

第四章 結果分析與討論

為了瞭解「學校午餐食物內容及營養基準」在實施之可行性，本研究以三所國民小學為實驗學校，針對學校午餐菜單設計、製備方法做修正並且編製適用於國小學生及家長之學校午餐營養教育方案，期使學生及家長能接受學校午餐食物內容之改變。以下分就學校午餐菜單修正及學生營養知識、對食物的接受性及飲食行為二方面結果分析之。

第一節 學校午餐菜單修正分析

壹、實驗學校午餐菜單修正及建議

在研究過程中發現，由營養師開列之學校午餐菜單，基本上均能符合基準，不需太多修正；但由不具食品營養專業背景之教師負責開列之菜單，在各類食物份量上較不能掌握，故需研究人員給予較多修正建議。經修正後的菜單，廚房工作人員並無製備上的困難，故三所學校均能遵照修正後的菜單供應。由於三所實驗學校午餐菜單食物內容並不相同，故修正建議亦不同，以下乃綜合對三所學校所做之修正建議，分別就主食類、奶類、肉類、蔬菜類、水果類、點心類及其他建議事項，以表格形式呈現之。

一、主食類

原菜單	建議修改處	舉例
主食類以白飯居多	以胚芽米、糙米、五穀雜糧和白米一起搭配供應	胚芽米飯、糙米飯、雜糧飯、蕃薯飯、芋頭稀飯、薏仁飯、紅豆飯

二、奶類

原菜單	建議修改處	舉例
奶類供應不足或沒有供應	每週至少一次奶類，但是需為鮮乳或保久乳，不能以調味乳取代	
供應牛奶的當天有供應湯	將湯量減少或不供應，只供應牛奶	

三、蛋、豆、魚、肉類

原菜單	建議修改處	舉例
肉類供應份量超過建議量	減少以大塊肉的供應形式，改用肉片或肉絲和其他蔬菜混合	炒三絲、炒四丁
肉類以油炸的居多	改以清蒸、水煮、烤、滷或煎的烹調方式	滷雞腿、白切雞、清蒸魚、滷肉
肉丁	可用帶骨的肉類，如：排骨或帶骨雞肉，雖然看起來份量多，但是真正的可食量卻符合標準	
以肉類供應居多	可用豆製品來增加植物性蛋白質並取代部分動物性蛋白質	豆腐、豆干、百頁、素雞、麵腸、豆皮、豆包、干絲、豆干條、油豆腐
蛋	蛋的做法，變化皆多，可配上不同的材料	胡蘿蔔炒蛋、洋蔥炒蛋、韭菜炒蛋、蕃茄炒蛋、青豆仁炒蛋、三色炒蛋（胡蘿蔔、玉米粒、青豆仁炒蛋）、豇豆

四、蔬菜類

原菜單	建議修改處	舉例
蔬菜量較少	增加蔬菜量	
單一蔬菜	可以2種蔬菜搭配，不但總量可以增加，口感也有變化	
淺色蔬菜供應較多	以深色蔬菜為主，平均每日提供2/3份，淺色蔬菜可搭配供應	<p>深色蔬菜：菠菜、空心菜、芥藍菜、茼蒿、青江菜、青花菜、韭菜、甘藷葉、甜豌豆、豌豆嬰、莧菜、四季豆、芥菜、油菜、甘藍芽</p> <p>淺色蔬菜：高麗菜、大白菜、白蘿蔔、洋蔥</p>
使用醃製食品，如酸菜、榨菜、酸筍	用新鮮的綠葉菜、筍	
主食為麵或米粉時，蔬菜量較低	<ol style="list-style-type: none"> 1. 把配料中的蔬菜量增加 2. 可有一盤燙青菜或滷白菜、涼拌小黃瓜、調味泡菜 3. 若用滷味可加滷海帶 	大滷麵可加竹筍、紅蘿蔔、木耳、香菇、高麗菜、鮑魚菇、蕃茄、大白菜、豌豆夾、甜豆
供應較易變黑的	可用較不會變黑的蔬菜	如：菠菜、芥藍菜、青花菜、

