2026/10/31 下午 04:31:49

華府慈濟人文學校全校健康吃

#成人班學生動手做炒米粉的各種食材

華府慈濟人文學校

活動時間：2025-10-11

華府慈濟人文學校繼中秋節月餅動手做的活動後，第六週安排年度重點活動項目「健康吃」，今年的主題是介紹大豆的營養價值。TCML成人班配合辦理，由講師介紹臺灣知名的地方特產「米粉」，之後請大家一起準備炒米粉的食材，提供「炒米粉」參與全校健康吃的分享。

按照過往經驗，學校提早在全校通訊裡多次提醒注意事項，包括：1.請學生/家長先洗手，2.如有咳嗽現象，請戴上口罩，3.請大家攜帶環保餐具並且帶有深度的容器可用於吃豆花，4.避免使用可引起過敏的食物，包括花生、堅果、種子、柳橙和蠶豆，5.如有蛋製品請註明含有蛋，6.如學生有過敏現象，請先確定食材再享用。7.請班級導師和在場家長協助前述注意事項。

全校健康吃在活動開始，首先請營養師（學生家長+親子班老師）顏苡雯媽媽，介紹今年主題「大豆」及其有關的產製品，同時說明這些豆類產製品的營養價值，也呼籲大家多吃葉菜類和綠色蔬果。根據各班提供的動手做菜單，顯現愛心班媽們非常用心的為孩子們做好食材的準備，譬如：玉米粒毛豆沙拉、越南豆乾春捲、豆腐蛋沙拉、豆皮捲、豆皮壽司、豆花（搭配紅豆、綠豆）、涼拌毛豆...等。



成人班迫不及待的先品嚐本週課程的主題「炒米粉」成人班學生動手做炒米粉的各種食材

2026/10/31 下午 04:31:49

華府慈濟人文學校全校健康吃

#成人班學生動手做炒米粉的各種食材

華府慈濟人文學校

活動時間：2025-10-11



講師為成人班介紹米粉及其製作過程



成人班學生動手做炒米粉的各種食材