔔燒肉	黃瓜什錦	青江菜	牛蒡雞湯	水果	819	
10	5月14日	二	包.糕.粽特餐(鮮肉包+蛋糕+迷你粽+炒麵+紫菜湯+乳品)							
11	5月15日	三	燕麥飯	三杯魚丁	開陽白菜	有機脆綠蔬	杏菜湯		752	
12	5月16日	四	白米飯	茄汁豬柳	木須麵腸	油菜	筍絲湯	水果	833	
13	5月17日	五	地瓜飯	香菇雞	田園四色	空心菜	魚丸湯		780	
14	5月20日	一	白米飯	蒜泥白肉	螞蟻上樹	蒜茸油菜	白玉雞湯	水果	871	
15	5月21日	二	皮蛋蔬菜粥	油炸大排	奶酥麵包	干絲海絲	-	乳品	839	
16	5月22日	三	五穀米飯	油腐燒雞	洋蔥甜條	有機脆綠蔬	餛飩湯		848	
17	5月23日	四	白米飯	香蔥蒸蛋	南瓜粉絲煲	小白菜	海芽味噌湯	水果	810	
18	5月24日	五	薏仁飯	滷雞翅	回鍋肉	青江菜	玉米蛋花湯		747	
19	5月27日	一	白米飯	高昇排骨	魚板燴黃瓜	尼龍菜	白菜豆腐湯	水果	835	
20	5月28日	二	咖哩飯	咖哩雞	珍珠丸子	蒜茸季豆	冬瓜蛤蚧湯	乳品	864	
21	5月29日	三	糙米飯	咕咾肉	韭菜豆芽	有機脆綠蔬	榨菜粉絲湯		798	
22	5月30日	四	白米飯	梅子雞	桂筍肉末	杏菜	黃瓜湯	水果	849	
23	5月31日	五	麥片飯	香酥魚	蕃茄炒蛋	油菜	豆薯木耳湯		784	

備註：1. 遇特殊狀況（如颱風、缺水、退貨、物價上揚等）變動食譜。

2. 水果、乳品係暫定。每週供應一天少肉蔬食日減碳愛地球。

3. 本校採用檢驗合格之CAS肉品，均附有證明。每週三供應有機脆綠蔬菜。

4. 祝福年度會考順利，當週全校供應會考特餐(包.糕.粽)，預祝三年級同學會考包高中



### 108年6月大成國中/民德國中餐菜單

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他	kcal	
1	6月3日	一	白米飯	三杯雞	季豆腰花	小白菜	紫菜蛋花湯	水果	806	
✓ 2	6月4日	二	大滷麵	家常豆腐	馬拉糕	涼拌花瓜		乳品	857	
3	6月5日	三	胚芽米飯	酸菜鴨	海根炒肉絲	有機葉菜	牛蒡湯		775	
4	6月6日	四	白米飯	蔥爆肉絲	青椒炒甜不辣	高麗菜	綠豆地瓜圓	水果	853	
5	6月10日	一	白米飯	咕咾雞丁	鵪鶉蛋燴黃瓜	空心菜	關東煮	水果	866	
✓ 6	6月11日	二	義大利麵	茄汁魚排	杯子蛋糕	雙色花椰	玉米蛋花湯	乳品	855	
7	6月12日	三	薏仁飯	滷大排	蛤蜊麵?	有機葉菜	紅豆湯		832	
8	6月13日	四	白米飯	冬瓜燒肉	芹菜干絲	青江菜	餛飩湯	水果	875	
9	6月14日	五	五穀米飯	蠔油雞腿	豆鼓長豆	高麗菜	魚皮湯		783	
10	6月17日	一	白米飯	海結燒肉	花瓜炒菇	杏菜	味噌豆腐湯	水果	829	
✓ 11	6月18日	二	什錦炒麵	茶葉蛋	玉米捲	豆芽菜	豆薯湯	乳品	853	
12	6月19日	三	地瓜飯	三杯雞	木耳炒肉絲	有機葉菜	高麗菜湯		776	
13	6月20日	四	白米飯	筍乾肉	咖哩洋芋	空心菜	黃瓜湯	水果	825	
14	6月21日	五	糙米飯	滷雞排	麻婆豆腐	尼龍菜	泡菜火鍋湯		734	
15	6月24日	一	白米飯	瓜子雞	青椒炒肉絲	油菜	冬菜粉絲湯	水果	823	
✓ 16	6月25日	二	鮮筍粥	鹹魚	鍋貼*2	蒜茸季豆		乳品	852	
17	6月26日	三	麥片飯	洋蔥豬柳	毛豆干丁	有機葉菜	綠豆湯		846	
18	6月27日	四	白米飯	咖哩雞	螞蟻上樹	小白菜	蕃茄蛋花湯	水果	848	
19	6月28日	五	結 業 式 餐 點							

備註：1. 遇特殊狀況（如颶風、缺水、退貨、物價上揚等）變動食譜。

2. 水果、乳品係暫定。每週供應一天少肉蔬食日減碳愛地球。

3. 本校採用檢驗合格之CAS肉品，均附有證明。每週三供應有機脆綠蔬菜。



執行編輯：王瑞嘉（執行秘書）

供應人數：2600人

食譜設計：劉盈蘭（營養師）

108年8-9月大成國中/民德國中餐菜單

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他	kcal
1	8月30日	五	山島香鬆飯	梅子雞	客家小炒	空心菜	冬瓜蛤蚧湯		776
2	9月2日	一	白米飯	高昇排骨	蟹絲燴黃瓜	青江菜	高麗菜湯	水果	805
3	9月3日	二	台式炒麵	滷蛋肉燥	紅豆麵包	紅仁海絲	味噌豆腐湯	乳品	829
4	9月4日	三	胚芽米飯	酸菜鴨	蝦皮高麗菜	有機脆綠蔬	紫菜湯		806
5	9月5日	四	白米飯	三杯雞	螞蟻上樹	炒長豆	黃瓜湯	水果	804
6	9月6日	五	燕麥飯	紅燒豆腐	筍絲炒蛋	空心菜	魚皮湯		815
7	9月9日	一	白米飯	東坡肉	花瓜甜條	白菜滷	蘿蔔湯	水果	842
8	9月10日	二	雞茸玉米粥	烤雞翅	奶皇包	豆芽菜	-	乳品	824
9	9月11日	三	地瓜飯	鼓汁魚	塔香海草	有機脆綠蔬	榨菜肉絲湯		805
10	9月12日	四	白米飯	黑胡椒豬柳	彩椒花干	小白菜	當歸湯	水果	839
11	9月16日	一	白米飯	瓜子雞	西芹炒肉絲	油菜	泡菜火鍋湯	水果	831
12	9月17日	二	日式炒意麵	福州丸	芋泥麵包	豆芽菜	玉米湯	乳品	821
13	9月18日	三	薏仁飯	豆菊燒雞	田園四色	有機脆綠蔬	冬菜粉絲湯		829
14	9月19日	四	白米飯	椒鹽大排	咖哩南瓜	尼龍菜	餛飩湯	水果	848
15	9月20日	五	糙米飯	麻婆豆腐	鮮菇蒸蛋	沙茶芥藍菜	牛蒡湯		771
16	9月23日	一	白米飯	蔥油雞	雙色花椰	高麗菜	蕃茄蛋花湯	水果	836
17	9月24日	二	酢醬麵	酢醬干丁	銀絲捲	黑椒毛豆夾	胡瓜肉絲湯	乳品	811
18	9月25日	三	燕麥飯	洋蔥雞柳	小黃瓜炒肉絲	有機脆綠蔬	紅豆薏仁		801
19	9月26日	四	白米飯	蒜泥肉片	菜脯炒蛋	青江菜	海芽湯	水果	854
20	9月27日	五	麥片飯	油腐燒雞	劍筍炒肉絲	尼龍菜	四神湯		817
21	9月30日	一	白米飯	椒鹽魚	回鍋肉	油菜	針木耳湯		810

備註：1. 遇特殊狀況（如颱風、缺水、退貨、物價上揚等）變動食譜。

2. 水果、乳品係暫定。每週供應一天少肉蔬食日減碳愛地球。

3. 本校採用檢驗合格之CAS肉品，均附有證明。每週三供應有機脆綠蔬菜。

# 108年10月大成國中/民德國中午餐菜單

份數：2000人  
食譜設計：劉盈蘭(營養師)

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他	kcal
✓ 1	10月1日	二	刈包	肉片/酸菜	小黃瓜	茶葉蛋	麵線糊	乳品	836
2	10月2日	三	胚芽米飯	油雞排	三色洋芋	有機脆綠蔬	冬瓜湯		878
3	10月3日	四	白米飯	洋蔥豬柳	咖哩豆腐	小白菜	蘿蔔湯	水果	765
4	10月4日	五	地瓜飯	瓜子雞	芽菜豆包絲	尼龍菜	黃瓜肉絲湯		824
5	10月5日	六	白米飯	咖哩肉	豆鼓長豆	香菇高麗菜	餛飩湯	水果	786
6	10月7日	一	白米飯	花生油豬腳	塔香海根	油菜	海芽味噌湯	水果	803
7	10月8日	二	義式通心麵	芝麻烤雞腿	菠蘿麵包	雙色花椰	玉米蛋花湯	乳品	829
8	10月9日	三	五穀米飯	蘿蔔燒肉	獅子頭	有機脆綠蔬	牛蒡雞湯		826
9	10月14日	一	白米飯	茄汁豬排	蝦皮黃瓜	尼龍菜	榨菜肉絲湯	水果	828
10	10月15日	二	雞肉絲飯	雞肉絲	粉絲餅球*2	涼拌花瓜	白菜湯	乳品	833
11	10月16日	三	糙米飯	椒鹽魚丁	家常豆腐	有機脆綠蔬	翡翠素羹		853
12	10月17日	四	白米飯	紅燒肉丁	三絲黃豆芽	高麗菜	筍絲木耳湯	水果	867
13	10月18日	五	麥片飯	梅子雞	玉米炒蛋	空心菜	泡菜龍骨湯		871
✓ 14	10月21日	一	白米飯	傳統油豆腐	螞蟻上樹	尼龍菜	紫菜蛋花湯	水果	835
16	10月22日	二	粥品	香酥魚米	玉米餅	干絲拌海絲	-	乳品	809
17	10月23日	三	胚芽米飯	蔥爆肉絲	干丁四寶	有機脆綠蔬	魚皮湯		847
18	10月24日	四	白米飯	香酥雞腿	長豆炒肉絲	鮮菇高麗菜	關東煮	水果	854
19	10月25日	五	燕麥飯	鐵板豬柳	培根南瓜	小白菜	綠豆湯		815
20	10月28日	一	白米飯	醬燒鴨	肉片黃瓜	尼龍菜	蕃茄蛋花湯	水果	836
✓ 21	10月29日	二	炒麵	紅燒豆腐爆	漿黑糖包	豆芽菜	冬瓜蛤蜊湯	乳品	859
22	10月30日	三	地瓜飯	滷大排	菜脯炒蛋	有機脆綠蔬	蘿蔔魚餃湯		875
23	10月31日	四	白米飯	鹽烤鯖魚	客家小炒	沙茶芥藍菜	山藥枸杞湯	水果	826

- 備註：1. 遇特殊狀況(如颱風、缺水、退貨、物價上揚等)變動食譜。  
 2. 水果、乳品係暫定。每週供應一天少肉蔬食日減碳愛地球。  
 3. 本校採用檢驗合格之CAS肉品，均附有證明。每週三供應有機脆綠蔬菜。