五、水果類

原菜單	建議修改處	舉例
水果供應次數少	每天一份新鮮水果，不能以果汁或果凍取代	小顆的水果可以整顆供應，如：蘋果、蕃茄、柳丁、橘子、棗子、甜桃、荔枝、奇異果、加州李、葡萄、草莓、蓮霧 大體積的水果可經洗切後再供應，如：西瓜、泰國芭樂、木瓜、哈密瓜、柚子、芒果
水果的顏色和菜色相近	可挑選不同顏色的水果搭配供餐	綠色：芭樂、奇異果、美濃瓜、棗子、青蘋果、哈密瓜 黃色：芒果、香蕉、鳳梨、柳丁、葡萄柚、木瓜、小玉西瓜、 紅色：小蕃茄、紅西瓜、蓮霧、草莓 白色：世紀梨 黑色：葡萄、加州李、櫻桃

六、點心類

原菜單	建議修改處	舉例
有綠豆湯、養樂多、仙草湯	乳品用鮮乳供應，不能用調味乳或養樂多取代，點心仍可供應	

七、其他

原菜單	建議修改處	舉例
材料形狀不一	若為片狀，就皆為片狀，塊狀就皆為塊狀，不要各種形狀混在一起	
菜單重複性太高	多變換菜色，可依季節選用當季蔬菜，或者變換烹調方法，使用不同爆香材料	
單一菜餚中，材料種類太多	建議減少材料的種類，以免費時費工	
同一天的菜餚顏色	可用紅蘿蔔、玉米粒、豌豆	白色：白蘿蔔、白菜、高麗

不要太相近	豆仁、深綠色蔬菜及淺色蔬菜來搭配顏色	菜、皎白筍、白花菜、洋蔥、冬瓜、洋菇、竹筍、金針菇、黃豆芽、綠豆芽、馬鈴薯、苜蓿芽、牛蒡絲、苦瓜、韭菜黃、芹菜 綠色：一般綠葉蔬菜、豌豆仁、皇帝豆、 黃色：玉米粒、玉米筍、黃椒、金針、南瓜、蕃薯、炒蛋 紅色：紅辣椒、紅蘿蔔、蕃茄、蝦子 黑色：香菇、木耳、草菇、皮蛋、豆鼓、髮菜 紫色：茄子、紫色甘藍
同一天有菠菜、牛奶或菠菜、豆腐	盡量不要把草酸高及鈣質高的食物一起供應	
魚、肉類替代品使用率太高	多使用新鮮的生鮮材料，或降低魚、肉類替代品的使用率	魚、肉類替代品：香腸、火腿、魚板、魚丸、黑輪、貢丸、雞塊、魚餃、蝦餃、魚鬆、肉鬆、肉羹條.....等等
同一餐材料的選用變化少，有重複的現象	肉類或蔬菜類的選用應多變化，減少只以胡蘿蔔來配色而成 2-3 道菜中皆有胡蘿蔔的情形。	較常出現的配菜有：胡蘿蔔、木耳、小黃瓜、竹筍
使用隻、箱....等單位	改成統一的單位，如：公斤、台斤	
有供應滷的東西時只供應單種食物	可與其他食物一起滷，如：滷雞腿、滷海帶、滷蛋、滷白蘿蔔	
材料的味道較淡時，如：米粉湯	可用芹菜、蔥花、薑末、蒜末、九層塔當成香辛料，增加纖維質及口感	
小朋友接受度較差的蔬菜，如：肉末蒸茄子	一般小朋友對茄子的喜好程度較低，用蒸的效果會較差，可改用肉末炒茄子	
調味料與菜餚的味道有重複	盡量不要重複	會重複者如：蕃茄炒蛋+魚香茄子、小蕃茄+咕咾肉

