

從食物開始 的學習革命

安慶國小的教育創舉

廖肇瑞老師





臺南市安南區安慶國民小學 廖肇瑞 教師

現任臺南市安慶國小特教班教師，曾於民國108年榮獲教育部師鐸獎，他將特殊教育視為畢生志業，透過「食農教育」開啟與極重度孩子對話的契機，發展出「溯源菜單」特色課程，亦是臉書「食帶力量」版主，持續帶大家看見特殊孩子身上的光芒。

打開特教的多重宇宙

Let's open it !

他們不是傻瓜！這位老師設計「溯源菜單」，解鎖特教生通往學習的任意門

擔任「特教老師」對許多人來說，是辛苦且成就感極低的工作，但廖肇瑞老師卻以其為一生志業，不僅設計APP協助孩子「學會搭大眾運輸工具」，還透過溯源菜單推廣食農教育，讓孩子協助導覽，從中找到自信。



安慶國小的教育創舉

菜單溯源 臉書傳真知 食帶力量 志在利衆生

知食愛土地，眼見危言謬知蠶食學童健康，他們不忍
健康選良食，苦心孤詣自編教材除謬導正，他們不悔

文／安慶國小老師 廖肇瑞

英國每日郵報在 2019 年 12 月 1 日報導，有三分之一的小學生認為「蛋是乳牛生的」、「起司是植物做的」、「蕃茄來自地下」、「十分之一的孩子絕不吃小蕃茄」。這篇報導並不是危言聳聽，台灣也正發生中，孩子不知道食物怎麼來、挑食，已形成國安危機；當我們學童不知道食物真滋味、如何來，只追求口感及味覺享受，吃地滿油、香粉圓、糖精，每日蠶食健康，是再也正常不過的事。

安慶國小的教育創舉

簡報大綱

- 一、學校簡介
- 二、教育理念
- 三、創新教學設計
- 四、執行效益



學校簡介

- 安慶國小：50班 + 特教班4班 + 幼兒園4班，服務1,550人
- 長安國小：19班 + 幼兒園1班，服務500人
- 供餐模式：中央廚房供應，服務2,050人