## 108年11月大成國中/民德國中午餐菜單

食譜設計：劉盈蘭（營養師）

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他	kcal
1	11月1日	五	五穀米飯	三杯雞	花瓜炒菇	高麗菜	餛飩湯		810
2	11月4日	一	白米飯	茄汁豬排	干絲拌海絲	杏菜	胡瓜肉絲湯	水果	779
✓ 3	11月5日	二	炒米苔苜	雙色燒賣	綠豆捲麵包	綠野鮮蝦	紫菜蛋花湯	乳品	746
4	11月6日	三	薏仁飯	五香雞腿	回鍋肉	有機脆綠蔬	味噌湯		833
5	11月7日	四	白米飯	蘿蔔燒肉	玉米雞丁	小白菜	關東煮	水果	851
6	11月9日	五	糙米飯	香菇雞	豆瓣劍筍	尼龍菜	高麗菜湯		771
✓ 7	11月11日	一	白米飯	蒸蛋	沙茶凍豆腐	蝦皮油菜	冬瓜蛤蜊湯	水果	839
8	11月12日	二	粥品	虱目魚餃	大叉燒包	蒜茸季豆	-	乳品	802
9	11月13日	三	麥片飯	咕嚕肉	花瓜竹輪	有機脆綠蔬	白玉豆腐湯		780
10	11月14日	四	白米飯	薏米鴨	洋蔥炒肉絲	雙色花椰	蕃茄蛋花湯	水果	834
11	11月15日	五	胚芽米飯	沙茶雞腿	豆皮高麗菜	肉片燴黃瓜	牛蒡香菇湯		806
12	11月18日	一	白米飯	三杯雞	麻婆豆腐	尼龍菜	魚皮湯	水果	845
✓ 13	11月19日	二	麵羹	花枝丸	紅豆麵包	黑椒銀芽	肉羹	乳品	805
14	11月20日	三	燕麥飯	軟溜肉片	塔香雞捲	有機脆綠蔬	餛飩湯		816
16	11月21日	四	白米飯	迷迭香雞排	螞蟻上樹	沙茶芥藍菜	海芽味噌湯	水果	854
17	11月22日	五	地瓜飯	山藥排骨	干丁四寶	油菜	玉米蘿蔔湯		870
18	11月25日	一	白米飯	筍干燒肉	洋蔥甜條	小白菜	冬菜粉絲湯	水果	831
19	11月26日	二	義大利麵	磨菇醬排肉	造型豆沙包	綠花椰	玉米蛋花湯	乳品	864
✓ 20	11月27日	三	五穀米飯	糖醋魚	季豆炒菇	有機脆綠蔬	腊八粥		813
21	11月29日	四	白米飯	佛跳牆	素芝麻球	尼龍菜	白玉雞湯	水果	833
22	11月29日	五	薏仁飯	香酥雞腿	南瓜粉絲堡	高麗菜	酸辣湯		820

備註：1. 遇特殊狀況（如颱風、缺水、退貨、物價上揚等）變動食譜。

2. 水果、乳品係暫定。每週供應一天少肉蔬食日減碳愛地球。

3. 本校採用檢驗合格之CAS肉品，均附有證明。每週三供應有機脆綠蔬菜。

## 108年12月大成國中/民德國中餐菜單

食譜設計：劉盈蘭（營養師）

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他	kcal
✓ 1	12月2日	一	白米飯	京醬花干	胡瓜炒蛋	油菜	魚皮湯	水果	797
2	12月3日	二	當歸麵線	當歸雞腿	捲花麵包	高麗菜	當歸米血湯	乳品	851
3	12月4日	三	糙米飯	豆筋燒肉	香菇白菜	有機脆綠蔬	味噌豆腐湯		795
4	12月5日	四	白米飯	梅子雞	西芹炒肉絲	菠菜	海芽蛋花湯	水果	802
5	12月6日 (大成校慶)	五	滷麵	蜜汁雞排	蛋糕/茶葉蛋	綠花椰菜	大滷羹		801
6	12月9日	一	白米飯	東坡肉	花瓜炒菇	豆薯炒蛋	玉米排骨湯	水果	860
✓ 7	12月10日	二	炒意麵	沙茶凍豆腐	芋泥麵包	塔香海根	黃瓜魚丸湯	乳品	809
8	12月11日	三	胚芽米飯	瓜子雞	鮮菇燴花椰	有機脆綠蔬	白菜木耳湯		782
9	12月12日	四	白米飯	海結燒肉	青椒甜條	韭菜銀芽	四神湯	水果	857
10	12月13日	五	燕麥飯	左宗棠雞	花生三色	蟹絲杏菜	玉米蛋花湯		726
11	12月16日	一	白米飯	柳葉魚	麻婆豆腐	小白菜	高麗菜湯	水果	814
12	12月17日	二	咖哩燴飯	咖哩醬/餐包	軟溜大排	雙色花椰	豆薯湯	乳品	875
13	12月18日	三	地瓜飯	迷迭香雞排	培根高麗菜	有機脆綠蔬	蘿蔔黑輪湯		770
✓ 14	12月19日	四	白米飯	鐵板豆皮	蕃茄炒蛋	菠菜	冬瓜蛤蜊湯	水果	823
16	12月20日	五	薏仁飯	牛蒡麻油雞	螞蟻上樹	油菜	紫菜蛋花湯		804
17	12月23日	一	白米飯	山藥排骨	玉米洋芋	尼龍菜	白菜豆腐湯	水果	834
18	12月24日	二	湯板條	蠔油雞腿	鮮肉湯圓	韭菜銀芽	茼蒿鹹湯	乳品	845
✓ 19	12月25日	三	糙米飯	百頁滷蛋	開陽胡瓜	有機脆綠蔬	紅豆麥片		767
20	12月26日	四	白米飯	三杯雞	泡菜鍋	青江菜	關東煮	水果	832
21	12月27日	五	麥片飯	梅汁排骨	蒜茸四季豆	高麗菜	餛飩湯		728
22	12月30日	一	白米飯	蔥爆肉絲	鵝蛋燴什錦	大A菜	筍絲蛋花湯	水果	818
23	12月31日	二	義式通心麵	滷雞翅	銀絲捲	蒜茸花椰	南瓜蔬菜湯	乳品	833

備註：1. 遇特殊狀況（如颱風、缺水、退貨、物價上揚等）變動食譜。

2. 水果、乳品係暫定。每週供應一天少肉蔬食日減碳愛地球。

3. 本校採用檢驗合格之CAS肉品，均附有證明。每週三供應有機脆綠蔬菜。

## 109年1、2月大成國中/民德國中午餐菜單

食譜設計：劉盈蘭（營養師）

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他	kcal
1	1月2日	四	白米飯	滷大排	蝦皮高麗菜	小白菜	味噌湯	水果	862
2	1月3日	五	燕麥飯	柳葉魚	火腿洋芋	青江菜	酸辣湯		758
✓ 3	1月6日	一	白米飯	磨菇豆腐	紅仁炒蛋	尼龍菜	蘿蔔玉米湯	水果	841
4	1月7日	二	皮蛋鮮肉粥	蠔油雞腿	馬拉糕	黑椒毛豆夾	-	乳品	822
5	1月8日	三	地瓜飯	鐵板豬柳	薑絲海根	有機脆綠蔬	胡瓜木耳湯		765
6	1月9日	四	白米飯	瓜子雞	什錦鮮菇	菠菜	綠豆薏仁湯	水果	831
7	1月10日	五	胚芽米飯	花生豬腳	炸鈴鐺*2	油菜	白菜豆腐湯		755
8	1月13日	一	白米飯	酸菜鴨	長豆炒肉絲	豆芽菜	豬肝湯	水果	865
✓ 9	1月14日	二	台式炒麵	滷蛋	奶酥麵包	雙色花椰	黃瓜湯	乳品	827
10	1月15日	三	薏仁飯	蒸烤排骨	香菇燻冬瓜	有機脆綠蔬	筍絲木耳湯		738
11	1月16日	四	白米飯	筍燒雞	南瓜粉絲煲	青江菜	魚皮湯	水果	852
12	1月17日	五	五穀米飯	豆筍燒肉	客家小炒	尼龍菜	紫菜蛋花湯		838
13	1月20日	一	休業式餐盒						
✓ 1	2月11日	二	燴飯	咖哩雞	大薯餅	綠花椰	牛蒡湯	乳品	848
2	2月12日	三	薏仁飯	麻婆豆腐	海芽炒蛋	有機脆綠蔬	冬瓜蛤蜊湯		843
3	2月13日	四	白米飯	梅子雞	鮮菇洋芋	小白菜	關東煮	水果	760
4	2月14日	五	香鬆飯	蒜泥白肉	長豆肉絲	白菜油	黃瓜湯		811
5	2月17日	一	白米飯	香菇燒雞	山藥捲	菠菜	泡菜火鍋湯	水果	801
✓ 6	2月18日	二	咖哩炒麵	水煎包	三杯豆腐	開陽白菜	玉米蛋花湯	乳品	849
7	2月19日	三	糙米飯	蘿蔔燒肉	翡翠冬瓜	有機脆綠蔬	山藥湯		843
8	2月20日	四	白米飯	滷雞排	肉絲海茸	油菜	高麗菜湯	水果	825
9	2月21日	五	麥片飯	豆瓣魚	洋蔥甜條	小白菜	餛飩湯		816
✓ 10	2月24日	一	白米飯	醬爆花干	螞蟻上樹	紅仁花椰	白玉湯	水果	836
11	2月25日	二	排骨湯麵	滷炸大排	芋泥麵包	香蔥銀芽	客家鹹湯	乳品	864
12	2月26日	三	五穀米飯	芝麻烤雞翅	沙茶油腐	有機脆綠蔬	紅豆麥片湯		832
13	2月27日	四	白米飯	軟溜肉片	開陽胡瓜	油菜	味噌湯	水果	832