貳、實驗學校午餐菜單食物內容分析

新訂之「學校午餐食物內容及營養基準」的階段草案(林薇、張仙平、林宜親，民 86)，對國小學童之午餐建議食物量如表 4-1.1 所示。

表 4-1.1 學校午餐食物內容及營養基準階段草案

	國小 1-3 年級	國小 4-6 年級
主食類 (米麵食及其他五穀根莖類)	每日 4 份	每日 5 份
	(主食類替代品每週不得超過 3 份)	
米、麵食	每日至少 3 份	每日至少 4 份
	(米食每日必須超過供應份數 1/2)	
其他五穀根莖類 (不包括米、麵食)	每日最多 1 份	每日最多 1 份
奶類	每週 1 份	每週 1 份
蛋、豆、魚、肉類	每日 2 份	每日 2½ 份
	(魚、肉類替代品每日不能超過 1/2 份)	
蔬菜類	每日 1 份	每日 1½ 份
	(深色蔬菜每日必須超過 2/3 份)	(深色蔬菜每日必須超過 1 份)
水果類	每日一份	每日 1 份
油脂類	每日 2½ 份	每日 3 份

(資料來源:林薇、張仙平、林宜親，民 86，「研訂學校午餐內容及營養基準」期末報告書)

經修正後之學校午餐菜單食物內容大體上能夠符合「學校午餐食物內容及營養基準」之階段草案，下面以三所學校各一週菜單為例，先計算每日之各類食物份數，再計算一週平均之每人每日之供應份數。

一、甲校

日期	菜單	材料名稱	採購量(g/人)	食物類別	份數/人
88 年 4 月 19 日 (一)	蕃薯飯	蕃薯大丁	30g	主食類	0.5
		白米	55g	主食類	2.75
	紅燒魚	馬加魚	80g	蛋豆魚肉類	1.78
	肉末蒸茄子	肉末	10g	蛋豆魚肉類	0.28
		茄子	70g	蔬菜類	0.63
	炒青菜	綠色蔬菜	88g	蔬菜類	0.84
	紫菜蛋花湯	紫菜	0.6g	蔬菜類	0.06
蛋		8g	蛋豆魚肉類	0.13	
水果			水果類	1	
共計：主食類 3.25 份 蛋豆魚肉類 2.19 份 蔬菜類 1.53 份 水果類 1 份					
88 年 4 月 20 日 (二)	什錦炒麵	油麵	125g	主食類	2.8
		肉絲	30g	蛋豆魚肉類	0.86
		青江菜	50g	蔬菜類	0.45
		香菇	1.5g	蔬菜類	0.05
		蝦米	1g	蛋豆魚肉類	0.05
		胡蘿蔔絲	10g	蔬菜類	0.1
		木耳	10g	蔬菜類	0.1
	滷雞排	雞排	100g	蛋豆魚肉類	1.4
	羅宋湯	蕃茄	15g	蔬菜類	0.15
		洋蔥丁	10g	蔬菜類	0.1
胡蘿蔔小丁		10g	蔬菜類	0.1	
水果			水果類	1	
乳製品	保久奶	200ml	奶類	1	
共計：主食類 2.8 份 蛋豆魚肉類 2.26 份 蔬菜類 1.25 份 水果類 1 份 奶類 1 份					
88 年 4 月 22 日 (四)	胚芽米飯	胚芽米	27g	五穀根莖類	1.35
		白米	38g	五穀根莖類	1.9
	咖哩肉	肉中丁	40g	蛋豆魚肉類	1.14
		洋芋中丁	30g	五穀根莖類	0.3
		洋蔥丁	13g	蔬菜類	0.13
		豌豆仁	0.07g	五穀根莖類	0.07
		胡蘿蔔中丁	10g	蔬菜類	0.1
咖哩粉	0.6g	調味料			