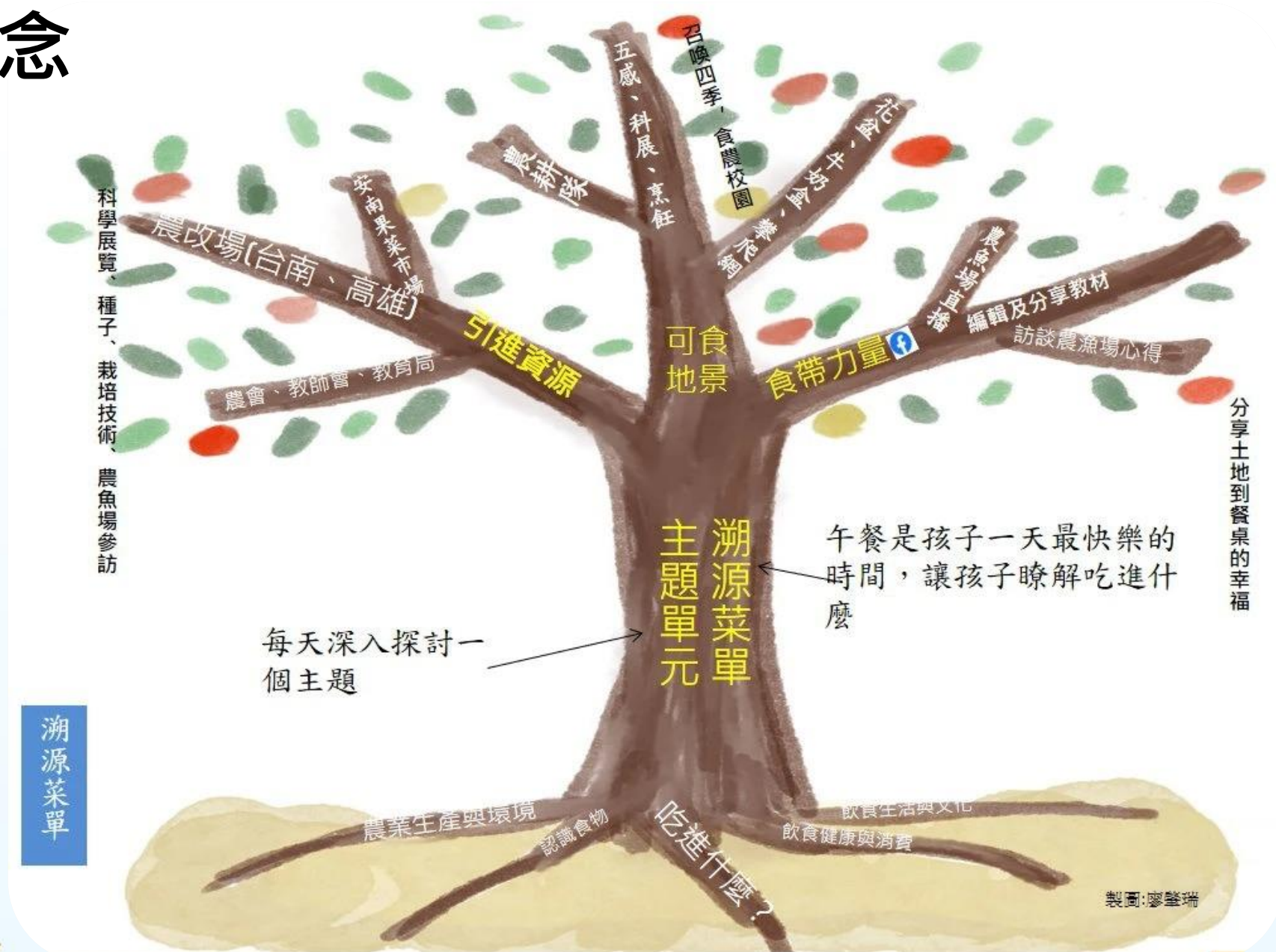


一般性飲食教育模式



教育理念

從食物開始
的學習革命



安慶國小的教育創舉

我們有一個夢



安慶國小的教育創舉

溯源菜單

推展到每一所學校



安慶國小的教育創舉

吃進什麼
很重要！



主 編：羅智章（校長）

執行編輯：蔣佩翰（執行秘書）

出版日期：中華民國113年11月1日

供應人數：2050人

食譜設計：張雅能（營養師）

從食物開始
的學習革命

113年11月安慶·長安國小午餐食譜

no	日期	星期	主食	主菜1	副菜1	蔬菜	湯品	水果
1	11月1日	五	香鬆飯	三色蛋炒飯	法蘭克福香腸	鴻喜青花菜	白玉豆腐湯	水果
2	11月4日	一	小米飯	梅干扣肉	珊瑚炒蛋	什錦炒蔬菜	薑絲冬瓜湯	
3	11月5日	二	米飯	香酥烏魚丁	奶油燴玉米	彩椒雙花菜	三味湯	水果
4	11月6日	三	糙米飯	咖哩嫩雞	煎鍋貼2	蒜味黑葉白菜	蔬菜薑母鴨湯	乳品
5	11月7日	四	米飯	蕃茄燒雞	層塔海茸	薑絲奶油白菜	榨菜粉絲湯	
6	11月8日	五	米飯	香蔥肉燥	黃瓜炒蛋	蕃茄大白菜	蘿蔔雞肉湯	水果
7	11月11日	一	米飯	塔香咕咕肉	芹花海帶根	雪白小松菜	關東煮	
8	11月12日	二	米飯	香酥虱目魚排	蛋香燴筍絲	香菇甘藍	青蔥紫菜湯	水果
9	11月13日	三	牛排麵	意式肉醬	優質雞塊3	彩椒青花菜	玉米濃湯	乳品
10	11月14日	四	燕麥飯	味噌燒雞	白菜滷	榨菜黃豆芽	海苗蛋花湯	
11	11月15日	五	米飯	玉米炒蛋	蔬菜咖哩	麻香高麗菜	瓜子菇菇湯	水果
12	11月18日	一	小米飯	泡菜肉片	福州丸	薑絲青松菜	白玉鴨肉湯	
13	11月19日	二	米飯	三杯雞	珊瑚豆菊	白菜金針菇	榨菜肉絲湯	水果
14	11月20日	三	皮蛋粥	滷什錦	牛奶蒸果子	綜合炒蔬菜	皮蛋瘦肉粥	乳品
15	11月21日	四	黑麥飯	蔥爆燒鴨	鴻喜黃瓜	蒜炒皺白菜	四神龍骨湯	
16	11月22日	五	米飯	油蔥雞肉絲	綠金炒蛋	培根青花菜	白菜胡椒雞湯	水果
17	11月25日	一	紅藜飯	黑胡椒溜肉	香菇燒賣2	薑絲黑葉白菜	蘿蔔龍骨湯	
18	11月26日	二	米飯	酥炸嫩雞	金鈎白玉	清炒高麗菜	紫菜蛋花湯	水果
19	11月27日	三	牛排麵	檸檬翅小腿1	新感覺草莓	蒜炒翠白菜	大滷麵湯	乳品
20	11月28日	四	米飯	麵輪燒雞	蒜味毛豆莢	開陽白菜	黃瓜魚蛋湯	
21	11月29日	五	米飯	肉燥滷蛋	香芹豆芽	蒜味荷葉白菜	芹花玉米湯	水果