備註：1. 遇特殊狀況（如颱風、缺水、退貨、物價上揚等）變動食譜。

2. 水果、乳品係暫定。每週三供應有機蔬菜。每週供應一天少肉蔬食日減碳愛地球。

3. 本校採用產銷履歷等三章一Q標章農產品公佈於校園食材登錄平台。

109 年 3 月大成國中/民德國中餐菜單

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他	kcal
1	2月25日	二	燴飯	咖哩雞	大薯餅	綠花椰	牛蒡湯	乳品	848
2	2月26日	三	五穀米飯	芝麻烤雞翅	沙茶油腐	有機脆綠蔬	紅豆麥片湯		832
3	2月27日	四	白米飯	軟溜肉片	開陽胡瓜	油菜	魚干湯	水果	834
4	3月2日	一	白米飯	筍干控肉	青椒炒豆干	豆芽菜	榨菜肉絲湯	水果	878
5	3月3日	二	刈包	酸菜肉片	茶葉蛋	涼拌花瓜	麵線糊	乳品	869
6	3月4日	三	胚芽米飯	瓜子雞	火腿洋芋	有機脆綠蔬	四神湯		808
✓ 7	3月5日	四	白米飯	蒸蛋	螞蟻上樹	小白菜	玉米蛋花湯	水果	768
8	3月6日	五	燕麥飯	醬爆雞丁	季豆鮮菇	蒜茸高麗菜	黃瓜魚丸湯		772
9	3月9日	一	白米飯	蘿蔔燒排骨	花瓜炒肉絲	沙茶芥蘭	酸辣湯	水果	834
✓ 10	3月10日	二	鮮蔬粥	鹹魚	紅豆麵包	紅仁海絲	-	乳品	811
11	3月11日	三	地瓜飯	酸菜鴨	開陽胡瓜	有機脆綠蔬	紫菜蛋花湯		765
12	3月12日	四	白米飯	咖哩雞丁	燒賣*2	雙色花椰	白菜豆腐湯	水果	859
13	3月13日	五	五穀米飯	蔥燒肉片	塔香海茸	青江菜	黑輪蘿蔔湯		773
14	3月16日	一	白米飯	梅子雞	榨菜麵腸	尼龍菜	海芽味噌湯	水果	867
15	3月17日	二	肉羹麵	檸檬翅小腿	巧克力麵包	豆芽菜	什錦肉羹	乳品	846
16	3月18日	三	薏仁飯	京醬豬柳	蟹絲黃瓜	有機脆綠蔬	香菇牛蒡湯		803
✓ 17	3月19日	四	白米飯	沙茶凍豆腐	田園四色	蝦皮油菜	綠豆湯	水果	746
18	3月20日	五	糙米飯	蜜汁雞腿	洋蔥炒香腸	青江菜	高麗菜湯		862
19	3月23日	一	白米飯	蒜泥白肉	長豆肉絲	小白菜	白玉雞湯	水果	832
✓ 20	3月24日	二	雞肉絲飯	雞肉絲	滷蛋	菠菜	冬瓜蛤蜊湯	乳品	877
✓ 21	3月25日	三	麥片飯	韓式泡菜鍋	紅蘿蔔炒蛋	有機脆綠蔬	白菜豆腐湯		777
22	3月26日	四	白米飯	山藥燒肉	芽菜炒花干	三色萵苣	玉米蛋花湯	水果	859
23	3月27日	五	胚芽米飯	鹽焗雞排	翡翠冬瓜	油菜	關東煮		790
24	3月30日	一	白米飯	豆瓣魚	宮保高麗菜	芥蘭菜	冬菜粉絲湯	水果	817
25	3月31日	二	烏龍湯麵	滷炸大排	鮮肉包	小白菜	味噌湯	水果	868

備註：1. 遇特殊狀況（如颱風、缺水、退貨、物價上揚等）變動食譜。

2. 水果、乳品係暫定。每週三供應有機蔬菜。每週供應一天少肉蔬食日減碳愛地球。

3. 本校採用產銷履歷等三章一Q標章農產品公佈於校園食材登錄平台。

執行編輯：王瑞嘉（執行秘書）

供應人數：2660 人

食譜設計：劉盈蘭（營養師）

109 年 4 月大成國中/民德國中午餐菜單

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他	kcal
1	4月1日	三	燕麥飯	蘿蔔排骨	火腿洋芋	有機綠蔬	餛飩湯		789
2	4月6日	一	白米飯	三杯雞	開陽白菜	青江菜	蘿蔔黑輪湯	水果	827
3	4月7日	二	炒麵	滷福州丸	三角酥派	蒜茸花瓜	冬瓜蛤蜊湯	乳品	813
✓ 4	4月8日	三	地瓜飯	梅干豆腐	玉米炒蛋	有機綠蔬	翡翠豆腐羹		862
5	4月9日	四	白米飯	香酥雞柳	紅仁四季豆	腐皮白菜	泡菜火鍋湯	水果	839
6	4月10日	五	薏仁飯	紅燒肉	花椰燴竹輪	油菜	紅豆麥片湯		836
7	4月13日	一	白米飯	蔥爆肉絲	培根高麗菜	尼龍菜	黃瓜魚丸湯	水果	828
✓ 8	4月14日	二	酢醬麵	豆干酢醬	豆沙包	塔香海根	酸辣湯	乳品	783
9	4月15日	三	糙米飯	蠔油雞腿	干絲海絲	有機綠蔬	白菜豆腐湯		834
10	4月16日	四	白米飯	回鍋肉	青椒炒甜條	豆芽菜	玉米濃湯	水果	771
11	4月17日	五	麥片飯	花生豬腳	蒜茸長豆	小白菜	榨菜肉絲湯		822
12	4月20日	一	白米飯	筍燒雞丁	螞蟻上樹	油菜	白玉湯	水果	846
✓ 13	4月21日	二	炒意麵	傳統滷油腐	葡萄麵包	芥藍菜	胡瓜木須湯	乳品	836
14	4月22日	三	胚芽米飯	梅子雞	黃瓜什錦	有機綠蔬	冬菜粉絲湯		786
15	4月23日	四	白米飯	椒鹽魚	塔香海茸	雙色花椰	高麗菜湯	水果	806
16	4月24日	五	燕麥飯	蒜泥肉片	洋蔥雞捲	尼龍菜	味噌湯		832
17	4月27日	一	白米飯	瓜子雞	豆薯炒蛋	空心菜	白菜魚丸湯	水果	845
✓ 18	4月28日	二	義式通心麵	珍珠丸子	捲花麵包	鮑菇花椰	紫菜蛋花湯	乳品	830
19	4月29日	三	地瓜飯	鐵板豬柳	咖哩洋芋	有機綠蔬	蘿蔔玉米湯		770
20	4月30日	四	白米飯	麻婆豆腐	彩芹花干	高麗菜	魚皮湯	水果	839

備註：1. 遇特殊狀況（如颱風、缺水、退貨、物價上揚等）變動食譜。

2. 水果、乳品係暫定。每週三供應有機蔬菜。每週供應一天少肉蔬食日減碳愛地球。

3. 本校採用產銷履歷等三章一Q標章農產品公佈於校園食材登錄平台。

109年5月大成國中/民德國中餐菜單

供應人數：2660人  
食譜設計：劉盈蘭（營養師）

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他	kcal	
1	5月1日	五	五穀米飯	迷迭香雞排	田園四色	有機脆綠蔬	牛蒡排骨湯		769	
2	5月4日	一	白米飯	三杯雞	培根銀芽	小白菜	黃瓜湯	水果	827	
3	5月5日	二	鮮筍粥	茄汁豬排	香蕉條	涼拌花瓜	—	乳品	838	
✓ 4	5月6日	三	薏仁飯	鼓汁魚丁	腐皮白菜	有機脆綠蔬	玉米蛋花湯		786	
5	5月7日	四	白米飯	梅干燒肉	木須胡瓜	空心菜	冬瓜蛤蜊湯	水果	826	
6	5月8日	五	糙米飯	滷雞翅	蕃茄炒蛋	有機脆綠蔬	綠豆湯		807	
7	5月11日	一	白米飯	酸菜鴨	花瓜炒香腸	香菇高麗菜	關東煮	水果	860	
8	5月12日	二	包.糕.粽特餐(鮮肉包+蛋糕+迷你粽+炒麵+紫菜蛋花湯+乳品)							870
9	5月13日	三	麥片飯	鳳梨咕咾肉	干絲海絲	有機脆綠蔬	胡瓜木須湯		783	
✓ 10	5月14日	四	白米飯	沙茶凍豆腐	田園四色	豆薯炒蛋	泡菜湯	水果	733	
11	5月15日	五	胚芽米飯	紅燒雞丁	長豆肉絲	有機脆綠蔬	冬菜粉絲湯		794	
12	5月18日	一	白米飯	豆菊燒肉	玉米滑蛋	雙色花椰	牛蒡湯	水果	852	
✓ 13	5月19日	二	排骨麵	茶葉蛋	奶酪堡	香蔥銀芽	味噌湯	乳品	850	
14	5月20日	三	燕麥飯	客家小炒	什錦黃瓜	有機脆綠蔬	紅豆薏仁湯		753	
15	5月21日	四	白米飯	鐵板豬柳	榨菜麵腸	空心菜	蕃茄蛋花湯	水果	842	
16	5月22日	五	地瓜飯	香菇雞	肉絲海茸	有機脆綠蔬	魚丸湯		795	
17	5月25日	一	白米飯	蒜泥白肉	螞蟻上樹	小白菜	白玉雞湯	水果	868	
18	5月26日	二	炒板條	紅燒獅子頭	牛角麵包	青江菜	味噌豆腐湯	乳品	869	
19	5月27日	三	五穀米飯	油腐燒雞	洋葱甜條	有機脆綠蔬	餛飩湯		780	
✓ 20	5月28日	四	白米飯	椒鹽魚丁	南瓜粉絲煲	尼龍菜	高麗菜湯	水果	854	
21	5月29日	五	薏仁飯	洋芋雞	回鍋肉	有機脆綠蔬	冬瓜魚丸湯		827	

- 備註：1. 遇特殊狀況（如颱風、缺水、退貨、物價上揚等）變動食譜。  
2. 水果、乳品係暫定。每週三、五供應有機蔬菜。每週供應一天少肉蔬食日減碳愛地球。  
3. 本校採用產銷履歷等三章一Q標章農產品公佈於校園食材登錄平台。  
4. 祝福年度會考順利，當週全校供應會考特餐(包.糕.粽)，預祝三年級同學會考包高中。

## 109年6月大成國中/民德國中餐菜單

食譜設計：劉盈蘭（營養師）

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他	kcal
1	6月1日	一	白米飯	梅干肉	青椒炒香腸	高麗菜	綠豆薏仁湯	水果	789
2	6月2日	二	雞茸玉米粥	卡拉雞腿	鍋貼*3	干絲拌海絲	-	乳品	827
3	6月3日	三	糙米飯	咕嚕雞丁	桂筍肉末	有機脆綠蔬	榨菜粉絲湯		813
4	6月4日	四	白米飯	冬瓜燒腱肉	雙色花椰	蒜茸杏菜	魚皮湯	水果	862
✓ 5	6月5日	五	麥片飯	客家小炒	絲瓜蛤蜊	有機脆綠蔬	香菇牛蒡湯		839
6	6月8日	一	白米飯	洋蔥豬柳	蕃茄炒蛋	地瓜葉	味噌豆腐湯	水果	836
7	6月9日	二	咖哩飯	咖哩雞	蛋糕片	花瓜炒菇	關東煮	乳品	828
8	6月10日	三	胚芽米飯	高昇排骨	塔香海根	有機脆綠蔬	白菜豆腐湯		783
9	6月11日	四	白米飯	酸菜鴨	腐皮高麗菜	青江菜	綠豆湯		834
✓ 10	6月12日	五	芝麻飯	京醬豆腐	蒜茸長豆	有機脆綠蔬	泡菜火鍋湯		771
11	6月15日	一	白米飯	瓜子雞	鴿蛋燴黃瓜	青江菜	豆薯湯	水果	822
12	6月16日	二	義大利麵	磨菇豬排	梅花芋圓	蒜茸花椰	黃瓜魚丸湯	乳品	846
13	6月17日	三	薏仁飯	香酥魚	螞蟻上樹	有機脆綠蔬	餛飩湯		836
14	6月18日	四	白米飯	軟溜肉片	芹菜花干	空心菜	胡瓜木須湯	水果	786
✓ 15	6月19日	五	五穀米飯	菜脯炒蛋	咖哩洋芋	有機脆綠蔬	蛤蜊味噌湯		806
16	6月20日	六	白米飯	麥克雞塊*4	麻婆豆腐	蝦皮高麗菜	四神湯		832
17	6月22日	一	白米飯	蔥爆肉絲	塔香海茸	杏菜	紅豆麥片湯	水果	845
18	6月23日	二	什錦炒麵	油焗雞排	馬拉糕	黑椒毛豆夾	蘿蔔玉米湯	乳品	830
19	6月24日	三	地瓜飯	三杯雞	鮮筍肉絲	有機脆綠蔬	紫菜蛋花湯		770
20	6月29日	一	白米飯	海結燒肉	培根銀芽	鮑菇綠花椰	冬菜粉絲湯	水果	839
21	6月30日	二	皮蛋瘦肉粥	香酥雞腿	藍莓麵包	涼拌花瓜	-	乳品	839