	茶葉蛋	蛋	50g	蛋豆魚肉類	0.8
	炒豇豆	豇豆	80g	蔬菜類	0.78
	竹筍排骨湯	竹筍	25g	蔬菜類	0.25
		小排大丁	10g	蛋豆魚肉類	0.09
	水果			水果類	1
共計：主食類 3.62 份 蛋豆魚肉類 2.03 份 蔬菜類 1.26 份 水果類 1 份					
88 年 4 月 23 日 (五)	白米飯	白米	65g	主食類	3.25
	栗子燒雞	栗子(乾)	8g	主食類	0.4
		雞腿大丁	90g	蛋豆魚肉類	1.23
	蝦仁豆腐	蝦仁	20g	蛋豆魚肉類	0.67
		豆腐	60g	蛋豆魚肉類	0.75
		洋蔥丁	10g	蔬菜類	0.1
		青豆仁	3g	主食類	0.04
	冬粉絲瓜	冬粉	6g	主食類	0.3
		絲瓜	124g	蔬菜類	1.05
髮菜湯	肉絲	10g	蛋豆魚肉類	0.29	
	白蘿蔔小丁	15g	蔬菜類	0.15	
	胡蘿蔔絲	6g	蔬菜類	0.06	
	金針菇	15g	蔬菜類	0.15	
	髮菜	0.5g	蔬菜類	0.05	
水果			水果類	1	
共計：主食類 3.99 份 蛋豆魚肉類 2.65 份 蔬菜類 1.56 份 水果類 1 份					

故甲校自 88 年 4 月 19 日至 4 月 23 日一週中所供應各類食物的每人每日平均份數為主食類 3.42 份、蛋豆魚肉類 2.28 份、蔬菜類 1.4 份、水果類 1 份及奶類 1 份/週。和「學校午餐食物內容及營養基準」階段草案比較，除了主食類略低於建議量(4-5 份)，其他各類食物和建議量非常接近，油脂類以烹調用油計，平均 5kg/日，10.9g/人/日，較階段草案之 2½ 份 (12.5g) 低。

二、乙校

供應人數 890 人

日期	菜單	材料名稱	採購量	食物類別	份數/人
88 年 5 月 24 日 (一)	白米飯	白米	60 公斤	主食類	3.37
	蒸瓜仔肉	絞肉	36 公斤	蛋豆魚肉類	1.16
		碎花瓜	10.8 公斤	蔬菜類	0.12
	蕃茄炒蛋	蕃茄	36 公斤	蔬菜類	0.4
		蛋	24 公斤	蛋豆魚肉類	0.43
		蔥	1.2 公斤	蔬菜類	0.01
	燙敏豆	敏豆	60 公斤	蔬菜類	0.64
菠菜湯	菠菜	36 公斤	蔬菜類	0.37	
水果類	水果		水果類	1	
共計：主食類 3.37 份 蛋豆魚肉類 1.59 份 蔬菜類 1.54 份 水果類 1 份					
88 年 5 月 25 日 (二)	白米飯	白米	60 公斤	主食類	3.37
	京醬三絲	肉絲	24 公斤	蛋豆魚肉類	0.77
		青椒	12 公斤	蔬菜類	0.11
		豆干絲	18 公斤	蛋豆魚肉類	0.8
		胡蘿蔔	6 公斤	蔬菜類	0.06
	蒸蛋	蛋	36 公斤	蛋豆魚肉類	0.65
	燙 A 菜	A 菜	60 公斤	蔬菜類	0.67
苦瓜排骨湯	苦瓜	30 公斤	蔬菜類	0.26	
	粗排	12 公斤	蛋豆魚肉類	0.19	
水果類	水果		水果類	1	
共計：主食類 3.37 份 蛋豆魚肉類 2.41 份 蔬菜類 1.1 份 水果類 1 份					
88 年 5 月 26 日 (三)	地瓜稀飯	地瓜	24 公斤	主食類	0.45
		白米	35 公斤	主食類	1.97
	豆豉蚵仔	豆腐	72 公斤	蛋豆魚肉類	0.84
		蚵仔	6 公斤	蛋豆魚肉類	0.1
		豆豉	1.8 公斤	蛋豆魚肉類	0.06
		蔥	1.8 公斤	蔬菜類	0.02
	滷素菜	炸豆包	6 公斤	蛋豆魚肉類	0.22
炸豆腸		9 公斤	蛋豆魚肉類	0.25	
麵筋		6 公斤	蛋豆魚肉類	0.33	
空心菜炒肉絲	空心菜	60 公斤	蔬菜類	0.67	
	肉絲	12 公斤	蛋豆魚肉類	0.38	
牛奶	保久乳	200c.c./人	奶類	1	