備註：1. 遇特殊狀況（如颱風、退貨、物價上揚）變動食譜。

2. 米飯(依當日菜色搭配白米飯或雜糧飯或香鬆飯), 水果、乳品係暫定

3. 本校一律使用國產可追溯農漁產品『三章一Q』食材並選用CAS優良級國產肉品

4. 11/1、11/15供應環保蔬食餐

5. 以上綠色蔬菜名提供有機蔬菜

安慶國小

縣市

臺南市

區域

安南區

學校院所

國...

臺南市安南區安慶...

時間

◀ 2024-11-21 ▶

午餐

臺南市安南區安慶國小 2024年11月21日 午餐

供餐型態

供應商/學校選擇



主食
黑麥飯



主菜
蔥爆燒鴨



副菜
鴻喜黃瓜



蔬菜
蒜炒皺白菜



湯品
四神龍骨湯

黑麥飯

調味料資訊

六大類食物份數及熱量

食材

製造商

驗證章Q或
原料產地(國)

供應商

白米

—

[產銷履歷](#)
臺灣

億東企業股份
有限公司

黑糯米

—

臺灣

FDA 長瀛商
行

燕麥

—

臺灣

FDA 長瀛商
行

安慶國小的教育創舉

白米
黑糯米
燕麥
飯

麥 啦

吃過的圈起來



主食

↓黑米與黑糯米比較表

	黑米	黑糯米
外型		
黏度	較低	較高
橫剖面顏色	透明狀	白霧狀
碘液滴於橫剖面顏色呈色	藍黑色	顏色不變
包裝袋標示	(黑) 糙米	(黑) 糯糙米
常見料理	紫米飯	甜米糕、紫米粽

資料來源：臺東區農業專訊 / 99期·《食力》整理



主菜

醬爆燒鴨



蔥

紅蔥頭



表皮呈現紫色

洋蔥



黃褐色

蒜頭



白色

薑



D11 屠體 Carcasses



D11001 全鴨
Whole Duck
成熟鴨經去毛及內臟、帶皮、翅、腳。



D11002 光鴨
Whole Duck without Wings & Feet
全鴨去翅、腳。



D11003 大空鴨
Whole Duck without Neck, Wings & Feet
全鴨去頸、翅、腳。



D11008 全肉
Halves, boneless
以全鴨為原料，去淨左右兩邊全部骨頭及鴨皮及內臟方式，一隻鴨可製成兩片全肉。

D12 胸部 Breast Parts



D12004 里肌肉
Tenderloins
將鴨胸骨與鴨胸肉分離，取淨方式在鴨胸骨與鴨胸肉之間，並沿鴨胸骨切開即可取得。



D12007 鴨胸肉
Breast Halves with Drumsticks, boneless
將全鴨胸骨與鴨胸肉分離，去淨鴨皮及內臟，並沿上半身與鴨胸骨之間，並沿鴨胸骨切開，取得上半身部位之鴨胸肉。