備註：1. 遇特殊狀況（如颱風、缺水、退貨、物價上揚等）變動食譜。

2. 水果、乳品係暫定。每週三、五供應有機蔬菜。每週供應一天少肉蔬食日減碳愛地球。

3. 本校採用產銷履歷等三章一Q標章農產品公佈於校園食材登錄平台。

## 109年7月大成國中/民德國中餐菜單

供應人數：200人

食譜設計：劉盈蘭（營養師）

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他	kcal	
1	7月1日	三	麥片飯	滷炸大排	榨菜干絲	有機脆綠蔬	綠豆湯		839	
✓ 2	7月2日	四	白米飯	椒鹽魚	紅蘿蔔炒蛋	地瓜葉	冬瓜蛤蜊湯	水果	859	
3	7月3日	五	薏仁飯	筍干控肉	腐皮銀芽	有機脆綠蔬	玉米濃湯		790	
4	7月6日	一	白米飯	滷雞排	季豆肉絲	蒜茸高麗菜	味噌豆腐湯	水果	860	
5	7月7日	二	炒飯	鐵板豬柳	麵包	雙色花椰	白菜豆腐湯	乳品	838	
6	7月8日	三	胚芽米飯	瓜子雞	長豆肉絲	有機脆綠蔬	關東煮		804	
7	7月9日	四	白米飯	山藥排骨	螞蟻上樹	空心菜	黃瓜湯	水果	826	
✓ 8	7月10日	五	糙米飯	蒸蛋	麻婆豆腐	有機脆綠蔬	高麗菜湯		779	
9	7月13日	一	麥片飯	蒜泥白肉	塔香麵腸	青江菜	紅豆湯	水果	836	
10	7月14日	三	結 業 式 餐 盒							

## 植物化合物

植物是健康飲食的一大部分。水果、蔬菜、和全穀物為身體提供必要的營養和滋養。

這一類的食物含有大量維生素和礦物質，在保持健康上能發揮積極作用，而這些您喜愛的作物所提供的好處超越您可見範圍。植物充滿了被稱為植物營養素的強力化合物。

這些植物化合物能促進和保持身體健康，但身體無法自行製造這些重要營養素，因此需要可靠的來源提供這些植物化合物；吃多樣化的植物性食物有助於補充您的飲食，讓您身體獲得所需要的植物營養素。

均衡的飲食能為您提供數十種植物營養素，而每一種營養素對其植物來源和您的身體都發揮著專門的作用。

抗氧化能力是植物營養素最重要的功能之一，這些植物化合物也有助於保護眼睛、維持健康的免疫系統、促進細胞訊號傳輸。

植物營養素對您的健康是有益的、重要的、和有價值的。

備註：1. 遇特殊狀況（如颱風、缺水、退貨、物價上揚等）變動食譜。

2. 水果、乳品係暫定。每週三、五供應有機蔬菜。每週供應一天少肉蔬食日減碳愛地球。

3. 本校採用產銷履歷等三章一Q標章農產品公佈於校園食材登錄平台。

# 109年9月大成國中/民德國中餐菜單

供應人數：2000人

食譜設計：劉盈蘭（營養師）

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他	kcal
1	8月31日	一	白米飯	蔥燒排骨	花瓜甜條	尼龍菜	白玉湯	水果	840
2	9月1日	二	雞肉絲飯	雞肉絲	客家小炒	花椰菜	關東煮	乳品	823
3	9月2日	三	芝麻飯	蒜泥白肉	毛豆三色	有機葉菜	冬瓜蛤蜊湯		840
4	9月3日	四	白米飯	梅子雞	豆瓣筍茸	豆芽菜	餛飩湯	水果	874
✓ 5	9月4日	五	燕麥飯	醬爆干丁	高麗菜	有機葉菜	玉米濃湯		834
6	9月7日	一	白米飯	東坡肉	螞蟻上樹	油菜	味噌豆腐湯	水果	860
✓ 7	9月8日	二	粥品	珍珠丸子*2	麵包	塔香海根	雞茸玉米粥	乳品	710
8	9月9日	三	地瓜飯	咕嚕肉	蟹絲燴黃瓜	有機葉菜	蕃茄蛋花湯		726
9	9月10日	四	白米飯	酸菜鴨	長豆炒肉絲	高麗菜	泡菜火鍋湯	水果	863
✓ 10	9月11日	五	五穀米飯	紅燒豆腐	塔香海茸	有機葉菜	豆薯湯		764
11	9月14日	一	白米飯	三杯雞	鮮菇豆芽菜	空心菜	海芽蛋花湯	水果	819
✓ 12	9月15日	二	日式炒意麵	福州丸	三角酥派	油菜	筍絲湯	乳品	769
13	9月16日	三	薏仁飯	咖哩肉	花生三色	有機葉菜	蘿蔔玉米湯		806
14	9月17日	四	白米飯	椒鹽柳葉魚	洋蔥炒蛋	地瓜葉	冬瓜魚丸湯	水果	800
15	9月18日	五	糙米飯	五味雞排	沙茶芥藍	有機葉菜	牛蒡鮮菇湯		801
16	9月21日	一	白米飯	滷炸大排	玉菇花椰菜	青江菜	紅豆麥片	水果	703
✓ 17	9月22日	二	什錦炒麵	山藥捲	芋泥麵包	黑椒毛豆夾	黃瓜湯	乳品	830
18	9月23日	三	麥片飯	芝麻雞腿	紅仁海絲	有機葉菜	紫菜蛋花湯		803
✓ 19	9月24日	四	白米飯	麻婆豆腐	京醬玉米	高麗菜	榨菜粉絲湯	水果	816
20	9月25日	五	胚芽米飯	梅干燒肉	開陽胡瓜	有機葉菜	蘿宋湯		874
21	9月26日	六	白米飯	花生滷豬腳	雙色燒賣	油菜	高麗菜湯		865
22	9月28日	一	白米飯	南瓜雞丁	客家小炒	空心菜	胡瓜木須湯	水果	864
23	9月29日	二	刈包	肉片	涼拌花瓜	茶葉蛋	麵線糊	乳品	813
24	9月30日	三	燕麥飯	泰式魚丁	田園四色	有機葉菜	玉米蛋花湯		865

備註：1. 遇特殊狀況（如颱風、缺水、退貨、物價上揚等）變動食譜。

2. 水果、乳品係暫定。每週三、五供應有機蔬菜。每週供應一天少肉蔬食日減碳愛地球。

3. 本校採用產銷履歷等三章一Q標章農產品公佈於校園食材登錄平台。

109年10月大成國中/民德國午餐菜單

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他	kcal
1	10月5日	一	白米飯	洋蔥雞柳	塔香海根	小白菜	冬菜粉絲湯	水果	802
✓ 2	10月6日	二	酢醬麵	酢醬花干	銀絲捲	長豆炒菇	豆薯湯	乳品	820
3	10月7日	三	地瓜飯	紅燒腩肉丁	菜脯蛋	有機脆綠蔬	黃瓜湯		882
✓ 4	10月8日	四	白米飯	南瓜豆腐	榨菜麵腸	高麗菜	白菜豆腐湯	水果	868
5	10月12日	一	白米飯	滷雞排	翡翠獅子頭	空心菜	牛蒡雞湯	水果	827
6	10月13日	二	義大利麵	磨菇醬排肉	菠蘿麵包	雙色花椰	玉米蛋花湯	乳品	821
✓ 7	10月14日	三	糙米飯	豆瓣魚丁	螞蟻上樹	有機脆綠蔬	冬瓜湯		757
8	10月15日	四	白米飯	冬瓜醬燒鴨	三絲彩椒	高麗菜	筍絲木耳湯	水果	820
9	10月16日	五	麥片飯	梅子雞	紅仁炒蛋	有機脆綠蔬	黑輪蘿蔔湯		822
10	10月19日	一	白米飯	山藥排骨	開陽長豆	尼龍菜	紫菜蛋花湯	水果	820
11	10月20日	二	白米飯	蘿蔔燒雞	干絲拌海絲	小白菜	冬瓜魚丸湯	乳品	840
12	10月21日	三	胚芽米飯	洋蔥肉絲	干丁四寶	有機脆綠蔬	關東煮		804
13	10月22日	四	肉羹麵	油焗雞腿	杯子蛋糕	茶葉蛋	肉羹	水果	881
14	10月23日	五	咖哩飯	咖哩肉	炸鈴鐺*2	有機脆綠蔬	綠豆湯		888
✓ 15	10月26日	一	白米飯	沙茶凍豆腐	花瓜炒菇	高麗菜	玉米蛋花湯	水果	793
16	10月27日	二	粥品	花枝丸*2	蘿蔔糕	豆芽菜	-	乳品	713
17	10月28日	三	地瓜飯	滷雞腿	黃瓜什錦	有機脆綠蔬	蘿蔔魚飯湯		813
18	10月29日	四	白米飯	茄汁豬排	客家小炒	蠔油芥藍菜	胡瓜木須湯	水果	835
19	10月30日	五	白米飯	滷雞排	翡翠獅子頭	有機脆綠蔬	牛蒡雞湯	水果	821