共計：主食類 2.42 份 蛋豆魚肉類 2.18 份 蔬菜類 0.69 份 奶類 1 份					
88 年 5 月 27 日 (四)	白米飯	白米	60 公斤	主食類	3.37
	皇帝豆燜 肉絲	肉塊	24 公斤	蛋豆魚肉類	0.77
		皇帝豆	18 公斤	主食類	0.31
		桶筍	12 公斤	蔬菜類	0.13
		胡蘿蔔	9 公斤	蔬菜類	0.09
	小卷	小卷	35.8 公斤	蛋豆魚肉類	1.15
		薑絲	1.8 公斤	蔬菜類	0.02
	蠔油芥藍	芥藍菜	60 公斤	蔬菜類	0.67
肉絲		12 公斤	蛋豆魚肉類	0.38	
冬瓜湯	冬瓜	36 公斤	蔬菜類	0.38	
	粗排	6 公斤	蛋豆魚肉類	0.1	
水果類	水果		水果類	1	
共計：主食類 3.68 份 蛋豆魚肉類 2.4 份 蔬菜類 1.29 份 水果 1 份					
88 年 5 月 28 日 (五)	白米飯	白米	60 公斤	主食類	3.37
	劍筍炒肉絲	肉絲	30 公斤	蛋豆魚肉類	0.96
		劍筍	30 公斤	蔬菜類	0.34
		豆瓣醬	5 公斤	蛋豆魚肉類	0.05
		蔥	1.8 公斤	蔬菜類	0.02
	炒三鮮	魷魚花	18 公斤	蛋豆魚肉類	0.3
		花枝花	18 公斤	蛋豆魚肉類	0.3
		鮑魚菇	6 公斤	蔬菜類	0.07
綠花菜		24 公斤	蔬菜類	0.23	
素炒高麗菜	高麗菜	60 公斤	蔬菜類	0.65	
金針菇	金針	1.8 公斤	蔬菜類	0.07	
	芹菜	1.8 公斤	蔬菜類	0.01	
水果	水果		水果類	1	
共計：主食類 3.37 份 蛋豆魚肉類 1.61 份 蔬菜類 1.32 份 水果類 1 份					

故乙校自 88 年 5 月 24 日至 5 月 28 日一週中所供應各類食物的每人每日平均份數為：主食類 3.43 份、蛋豆魚肉類 2.04 份、蔬菜類 1.19 份、水果類 1 份。因為乙校會在非週休的星期六多供應一次鮮乳，所以是供應 3 次/2 週，因此奶類每週平均為 2 份。和「學校午餐食物內容及營養基準」之階段性草案比較，主食類和蔬菜類略低於建議量。油脂類以烹調用油計，自 5 月 17 日起至 5 月 21 日止，共使用 18kg，平均 3.6kg/日，4.0g/人/日，較階段草案之 2½ 份 (12.5g) 低出很多。