D12008 特選鴨肉
Breast Halves, boneless
以鴨胸肉為原料，切淨鴨皮及內臟，取得真正鴨胸肉。

D13 翅膀 Wing Parts



D13002 二邊半翅
Half Drumsticks, Mid-point & Tip
在鴨翅上將骨中點處切斷，保留半翅上翼骨和翅中、翅尖部分。



D13003 二邊翅
Mid-point and Tip
在鴨翅上將骨中點處切斷，保留半翅上翼骨和翅中、翅尖部分。

D14 腿部 Leg Parts



D14001 鴨腿
Leg Quarters
從臀部至腳骨和腳骨處切斷，保留腿部上方關節處切斷，再沿骨頭對切取得鴨腿。



D14002 鴨腿
Whole Legs
從臀部至腳骨和腳骨處切斷，保留腿部上方關節處切斷，並由鴨腿底部切下腿骨和腿皮。



D14003 鴨腿
Drumsticks
上翼自腳骨處切斷，下翼自爪上方關節處切斷。



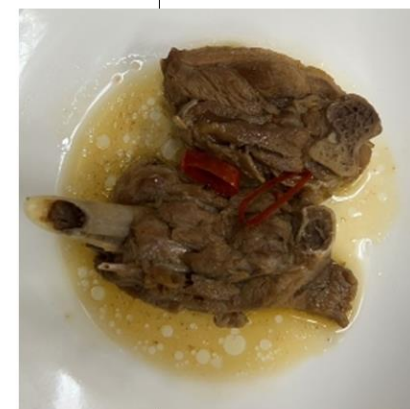
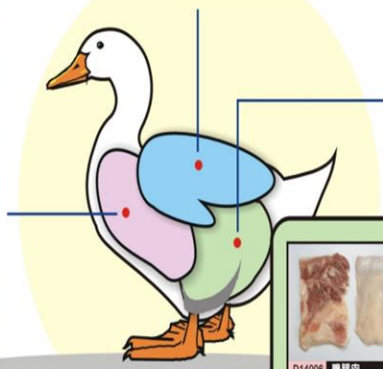
D14006 鴨腿肉
Whole Legs, boneless, without Anklebone
以鴨腿肉為原料，去淨腿骨、腳骨、骨頭，並修整鴨腿。



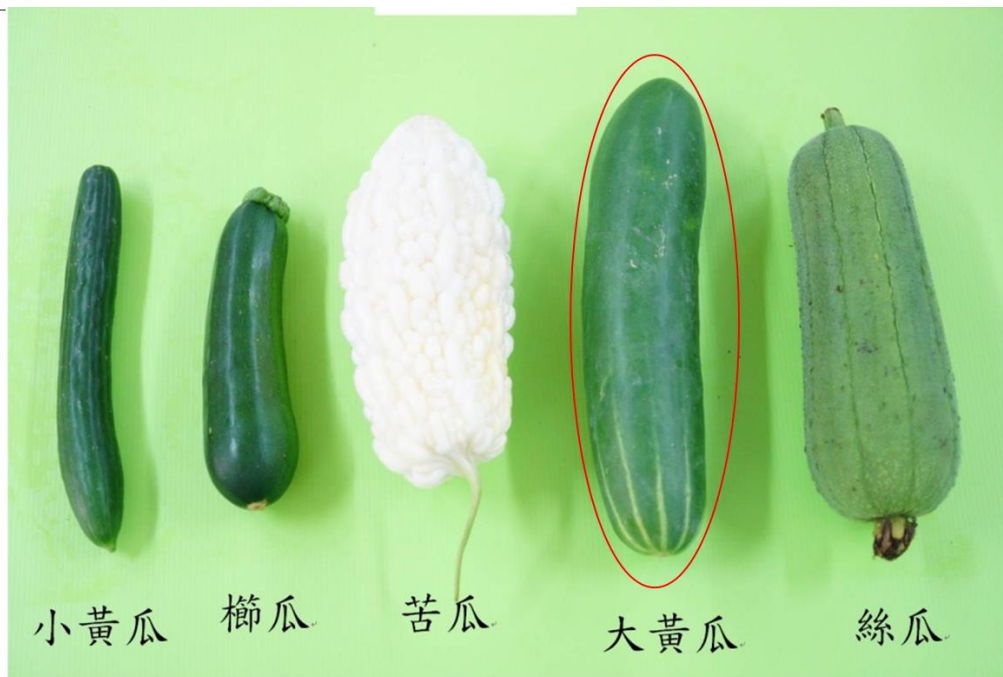
D14008 鴨排
Thighs with Back Portion
以鴨腿肉切鴨腿之部位。