備註：1. 遇特殊狀況（如颱風、缺水、退貨、物價上揚等）變動食譜。

2. 水果、乳品係暫定。每週三、五供應有機蔬菜。每週供應一天少肉蔬食日減碳愛地球。

3. 本校採用產銷履歷等三章一Q標章農產品公佈於校園食材登錄平台。

4. 共慶10/22為民德國中校慶開幕日當日供應特別餐組；當週二調整供應日常伙食。





# 臺南市立民德國民中學 5.1.5 反怠速

成果照片	說明
	<p>家長接送小孩， 熄火停車。</p>
	<p>家長接送小孩， 熄火停車。</p>

成果照片

說明



升旗宣導反怠速



家長接送區  
反怠速標示

# 臺南市民德國民中學 5.1.6 學校通學策略--

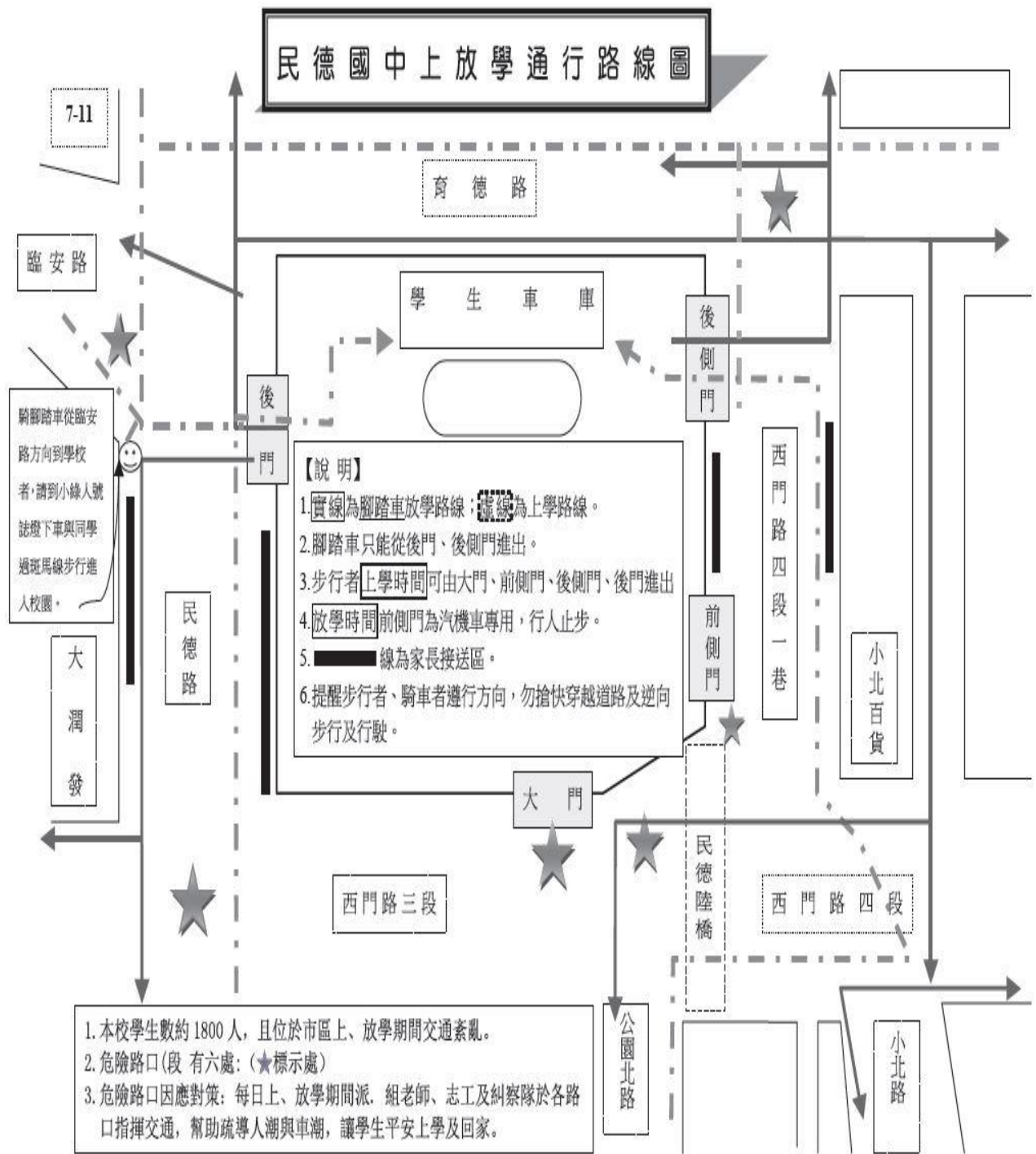
## 放學時段交通疏解計畫



- 一、主旨：維護師生放學交通安全與秩序，培養主動積極遵守交通規則之精神。
- 二、實施時間：放學時段為下午05:00至05:20。
- 三、實施對象：本校教職員工、學生及家長。
- 四、實施內容：

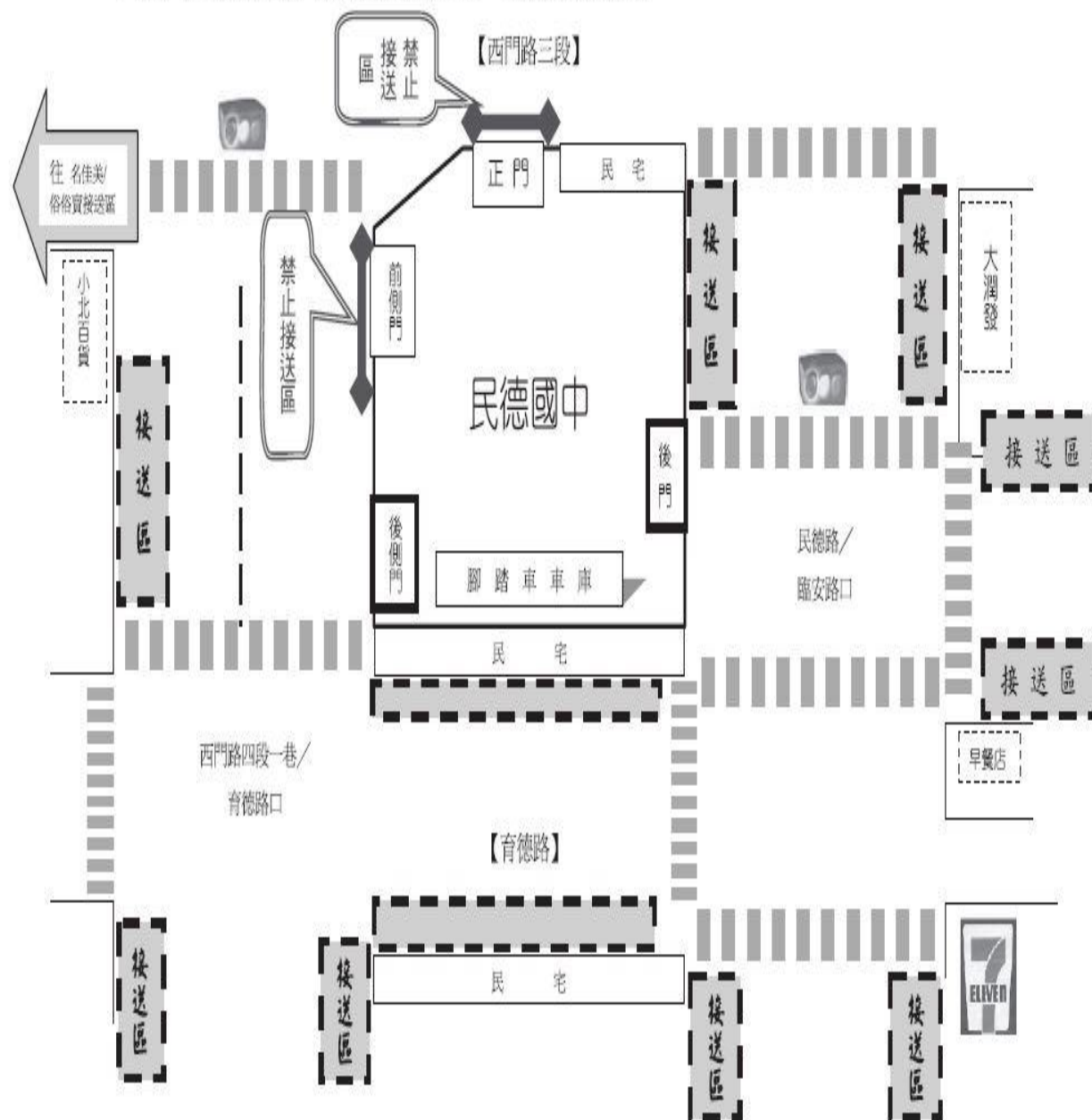
方式	路線規劃	可通行之校門
步行	1.排成兩路前進，靠邊行走。 2.行走陸橋或斑馬線，禁止穿越馬路。	大門 後門 後側門
騎自行車	1.分別由後門、後側門離開。 2.途中一律單排靠右行駛。 3.離校時由車庫推車步行至校門方可騎車。	後門 後側門
家長接送	1.家長的交通工具應停放在不妨礙各校門交通秩序為原則。 2.接送區有臨安路、民德路、西門路週邊。	大門 後門 後側門
教職員汽機車	1.一律由前側門離開。 2.優先禮讓學生通行，前側門。	前側門
備註	請參閱上放學路線圖。	

- 五、注意事項：務必遵從交通警察、導護老師、導護義工及糾察隊的指揮，違規被登記以校規處分，表現優異之個人記嘉獎獎勵。
- 六、本辦法呈校長核准後實施，修正時亦同。



### 家長接送注意事項及位置圖

1. 接送區以「後門」和「後側門」為主（如圖示），讓學童多走一段路避免全擠在路口影響車流亦可促進身體健康。
2. 大門口兩側 20 公尺（西門路上）及前側門出口兩側 20 公尺，家長汽機車勿等待、勿接送、勿迴轉，以維護學童安全及道路順暢。
3. 敬請配合疏導措施，再遵循導護老師指揮通過路口，不便之處請見諒。
4. 響應「停車熄火」運動，停車等待時請關掉引擎，可以讓您健康又省油。





# 民德國中腳踏車規定事項

1. **勿於車棚、校園及周圍人行道騎車**：從車棚離開時，禁止在腳踏車停車場內騎車以及滑行車輛。一律牽著腳踏車步行離開；另校園周邊人行道亦請勿停放腳踏車及騎乘車輛，違規者**缺點 10 次論處**。
2. **腳踏車禁止停放於校外**：停放校外如有遺失或被破壞，須自行負責。經師長、交通導護志工登記及發現停放於校外，違規者**缺點 10 次論處**。
3. 如有師長、交通導護志工登記騎乘腳踏車**未配戴安全帽**、**裝載火箭筒**、**騎車雙載**及**逆向行駛**，等危害自身安全等事項，將依情節輕重**記小過以上處分**。
4. 生教組志工於中午午休時段，檢查各年級腳踏車是否正確停放各樓層，**隨意停放的車輛**，統一牽至學務處前停放，並以**缺點 10 次論處**。
5. 騎腳踏車的車輛須依規定黏貼**車牌貼紙**於**檔泥板與車架**上，**外層請再貼 N 層透明膠帶**，若未貼車牌，學校有權將車輛集中保管，並以**缺點 10 次論處**。
6. 車牌貼紙如**脫落**、**遺失**，可向生教組重新申請貼紙，一學年以申請一次為限，再申請者**記缺點 5 次論處**。



重申違反腳踏車規定事項，於輔導期間，第一次口頭勸導，給予機會改善。

第二次口頭勸導未改善，依規定記缺點。

經勸導而累犯未改善者，視情節程度加重懲處。

## 民德國中綠色通學策略 學習單

\_\_\_\_\_班 \_\_\_\_\_號\_\_\_\_\_

平常到學校學習，你們是以何種方式通學呢？請想想，除了一般的通學方式外，你們還可使用何種方式達到節能減碳綠色通學的效益呢？填寫完整、有創業者，得記3次優點。

請在□內打✓(可複選)

- 1. 走路。
- 2. 騎腳踏車(含電動)。
- 3. 搭乘大眾運輸工具。
- 4. 家長開(騎)車接送，請家長停在學校附近，自己走完剩下路程。
- 5. 家長開(騎)車接送途中，如遇紅燈停滯超過60秒以上，請家長熄火等待，綠燈時再開(騎)車。
- 6. 其他：(可用圖畫或文字呈現)

## 民德國中綠色通學策略調查統計表

	民德國中 綠色通學人數			
	騎單車	步行	搭乘大眾工具	總計
109 學年人數	455	192	70	717

經長年宣導綠色通學策略，本校綠色通學人數達 717 人，部分接送學生之家長認同將車輛停置離學校較遠的地方，請自家小孩走路通學，既能增進健康又能節能減碳。

## 臺南市民德國民中學 5.2.1 低碳課程

### 臺南市立民德國民中學 50 週年校慶運動會 運動員化裝進場錦標賽活動計畫

#### 一、 目的：

為慶祝校慶活動，培養學生團隊合作精神，凝聚班級向心力，鼓勵學生創新思維及行動，展現熱情與活力，建立互助和諧的友善校園，宣導節能減碳環保教育，特規劃此活動。

#### 二、 活動時間：107 年 10 月 25 日(四) 08：00

#### 三、 活動地點：民德國中操場跑道

#### 四、 參加班級：八年級

107 年 10 月 25 日(五)前將班級進場介紹詞(約 50 字)及表演用音樂檔交至活動組。

#### 五、 活動方式：

- 1.參加班級需設計一個主題，以青春、活力、熱情為主軸，可配合服裝、道具、口號、口令、動作變化等方式表演。
- 2.各班於司令台前停留時間：以不超過**1 分 30 秒**為原則（超過時間，每 15 秒，扣“動作表現”項目 1 分）。
- 3.活動設計請勿出現不雅的語言或動作，服裝亦不可過份裸露。

