日期	時間	主題	講師
6/21	08:30-08:50	報到 前測-飲食行為自覺量表&教案問卷 我的健康餐盤舞蹈帶動	
	08:50-10:20	營養發「澱」機系列課程 健康好穀粒粗糧好味道 營養諮詢及風險篩檢服務	內聘講師陳怡靜營養師
	10:20-11:50	燕麥飯糰 DIY(實作)	內聘講師陳怡靜營養師
	11:50-12:10	後測-教案問卷&滿意度調查	
7/3	09:00-09:30	報到	內聘講師林宗田
	09:30-10:20	居家運動一起來	
7/10	08:30-08:50	報到 前測-教案問卷 我的健康餐盤舞蹈帶動	
	08:50-10:20	營養發「澱」機系列課程 全穀健康購挑選有撇步 營養諮詢及風險篩檢服務	內聘講師陳怡靜營養師
	10:20-11:50	油脂介紹(結合玉山社區)	內聘講師陳怡靜營養師
	11:50-12:10	後測-教案問卷&滿意度調查	
7/17	08:30-08:50	報到 前測-教案問卷 我的健康餐盤舞蹈帶動	
	08:50-10:20	營養發「澱」機系列課程 營養好全穀保藏分清楚- 營養諮詢及風險篩檢服務	內聘講師陳怡靜營養師
	10:20-11:50	元氣燕麥片(實作)	內聘講師陳怡靜營養師
	11:50-12:10	後測-教案問卷&滿意度調查	
7/24	09:00-09:30	報到 前測-教案問卷 我的健康餐盤舞蹈帶動	

	09:30-11:00	乳品介紹	內聘講師陳怡靜 營養師
	11:00-12:00	後測-教案問卷&滿意度調查 後測-飲食行為自覺量表	