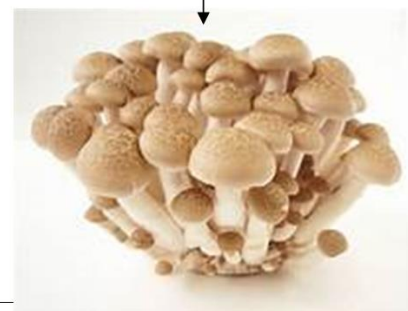
D14011 特選鴨肉
Defatted Whole Legs, boneless
以鴨腿肉為原料，去淨脂肪部分。



大黃瓜
鴻喜菇



副菜



蒜炒
皺葉白菜



有機蔬菜-蜆白菜



有機蔬菜-皺葉白菜



有機蔬菜-小白菜



有機蔬菜-小松菜



有機蔬菜-油菜



有機蔬菜-黑葉白菜



副菜

紅蔥頭



表皮是紅紫色

洋蔥



黃褐色

蒜頭



白色

薑



湯品

四神
龍骨湯

四「神」湯

影片：四神湯-臺灣家鄉記憶
版權屬 12

蓮子
(心神)

淮山(山藥)
肺神

精氣神

茯苓(安脾胃之神)

薏苡

芡實(補腎神)

大骨

龍骨

排骨

軟骨



主題單元及影片

四「神」湯

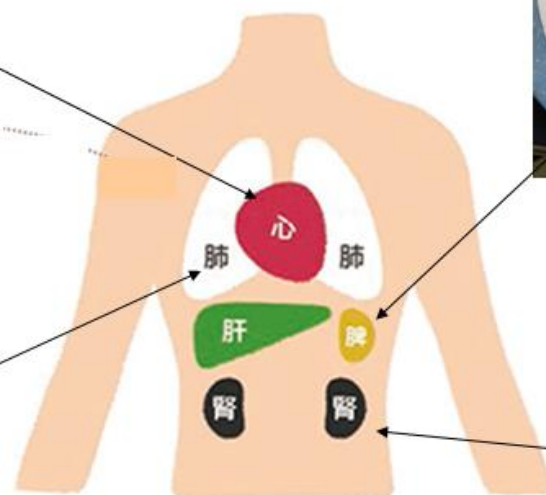
影片：[四神湯：養胃安神好幫手](#)
極推薦 12'



蓮子
(安心神)



淮山(山藥)
肺神



精氣神



茯苓(安脾胃之神)



薏苡(仁)



枸杞(補腎神)