#### 六、 評分方式：

1.服裝造型（40 分）、動作表現（30 分）、團隊合作（30 分）。

2.主題融入（可自由發揮）：

菸癮防治／反毒／生涯發展／健康飲食／**節能減碳／環境教育**／防治登革熱／活力百分百／視力保健／口腔衛生／水域安全／交通安全／全民健保...等

#### 七、 獎勵方式：

##### 1.參賽獎金

參與班級提供參賽獎勵，每班級 500 元

##### 2.優秀獎勵金

名次	第一名	第二名	第三名	第四名	第五名	優選(擇優錄取 1-5 班)
獎金	1,200	1000	800	600	400	200

##### 3.敘獎：

(1)得獎班級(含優選)，參賽學生給予嘉獎 2 次，其餘班級參與學生給予嘉獎 1 次。

(2)每一參賽班級導師可另外提供 1-5 名學生，再給予嘉獎 1 次。

4.本計畫經費由家長會提供。

#### 八、 本活動計畫陳校長核准後實施，修正時亦同。

## 評分表

評分項目		201	202	203
服裝造型 40分	趣味 創意			
	主題 意識			
	造型 美感			
動作表現 30分 (動作、口號、口令等可於行進間表現或於司令台前表演)	動作 流暢			
	動作 變化			
	創意 口號			
	超過 秒數	_____秒		
團隊合作 30分	團隊 精神			
	團隊 默契			
	活力 展現			
<b>總分 100</b>				
<b>評語</b>				

**※主題參考(也可自由發揮)：**

菸癮防治／反毒／生涯發展／健康飲食／**節能減碳**／**環境教育**／防治登革熱／活力百分百／視力保健／口腔衛生／水域安全／交通安全／全民健保…等

成果照片

說明



化裝遊行-  
資源回收宣導





化裝遊行-  
運用廢鋁罐光碟  
製作服裝飾品

# 107 年環保聖誕變裝秀比賽

(資料來源：教育部綠色學校夥伴網路)

<https://www.greenschool.moe.edu.tw/gs2/partner/item.aspx?k=0159A25DFBC64E7746B959D6672CB5FA>)

## 107年環保聖誕變裝秀比賽

 發表日期：2019-01-03  發表人：鄧義群



- **環境議題：**資源處理與再利用
- **執行方法：**文藝活動
- **教育階段：**國民中學
- **學習議題：**能源資源永續利用
- **議題實質內涵：**J45 認識產品的生產與消費的生命週期，以及造成資源消耗及環境污染的，能探討其生態足跡、水足跡、及碳足跡
- **策劃/執行人：**鄧義群
- **動機：**其他
- **目標範圍：**全校性
- **難易度：**普通
- **實施期間：**107.12.24
- **參與人數：**1800

### 目標：

1. 藉由活動讓學生了解愛護地球的觀念，重視資源運用及環保議題概念。
2. 激發學生發揮創意潛能，提升自身人文素養。
3. 宣導環保資源再利用，運用身邊的生活素材設計出獨特的聖誕裝扮。

### 進行方式：

- (一) 比賽對象：一、二年級自由參加。
- (二) 報名日期：即日起至12月1日(一)中午12:30前截止。
- (三) 比賽日期：12/24(一)
- (四) 比賽內容：利用廢棄物並以聖誕節為主題，自行設計裝扮。

### 成果描述：

以廢棄物品等資源物製作環保裝飾品，並將不同回收物之環保飾品裝飾在道具、服裝上，讓學生發揮資源再利用之環保精神及無限的創意空間。藉此活動達到宣導資源回收在環保工作上的重要性及肯定個人創意以提升自我成就感。

### 實施心得：

結合節日舉辦「聖誕環保變裝秀」比賽，不僅能宣導環保資源再利用的觀念也能激發學生的藝術創意能力讓學生有個藝文的舞台可以發揮。

### 🍃 學習者心得：

和班上同學一起製做環保服裝，利用廢紙箱製作道具，並利用廢光碟、廢色紙經過設計剪貼後，竟然也可以創造出多層次的美感，希望明年能再舉辦類似活動，我們還要再挑戰一次資源與創意的結合。

### 🍃 補充：

### 🍃 圖片：



### 💬 回應列表：



#### 回應委員審核結果

1. 利用廢棄物品製作環保裝飾品，激發學生藝術創意。
2. 留意某些可回收的物品，因為製作方法，反而因此無法回收再利用。

👤 發表人：回應委員 📅 發表時間：2019-01-17

# 臺南市立民德國中 108 學年度聖誕節活動計畫

## 一、活動項目及實施時間、地點：

項目	時間	暫定地點(視實際情況隨時調整)
玄關及情境佈置	12/09(一)~ 27(五)	
<b>聖誕創意環保變裝比賽</b>	12/23(一)07：50~08:30	民德館二樓
聖誕早鳥小驚喜	12/24(二)07：05~07：20	本校四個入口
聖誕音樂會	12/23(一)~ 27(五)期間	

## 二、活動方式：

(一)玄關及情境佈置：預計於 12/09(一)完成。

### (二)聖誕創意環保變裝比賽：

1. 時間地點:108 年 12 月 23 日(一)07：40~8:30 暫定民德館二樓(預計 12/20(五)中午彩排)。
2. 型態：不拘。
3. **服裝道具：請以「回收物」製作具有「聖誕節元素」的「創意變裝」，不製造額外垃圾。**
4. 小組表演時間：每組表演約 30~40 秒(依報名組數多少調整)，最後再繞場一圈結束。
5. 組隊方式：可為單人，也可組隊參加。一年級每班 1(人)組，二、三年級自由參加。
6. 報名表繳交期限：12/13(五)放學前。
7. 評分比重：
  - (1)師長評分 50%：**簡易環保聖誕道具 60%(回收物、聖誕節元素、美感、創意)**、台風 40%(能大方介紹自己創意理念、不扭捏)。
  - (2) 學生投票 50%

#### 8. 獎勵：12/27(五)頒獎

(1)獲得前 6 高票個人或隊伍，每人可獲得嘉獎 2 次及禮品一份(價值分別為：一~三名各 500、300、200 元，四~六名一律 100 元)。

(2)參賽未獲獎者，均記嘉獎 1 次。

(3)本校為臺南市 108 學年度健康促進學校性教育(含愛滋病)種子學校，特別準備禮品以鼓勵學生選擇性教育(含愛滋病防制)主題。

(三) **聖誕早鳥小驚喜**:由校長與處室主任於上學時間(07：05~07：20)發放糖果，鼓勵早到校學生，發完為止。

(四) **聖誕音樂會**：

1.由本校合唱團、直笛團、管樂團與弦樂團於 12/23(一)~ 27(五)期間表演，各團表演 2 首曲子。

2.協助表演同學可記志工時數 2 小時(含練習)。

三、經費：由本校家長會支援聖誕節活動預算(約 2 萬元)支應。

四、本計劃經校長核准後公佈實施，修正亦同。

### 成果照片

### 說明

#### 聖誕創意環保變裝比賽活動報名表

班級： 120 (一年級每班 1(人)組，二、三年級自由參加。) 導師簽名：張石明  
表演者(座號/姓名)：6柯若琪 13陳銀潔 17黃煒庭 20魏汝育 26陳冠霖  
變裝主題：聖誕節愛滋病防治 (選擇性教育(含愛滋病防制)主題者另有獎勵)  
說明簡易環保聖誕道具設計理念：(40字以內)

利用不要的棉花、光碟、厚紙板...等資源回收物製作聖誕老公公、保險套等道具，以短劇呈現，呼籲大家正視正確的性知識，宣導防治愛滋病。

請於 12/13(五)中午以前繳交，遲交一天扣 1 分；若有需要播放音樂者，將音樂檔案隨報名表一同繳交。

報名表-  
利用棉花、光碟  
等回收物達到性  
知識宣導之效果



環保創意比賽  
參賽班級大集合

## 氣候溫暖化對校園登革熱的影響

(資料來源：教育部綠色學校夥伴網路)

<https://www.greenschool.moe.edu.tw/g2/partner/item.aspx?k=FF696A290B188D4DA0E5D6B2241FDBA6>)



瀏覽數：55

葉片數：2

澆水器：0

主題活動提報

### 氣候溫暖化對校園登革熱的影響

發表日期：2019-11-21 發表人：77



- 環境議題：全球氣候變遷
- 執行方法：學習服務
- 教育階段：國民中學
- 學習議題：氣候變遷
- 議題實質內涵：J37 理解氣候變遷對自然及人類社會的具體影響(生態、水資源、生活、健康、農業、地景)
- 策劃/執行人：鄧義群，陳美琪
- 動機：其他
- 目標範圍：其他
- 難易度：普通
- 實施期間：107年9月~109年2月
- 參與人數：30

### 目標：

- 1、氣候之變遷，溫度上升，多次實地觀察並了解埃及斑蚊、白線斑蚊兩種病媒之密度是否因季節年度溫度而有數量上的不同。
- 2、透過實地勘查了解校園的登革熱熱區。
- 3、巡倒清刷，實際處理校園的物品，如被丟棄的瓶罐，了解如何確實去除孳生源。

📷 圖片：



📄 檔案：

[PDF 全國登革熱本土病例及境外移入病例累积确定病例同期比较趋势表](#)

💬 回應列表：



#### 回應委員審核結果

很完整的教學課程，畢竟許多學生還處於吸收知識的階段，對這方面的環境知識稍有陌生，藉由老師的宣導讓許多學生瞭解，未來就有機會改變他們的態度，甚至進一步影響行為。

👤 發表人：回應委員 📅 發表時間：2019-11-22

## 臺南市民德國民中學 5.2.2 低碳教育推動

### 108 年臺南市推動校園二手物品再使用活動暨FB 廣宣計畫

#### 一、目的：

臺南市政府環境保護局為推廣資源再使用，鼓勵本市各級學校配合校慶、園遊會或辦理環保教育活動中，增加辦理二手物品再使用活動，及以學生力量結合FB等社群，展現二手物交換活動成果，讓堪用的資源重複使用，延長使用生命週期的環保理念，深入校園落實學生推動。

二、申請時間：第一階段申請自即日起至9月13日止，第二階段申請自10月1日起至10月15日止。

#### 三、活動時間：

(一) 補助辦理跳蚤市場或以物易物交換活動

1. 第一階段：108 年 09 月 1 日-108 年 09 月 30 日，預計補助 10 所學校。

2. 第二階段：108 年 10 月 1 日-108 年 11 月 15 日，預計補助 10 所學校。

(二) 補助 3 所學校辦理 FB 廣宣活動（協助及展現上開 20 所學校二手物交換活動成果）：108 年 9 月 30 日-108 年 11 月 15 日，預計補助 3 所學校。

#### 四、補助對象：

(一) 辦理二手物再使用活動：本市各級學校，每校以補助 1 次為原則。

(二) 辦理 FB 廣宣活動：本市高中以上學校。

#### 五、補助經費及項目

每校補助以不超過新臺幣 3 千元為原則，經費應使用於活動或 FB 廣宣活動相關項目上，如宣傳單、布條、場地佈置及工作人員誤餐費等。

#### 六、申請方式（申請書如附件 1）

(一) 電話報名：2758969 磐飛科技股份有限公司黃葦綺小姐或郭丞軒先生

(二) 線上報名：



(<https://www.beclass.com/rid=23416635d59fc8792c2f>)或電

子郵件寄至 vicky25896@pf-recycle.com.tw)。

#### 七、活動注意事項：

(一) 由學校邀請學生或社區居民自行提供二手或未曾使用之物品（如玩具、文具、飾品、收藏物、衣物...等等），所提供之物品應堪用、功能正常及乾淨清潔等，外表髒汙破損、功能異常及食物類等易腐壞物品，不得參與本活動，每場活動提供之物品不得少於 30 項。