吃過的圈起來

四神湯



從食物開始
的學習革命

淮山（山藥）	薏苡（仁）	芡實	茯苓	蓮子
	 薏仁			
	 薏苡			
				

主題單元

安慶國小的教育創舉



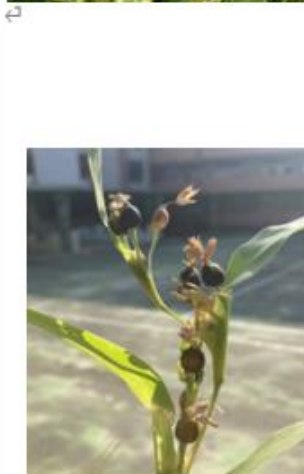
四神湯 學習單

姓名：_____

圈或連出正確的圖片。◀

薏苡◀

四神湯常用的中藥材 連連看◀



茯苓



淮山



山藥

蓮子



芡實



薏苡



薏仁



創新教學設計

- 臉書記錄推動食農教育六大面向歷程
- 支持認同在地農業：安南區最多農產紅蔥頭

食帶力量臉書

安慶國小的教育創舉



食帶力量 · 追蹤

1月15日 · 🌐



採收紅蔥頭

普通班與特教班一起照顧的紅蔥頭今天採收，對紅蔥頭而言，今年風調雨順，長得很漂亮肥碩，紫紅的鱗莖搭綠色蔥管很可愛。

今天大夥一起採收，剝紅蔥頭皮，整間教室香到不能呼吸，感動到流眼淚！

明天早上做家鄉「阿母的味道」～台江紅蔥頭粿。



👍 李郁淳 + 49

3則留言 1次分享

從食物開始
的學習革命

創新教學設計

- 臉書記錄推動食農教育六大面向歷程
- 支持認同在地農業：校園種植，建構可食地景

食帶力量臉書

安慶國小的教育創舉



食帶力量 · 追蹤

2022年9月8日 · 🌐

台式料理的靈魂，給它種下去

種紅蔥頭囉!..... 顯示更多



👍 劉怡蓉 + 31

👍 劉怡蓉 + 31

從食物開始
的學習革命

創新教學設計

- 臉書記錄推動食農教育六大面向歷程
- 支持認同在地農業：作物烹煮、比較滋味

食帶力量臉書

安慶國小的教育創舉



食帶力量 · 追蹤

2024年1月10日 · 🌐

原來油蔥酥拌飯，那麼好吃！

爆香食材，有哪些呢？…… 顯示更多



👍 I-Ting Hsu + 40

1 次分享

... 從食物開始
的學習革命

創新教學設計

- 臉書記錄推動食農教育六大面向歷程
- 培養均衡飲食：透過認識與料理，重新認識食材

食帶力量臉書

安慶國小的教育創舉

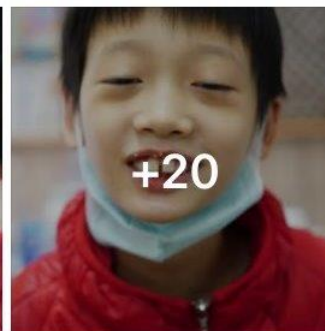


食帶力量 · 追蹤

2022年4月2日 · 🌐

正面對決吧～香菜

還記得前陣子班上討厭蔬菜排行榜嗎？…… 顯示更多



👍 嚴億婷 + 20

從食物開始
的學習革命

創新教學設計

- 臉書記錄推動食農教育六大面向歷程
- 珍惜食物、減少浪費：牛奶盒種水稻、培養作物不易

食帶力量臉書

安慶國小的教育創舉



食帶力量 · 追蹤

2023年7月6日 · 🌐

有圖有真相，牛奶盒真的種出稻子！

剪下稻穗，孩子親手 剝開稻殼，看到 糙米…… 顯示更多



👍 劉怡蓉 + 45

👍 劉怡蓉 + 42

1 次分享

↓ 分享

從食物開始
的學習革命

創新教學設計

- 臉書記錄推動食農教育六大面向歷程

- 傳承飲食文化：製作湯圓、菜包



食帶力量臉書

安慶國小的教育創舉



食帶力量 · 追跡

2024年12月21日 · 🌐

冬至大如年，起床吃湯圓

祝福大家～冬至順心緣又圓



I-Ting Hsu + 29

6則留言

從食物開始
的學習革命

創新教學設計

- 臉書記錄推動食農教育六大面向歷程
- 創新飲食文化：紅蔥頭吉力棒與紅蔥頭打拋豬肉

食帶力量臉書

安慶國小的教育創舉



食帶力量 · 追蹤

2022年7月24日 · 🌐

為了紅蔥頭，撩下去就對了！

紅蔥頭是安南第一農產，如何在傳統中…… 顯示更多



劉怡蓉 + 33

1 則留言 3 次分享



劉怡蓉 + 33

1 則留言 3 次分享

從食物開始
的學習革命

創新教學設計

- 臉書記錄推動食農教育六大面向歷程
- 深化飲食連結農業：參加國際胡蘿蔔節，製作主題單元教材

食帶力量臉書

安慶國小的教育創舉



食帶力量 · 追蹤

2022年3月6日 · 地球

國際胡蘿蔔節

胡蘿蔔 有幾種顏色？蘿蔔真的是用拔的嗎…… 顯示更多



劉怡蓉 + 17

劉怡蓉 + 18

從食物開始
的學習革命

創新教學設計

- 臉書記錄推動食農教育六大面向歷程
- 地產地消永續農業：科展團隊拜訪黃國良先生永續的生態養殖模式

食帶力量臉書

安慶國小的教育創舉



食帶力量 · 追蹤

2022年7月15日 · 🌐

是誰？總統來訪依然穿拖鞋！

是誰？取得全台首張歐盟認證的友善生態養殖

是誰？Discovery專訪生態養殖！一個池子…… 顯示更多



張隆隆 + 33

從食物開始
的學習革命

飲食教育解密



- 樂做解密人，幫助孩子適性揚才
- 打開任意門，五感六覺都啟動了
- 溯源菜單，讓孩子與土地連結

• 2025必知教師懶人包>>

「這…是…高…麗…菜！」餐桌前，聽見小學的孩子指著一盤清炒高麗菜這麼說，通常你不會感到過於訝異；但如果這句話來自中、重度身心障礙孩子餐桌前的指認，套句網路慣用語，所有的父母都要驚呆了。

樂做解密人，幫助孩子適性揚才

安慶國小的教育創舉



溯源菜單

用「酸甜苦辣鹹鮮」，六味喚起生命深層記憶
用「視聽味嗅觸心」，六感啟動跨領域的學習

安慶國小特教班教師廖肇瑞表示，身心障礙的學生上課無法專心，老師若是正經八百上課，就容易放空，或出現很多自我刺激行為；但有次他將食材帶到課堂，學生看到便整個人明亮了起來，並隨著食材下鍋而雀躍，身體跟著舞動；他因此獲得啟發，將營養午餐文字菜單變成圖片式溯源菜單，讓學生了解當天午餐會吃進什麼食材，知道菜單上的「龍骨湯」食材取自豬隻哪個部位等。

身心障礙學生行動不便，廖肇瑞更充當學生的眼睛，假日到農場、漁場採訪，透過直播，讓學生認識食材來源，連結土地到餐桌。廖肇瑞說，他讓特教班與普通班合作，校園溯源農場讓普通班學生認識栽培，由特教學生擔任導覽員，特教生經過一年訓練，能夠指認食材，談到吃的都能說得頭頭是道；農場中的小麥遭鳥害，普通班學生會訝異特教生竟會搭防鳥網，只要發現特教生的優勢能力，他們就能展現出自信。



執行效益



- 支持在地農業
- 建立親子共學文化
- 提升學習興趣與專注力
- 培養特教生自信與社交能力
- 促進普通班與特教班學生的交流
- 建立共融學習環境

安慶國小的教育創舉

我的期許

我將土地當作教科書，在荒地上，種下的是希望，也是責任。

每一片葉子、每一粒米，
告訴我們：這個世界，不
是用眼睛看見的，而是用
心去感知的。

我透過「食帶力量」，希
望有一天，這些故事能讓
更多人明白，**土地不只是
食物的來源，更是我們應
該心懷感激、友善對待的
家園。**

安慶國小的教育創舉