(二) 物品除金錢買賣外，亦可以「以物易物」的方式處理之，買賣各物品皆須標價清楚且合理，以符合消費的公平性。

(三) 活動宣導品每份及工作人員逾時誤餐費每人皆不得超過新臺幣 80 元。

#### 八、核銷方式：

受補助單位應於活動辦理後 15 日內檢附原始憑證(發票或收據)及核章、學校領據、執行成果報告（附件 2）、簽到冊等，寄送或親送至磐飛科技股份有限公司（臺南市東區府東街 41 巷 6 號二樓辦公室）請款核銷。





# 108年臺南市推動校園二手物品再使用活動暨 FB 廣宣申請書

附件 1

一、基本資料				
學校名稱	民德國中	負責人	衛生組	
地 址	臺南市立西門路3段223號	電話	06-2223014轉22	
學校級別	<input type="checkbox"/> 國小 <input checked="" type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 高中/高職 <input type="checkbox"/> 大專院校			
活動聯絡人	陳美琪	聯絡人電話	06-2223014轉22	
Email 信箱	yyw778778@gmail.com			
辦理梯次	<input type="checkbox"/> 二手物再利用活動 <input type="checkbox"/> 第一階段 09月1日~09月30日 <input type="checkbox"/> 第二階段 10月1日~11月15日 <input type="checkbox"/> FB 廣宣 09月30日-11月15日		辦理地點	學務處前廣場攤位
	<input type="checkbox"/> FB 廣宣 09月30日-11月15日			
辦理時間、日期	108年10月24號(星期四) 時間：上午10:00 ~12:00		預估參加人數	600人
二、活動規劃				
<input type="checkbox"/> 二手物交換活動 <input checked="" type="checkbox"/> 跳蚤市場(活動期間使用金錢買賣方式辦理) <input type="checkbox"/> 交換方式(活動期間使用以物易物方式辦理) <input type="checkbox"/> FB 廣宣				
三、預期效益				
<input type="checkbox"/> 二手物交換活動 1. 二手物品件數 <input type="checkbox"/> 100 以下 <input type="checkbox"/> 200~300 <input type="checkbox"/> 300~400 <input type="checkbox"/> 400~500 <input checked="" type="checkbox"/> 500 以上(個) 2. 二手物品種類 (可複選) <input checked="" type="checkbox"/> 玩具 <input checked="" type="checkbox"/> 書籍 <input checked="" type="checkbox"/> 衣物 <input checked="" type="checkbox"/> 文具 <input checked="" type="checkbox"/> 飾品 <input type="checkbox"/> 收藏品 <input type="checkbox"/> 其他： 3. 如何強化校內師生、鄰近里民增進二手物再使用觀念等 <input checked="" type="checkbox"/> 透過宣導 <input checked="" type="checkbox"/> 活動辦理 <input type="checkbox"/> 遊戲教學 <input checked="" type="checkbox"/> 其他:回饋單送小禮物 <input type="checkbox"/> FB 廣宣 <input type="checkbox"/> FB 粉專 <input type="checkbox"/> IG 推廣 <input type="checkbox"/> 其他：				
四、活動經費預估表				
項目	數量	單位	單價(元)	金額(元)
宣傳海報或宣傳單				
活動布條				
場地佈置費用				
工作人員逾時誤餐費	10	個	80元	800元
其他(徵答小禮物)	22	組	100元	2200元
總計				
備註：				
1. 為響應源頭減量政策，本活動不得提供一次用餐具及各類材質免洗餐具。				
2. 活動宣傳單及布條參考樣式				
	宣傳單		布	
條				

## 108年臺南市推動校園二手物品再使用活動暨FB廣宣成果表

附件2

學校名稱	民德國中		
活動聯絡人	陳美琪	職稱	衛生組長
連絡電話	2223014轉22	傳真	
單位地址	臺南市西門路3段223號		
活動名稱	另一種資源回收---二手物義賣		
辦理時間、日期	108年10月24號(星期四) 時間：上午10：00 ~12：00	活動地點	學務處前廣場 攤位
執行成果	<ul style="list-style-type: none"> <li>■二手物交換活動</li> <li>□參與人數：250人</li> <li>□攤位數：4攤</li> <li>□以物易物件數：0件</li> <li>□義賣買賣金額：955元</li> <li>□義賣買賣件數：500件</li> <li>□FB廣宣</li> <li>□FB粉專則數：___則</li> <li>□IG推廣人數：___人</li> </ul>		
執行成果照片			
	說明：志工媽媽佈置場地	說明：教師參與活動	
			
	說明：教師參與活動	說明：師生參與活動	

## 環境教育設施場所參訪計畫

一、依據：

1. 依據本校環境教育實施計畫辦理。

二、目的：

透過環境教育設施場所的參訪與導覽，使學生瞭解目前環境保護的推動、作法與重要性，並由實際體驗課程，獲得資源再造的技能與知識，將所學落實於日常生活中，另藉由後續的回饋、反應，逐漸培養學生良善的情意及正確的環境保護態度與知能。

三、參與人員：共計 30 人。

職稱	姓名						備註
衛生組長	鄧義群						帶隊教師
副衛生組長	王月秋						帶隊教師
衛生環境服務社學生	班級	座號	姓名	班級	座號	姓名	共 28 人
	204	23	郭○愷	109	25	黃○瑋	
	204	27	蔡○霖	109	26	黃○傑	
	205	4	吳○婷	109	28	鐘○維	
	205	7	崔○恩	112	5	李○錡	
	207	16	李○翔	112	10	楊○岑	
	207	25	楊○溥	112	24	莊○涓	
	213	3	林○璇	115	22	林○毅	
	213	25	陳○均	115	23	張○翊	
	216	7	高○寧	115	26	陳○安	
	216	10	陳○綦	115	29	顏○晉	
	108	17	施○綸	116	18	林○瑋	
	108	25	黃○銘	116	19	胡○斌	
	108	27	董○瑋	116	22	陳○翔	
109	14	王○閔	116	24	黃○凱		

四、活動日期：108 年 5 月 27 日（星期一）下午 12：35～16：10。

五、課務安排：

1. 帶隊教師協請人事室准予公假、教務處課務排代。
2. 參訪學生由衛生組統一申請公假（午休～第 7 節）。

六、參訪地點：南科環境教育園區

七、行程規劃：

活動日期：107年4月16日（星期一）			
時間	地點	備註	車程
12：30～12：35	民德國中	點名、出發	20min
13：00～15：40	南科環境教育園 區—環工中心	解說導覽 師生體驗課程	
16：10	民德國中	返校、上課	20min

八、經費來源：遊覽車資由校內業務費支應。

九、本計畫經校長核准後實施，修正時亦同。

## 南部科學園區台南園區環境教育課程活動申請表

團體名稱	臺南市立民德國民中學		填表日期	108 年 3 月 6 日	
聯絡方式 (必填)	聯絡人	鄧義群		手機	
	電話	2223014#22		傳真	2262364
	Email				
	地址	臺南市北區西門路三段 223 號			
團體人數	學生 <u>28</u> 人、隨隊教師 <u>2</u> 人				
參訪時間	108 年 5 月 27 日 13 時 30 分至 16 時 30 分				
環境教育活動	勾選	編號	課程地點/主題		
	<input type="checkbox"/>	1	環工中心/生命之源-水(適 7-9 年級)		
	<input checked="" type="checkbox"/>	2	資源再生中心/垃圾魔術師(適 5-6 年級)		
	<input type="checkbox"/>	3	環工中心/自然探索家(適 5-6 年級)		
備註	本表填妥後請傳真至本單位，並來電確認。 傳真：(06)5051010、電話：(06) 505-1001 #2308 謝小姐 #2341 張先生				

### 管 理 局 核 定

承辦單位核定結果	<input type="checkbox"/> 同意申請，逕向申請單位聯繫後續參觀事宜。 <input type="checkbox"/> 擬不同意申請，原因： <hr style="width: 80%; margin-left: 0;"/>		
承辦人	科長	副組長	組長

## 臺南市立民德國中 107 學年度

# 環境教育場域課程參訪通知

- 一、參訪日期：108 年 5 月 27 日（星期一）下午 12：30～16：10
- 二、集合時間：中午 12：30（12：35 出發）
- 三、集合地點：學務處旁玄關
- 四、帶隊老師：鄧義群組長（聯絡電話：222-3014#22）
- 五、參訪學生：衛生環境服務社全體社員，共 28 人。
- 六、參訪流程：

時間	地點	備註
12：30～12：35	民德國中	點名、出發
13：00～15：40	南科環境教育園區 （資源再生中心）	垃圾魔術師課程 解說導覽
16：10	民德國中	返校、上課

七、課務處理：由衛生組統一申請公假，返校後，第八節正常上課。

八、注意事項：

1. 勿帶貴重物品，請自備水壺。
2. 至校外參訪，請注意自己服儀整齊、言行舉止並注意安全。
3. 參訪後，需繳交學習單與參訪心得（約 250 字，6/3 日前繳交）。

---

臺南市立民德國中 107 學年度環境教育場域課程參訪

## 報名表暨家長通知書

班級	座號	姓名

親愛的家長您好：

為使學生瞭解目前環境保護的推動、作法與重要性，並由實際體驗課程，獲得資源再造的技能與知識，將所學落實於日常生活中，並培養學生良善的情意及正確的環境保護態度與知能，因此規劃安排本次活動。

家長簽名：

## 108年南科環境教育園區環境教育活動

- 一、 活動時間：108 年 5 月 27 日 (一)
- 二、 參加單位：民德國中
- 三、 參加人數：30 人
- 四、 活動地點：資源再生中心(臺南市新市區環西路二段 30 號)
- 五、 南科管理局聯絡人：徐瑀璿 0903-033088
- 六、 注意事項：
  - (一).請務必攜帶筆、環保杯，活動地點設有飲水機，為響應環保不另提供瓶裝水。
  - (二).請穿著輕便衣褲及輕便休閒鞋 ( 或布鞋 )，勿著汗衫、拖鞋。
  - (三).視個人情況攜帶輕薄外套、帽子、防蚊備品、雨具、藥品。
  - (四).活動前若發佈颱風警報達停班停課標準，則該活動延期，補辦日期會另行通知。
  - (五).主辦單位保有變更活動內容權利。
- 七、 當日議程：

時間	活動內容
13:30-15:40	環教課程-【垃圾魔術師】
15:40-	賦歸

- 八、 活動地點(地圖)：



### 成果照片

### 說明



資源再生中心  
人員解說



資源再生中心  
內部參訪

臺南市立民德國民中學 5.3.1 具有特色低碳作為—  
綠建築、飲水機

成果照片	說明
	新建校舍— 綠建築
	飲水機— 裝設定時 開關以節 能減碳

臺南市立民德國民中學 5.3.1 具有特色低碳作為—  
廚餘回收、植被


成果照片	說明
	廚餘回收— 每日中午 回收至中 央廚房(大 成國中)處 理
	植被— 新校舍區 廣植樹木 草皮

## 臺南市立民德國民中學 5.3.1 具有特色低碳作為— 校園資源回收

(資料來源：教育部綠色學校夥伴網路)

<https://www.greenschool.moe.edu.tw/gs2/partner/item.aspx?k=DE92A9820>

### 你今天recycle了嗎-校園資源回收

 發表日期：2020-07-16  發表人：77



- **環境議題：**資源處理與再利用
- **執行方法：**觀摩學習
- **教育階段：**國民中學
- **學習議題：**能源資源永續利用
- **議題實質內涵：**J45 認識產品的生產與消費的生命週期，以及造成資源消耗及環境污染的，能探討其生態足跡、水足跡、及碳足跡
- **策劃/執行人：**衛生組 陳美琪
- **動機：**其他
- **目標範圍：**全校性
- **難易度：**普通
- **實施期間：**108學年
- **參與人數：**1800

### 目標：

1. 藉由資源回收活動，提倡學生實施垃圾分類、垃圾減量習慣，養成愛物惜福、保護自然資源的情操。
2. 藉由特殊回收物(如)讓全校師生了解廢電池、廢光碟片及廢手機對環境的危害，舉辦優點和抽獎提升參與率。
3. 透過活動落實資源回收再利用，加強珍惜地球資源觀念。

### 進行方式：

1. 新生訓練放於手冊並演說宣導分類的方式和重要性。
2. 幹部集合訓練。每個班級設立環保股長。
3. 各班實際解說，並班級google表單整潔加減分，鼓勵做好分類回收。
4. 重大活動，如校慶舉辦二手物再利用活動，鼓勵珍惜物品可再提供他人循環使用。週會班會股長交辦事項多次宣導，三項活動旅行也要求孩子做好分類。

### 成果描述：

1. 班級加分的比例越來越高，顯示班級能做好各類回收。
2. 幹部成為種子，代為班級宣導。
3. 二手物第一年舉辦，非常成功，家長參與到這個活動，非常肯定，樂於再次參加。
4. 回收廠商多次讚揚分類進步。
5. 班級特殊物品回收，以競賽方式進行，成果豐碩。

## 🍃 實施心得：

1. 成功建立師生環保共識，正確處理資源回收之方法，適量推動家庭、社區，實施垃圾分類。
2. 回收尚有待努力之處，如保麗龍、碎玻璃、雜類等混淆不清之物品，再加強宣導。
- 3.

## 🍃 學習者心得：

我是環保股長，開學的時候，副衛生老師叫我們集合，講了如何分類回收，怎樣要求同學在班上洗乾淨分類，到資源回收室要怎麼放袋子，老師請我來分享這篇心得，因為我們班長期都有加分，分類做得很好，我覺得很高興。

## 🍃 補充：

附件pdf

1. 運動會回收宣導單張
2. 108上學期回收實施辦法
3. 108下學期回收抽獎得獎名單(名字已隱蔽)
4. 108下學期某週的整潔加減分google表單
5. 民德國中回收獎勵辦法

## 🍃 圖片：



## 🍃 檔案：

- [PDF 運動會資源回收宣導](#)
- [PDF 108上資源回收實施辦法](#)
- [PDF 108下回收抽獎得獎名單](#)
- [PDF 108下第9週整潔加減分0416-0422](#)
- [PDF 台南市立民德國中回收獎勵辦法200309](#)

## 📁 檔案：

- [PDF 運動會資源回收宣導](#)
- [PDF 108上資源回收實施辦法](#)
- [PDF 108下回收抽獎得獎名單](#)
- [PDF 108下第9週整潔加減分0416-0422](#)
- [PDF 台南市立民德國中回收獎勵辦法200309](#)

## 💬 回應列表：



### 回應委員審核結果

落實資源回收垃圾減量的工作，讓學生很清楚各項資源回收的種類並且說明資源回收的重要性，讓學生能夠落實在日常生活中，藉由行動更能對垃圾減量做出好的貢獻，老師也技巧性的用一些獎勵方式來鼓勵達成目標的同學，激勵學生做得更好。

👤 發表人：回應委員 📅 發表時間：2020-07-28

## 民德國中 108 學年度資源回收統計表

資源回收統計表	8月14日			9月2日			9月9日			9月16日		
	種類/日期	重量	每公斤回收價	回收金	重量	每公斤回收價	回收金	重量	每公斤回收價	回收金	重量	每公斤回收價
寶特瓶	15	4	60	6	4	24	13	4	52	7	4	28
塑膠杯/瓶	20	3	60	10	3	30	23	3	69	16	3	48
鋁罐							4	16	64			
鐵罐				8	1.5	12						
鋁箔包/利樂包	13	1.3	16	6	1.3	8	12	1.3	15	28	1.3	36
紙餐盒/紙杯	25	1.3	32	12	1.3	15	12	1.3	15	10	1.3	13
廢紙	360	1.3	468	410	1.3	533	210	1.3	273	210	1.3	273
CD				6	3	18						
日光燈管												
手機												
筆電												
電池												
電風扇	3	10	30				3	10	30			
塑膠				31	1	31				24	1	24
電線				5	10	50				2.5	8	20
鐵類										4	4	16
其他												
總金額			666			721						458

資源回收統計表	9月23日			9月30日			10月7日			10月21日		
	種類/日期	重量	每公斤回收價	回收金	重量	每公斤回收價	回收金	重量	每公斤回收價	回收金	重量	每公斤回收價
寶特瓶	12	4	48	14	4	56	21	4	84	11	4	44
塑膠杯/瓶	10	3	30	18	3	54	9	3	27	30	3	90
鋁罐	6	18	108				6	16	96			
鐵罐												
鋁箔包/利樂包	28	1.3	36	31	1.3	40	24	1.3	31	41	1.3	53
紙餐盒/紙杯	12	1.3	16	17	1.3	22	15	1.3	19	20	1.3	26
廢紙	110	1.5	165	70	1.5	105	80	1.5	120	100	1.3	130
CD	11	3	33	5	3	15	15	3	45	20	3	60
日光燈管												
手機	4	60	240				1	40	40	11	40	440
筆電	2	20	40	6	20	120	1	30	30	2	20	40
電池	17	8	136	24	8	192	29	7	203	56	7	392
電風扇	1	10	10				2	10	20	1	10	10
塑膠												
電線	1.5	10	15				雜項 17	4	68			
鐵類										7	3	21
其他							腳踏車1	30	30			
總金額			877			604			813			1306

資源回收統計表	10月28日			11月4日			11月11日			11月22日		
	種類/日期	重量	每公斤回收價	回收金	重量	每公斤回收價	回收金	重量	每公斤回收價	回收金	重量	每公斤回收價
寶特瓶	27	4	108	13	4	52	15	4	60	16	4	64
塑膠杯/瓶	20	3	60	24	3	72	18	3	54	18	3	54
鋁罐	6	16	96	9	16	144				6	18	108
鐵罐												
鋁箔包/利樂包	19	1.3	25	23	1.3	30	36	1.3	47	45	1.3	58
紙餐盒/紙杯	20	1.3	26	11	1.3	14	20	1.3	26	27	1.3	35
廢紙	130	1.3	169	220	1.3	286	140	1.3	182	60	1.3	78
CD	8	3	24	17	3	51						
日光燈管												
手機	3	40	120	4	40	160						
筆電	3	20	60	1	40	40						
電池	17	7	119	32	7	224						
電風扇							2	10	20			
塑膠												
電線												
鐵類				29	4	116						
其他				平板 4	20	80						
總金額			807			1269			389			397

資源回收統計表	2020/1/7(應為2019/12/09)			2020/1/8(應為2019/12/23)			1月6日			2020/1/20(休業式)		
	種類/日期	重量	每公斤回收價	回收金	重量	每公斤回收價	回收金	重量	每公斤回收價	回收金	重量	每公斤回收價
寶特瓶	11	4	44	13	4	52	17	4	68	28	4	112
塑膠杯/瓶	25	3	75	45	3	135	24	3	72	32	3	96
鋁罐				6	18	108						
鐵罐				17	1	17						
鋁箔包/利樂包	23	1.3	30	44	1.3	57	49	1.3	64	50	1.3	65
紙餐盒/紙杯	25	1.3	32	19	1.3	24	29	1.3	38	20	1.3	26
廢紙	190	1.3	247	210	1.3	273	310	1.3	403	260	1.3	338
CD	5	3	15				2	3	6	11	3	33
日光燈管												
手機												
筆電												
電池	6	7	42									
電風扇	1	10	10									
塑膠												
電線	0.5	15	8									
鐵類				電鍋 1	1	10	9	4	36	5	4	20
其他				吸塵器1	1	10						
總金額			503			686			687			690

資源回收統計	3月2日			3月16日			3月30日			4月13日		
種類/日期	重量	每公斤回收價	回收金	重量	每公斤回收價	回收金	重量	每公斤回收價	回收金	重量	每公斤回收價	回收金
寶特瓶	6	4	24	14	4	56	28	4	112	14	4	56
塑膠杯/瓶	11	3	33	17	3	51	29	3	87	22	3	66
鋁罐	10	18	180	5	16	80						
鐵罐	11	0.5	6									
鋁箔包/利樂包	19	1.3	24	55	1.3	71	35	1.3	45	48	1.3	62
紙餐盒/紙杯	12	1.3	15	29	1.3	37	24	1.3	31	28	1.3	36
廢紙	870	1.3	1131	420	1.3	546	230	1.3	299	210	1.3	273
CD				10	3	30	12	3	26	5	3	15
日光燈管												
手機				3	10	30				1	1.5	15
筆電												
電池				12	7	84	25	6	150	10	7	70
電風扇				1	10	10	1	10	10			
塑膠												
電線												
鐵類	16	3	48	5	3	15	4	3	12	6	3	18
其他	什電線19	10	190									
總金額			1651			1010			772			611

資源回收統計	4月27日			5月11日			5月25日			6月8日		
種類/日期	重量	每公斤回收價	回收金	重量	每公斤回收價	回收金	重量	每公斤回收價	回收金	重量	每公斤回收價	回收金
寶特瓶	25	4	100	21	3	63	21	3	63	35	3	105
塑膠杯/瓶	33	3	99	35	2	70						
鋁罐	8	15	120	11	15	165	7.5	16	120	8	16	128
鐵罐												
鋁箔包/利樂包	56	1.3	72	45	1.3	58	50	1.5	75	54	1.5	165
紙餐盒/紙杯	33	1.3	42	25	1.3	32	33	1.5	50	29	1.5	44
廢紙	140	1.3	182	180	1.3	234	850	1.5	1275	170	1.5	255
CD												
日光燈管												
手機												
筆電												
電池												
電風扇												
塑膠				6	1	6				8	1	8
電線							2	10	20			
鐵類	5	4	20	8	4	32	4	4	16	4	4	16
其他-回收瓶							23	2	46	28	2	56
總金額			635			660			1665			777

資源回收統計	6月15日			6月22日			7月1日			7月6日		
	重量	每公斤回收價	回收金	重量	每公斤回收價	回收金	重量	每公斤回收價	回收金	重量	每公斤回收價	回收金
寶特瓶	24	3	72	27	3	81				27	3	81
塑膠杯/瓶												
鋁罐	3	16	48							8	18	144
鐵罐	7	0.5	4									
鋁箔包/利樂包	28	1.5	42	32	1.5	48				37	1.5	56
紙餐盒/紙杯	17	1.5	26	18	1.5	27				22	1.5	33
廢紙	960	1.5	1440				180	1.5	270	340	1.5	510
CD	2	3	6	17	3	51				4	3	12
日光燈管												
手機				1	15	15						
筆電												
電池	9			35	10	350				11	8	88
電風扇	2	10	20	1	10	10	3	10	30			
塑膠				10	1	10				21	1	21
電線										2	10	20
鐵類				5	4	20				2	4	8
其他-回收瓶	21	2	42	22	3	66				22	2	44
總金額			1700			678			300			1017