三、丙校

供應人數：620 人

日期	菜單	材料名稱	採購量	食物類別	份數/人
88 年 5 月 31 日 (一)	胚芽米飯	胚芽米	10 公斤	主食類	0.8
		白米	32 公斤	主食類	2.58
	烤秋刀魚	秋刀魚	45 公斤	蛋豆魚肉類	1.08
	沙茶四寶	冷凍三色丁	30 公斤	蔬菜類	0.48
		小肉丁	6 公斤	蛋豆魚肉類	0.27
		豆干丁	12 公斤	蛋豆魚肉類	0.43
	拌空心菜	空心菜	40 公斤	蔬菜類	0.64
		蒜仁	0.5 公斤	蔬菜類	0.01
紫菜魚乾湯	紫菜	0.5 公斤	蔬菜類	0.08	
	丁香魚乾	3 公斤	蛋豆魚肉類	0.48	
	蔥	1 公斤	蔬菜類	0.01	
水果	愛文芒果	120 公斤	水果類	0.86	
共計：主食類 3.38 份 蛋豆魚肉類 2.26 份 蔬菜類 1.22 份 水果類 0.86 份					
88 年 6 月 1 日 (二)	白米飯	白米	38 公斤	主食類	3.06
	黃豆燒肉	肉丁	24 公斤	蛋豆魚肉類	1.11
		黃豆	8 公斤	蛋豆魚肉類	0.64
		乾海帶	3 公斤	蔬菜類	0.24
		白蘿蔔	20 公斤	蔬菜類	0.29
		蔥	2 公斤	蔬菜類	0.03
	胡蘿蔔炒蛋	胡蘿蔔	25 公斤	蔬菜類	0.36
		蛋	10 公斤	蛋豆魚肉類	0.26
蔥		1 公斤	蔬菜類	0.01	
蒜炒 A 菜	A 菜	40 公斤	蔬菜類	0.58	
	蒜仁	0.5 公斤	蔬菜類	0.01	
胡瓜排骨湯	胡瓜	20 公斤	蔬菜類	0.29	
	蔥	1 公斤	蔬菜類	0.01	
	龍骨	24 公斤			
水果	香蕉	90 公斤	水果類	1.53	
共計：主食類 3.06 份 蛋豆魚肉類 2.01 份 蔬菜類 1.82 份 水果 1.53 份					

日期	菜單	材料名稱	採購量	食物類別	份數/人
88 年 6 月 2 日 (三)	大滷麵	拉麵	90 公斤	主食類	5.8
		肉片	24 公斤	蛋豆魚肉類	1.11
		包心菜	40 公斤	蔬菜類	0.65
		胡蘿蔔	5 公斤	蔬菜類	0.07
		泡木耳	5 公斤	蔬菜類	0.08
		金針菇	5 公斤	蔬菜類	0.08
		蛋 蔥	12 公斤 2 公斤	蛋豆魚肉類 蔬菜類	0.3 0.03
桶筍絲	10 公斤	蔬菜類	0.16		
	燻雞翅	雞翅	24.8 公斤	蛋豆魚肉類	0.75
	炒青江菜	青江菜	40 公斤	蔬菜類	0.58
		蒜仁	0.5 公斤	蔬菜類	0.01
	鮮奶	鮮奶	200c.c./人	奶類	1
共計：主食類 5.8 份 蛋豆魚肉類 2.14 份 蔬菜類 1.66 份 奶類 1 份					
88 年 6 月 3 日 (四)	地瓜飯	白米	42 公斤	主食類	3.39
		地瓜	15 公斤	主食類	0.44
	烤肉片	黑胡椒肉片	46.5 公斤	蛋豆魚肉類	2.14
	茄汁洋蔥	洋蔥	40 公斤	蔬菜類	0.62
		胡蘿蔔	5 公斤	蔬菜類	0.07
		蘑菇 蕃茄醬	5 公斤	蔬菜類 調味料	0.08
	炒豇豆	豇豆	40 公斤	蔬菜類	0.63
蒜仁		0.5 公斤	蔬菜類	0.01	
貢丸湯	貢丸	15 公斤	蛋豆魚肉類	0.6	
	芹菜	3 公斤	蔬菜類	0.03	
水果	桃子	60 公斤	水果類	0.8	
共計：主食類 3.38 份 蛋豆魚肉類 2.74 份 蔬菜類 1.44 份 水果類 0.8 份					
88 年 6 月 4 日 (五)	白米飯	白米	45 公斤	主食類	3.63
	麻婆豆腐	中華豆腐	140 只	蛋豆魚肉類	0.45
		低脂絞肉	18 公斤	蛋豆魚肉類	0.83
		辣豆瓣醬	3 公斤	蛋豆魚肉類	0.07
		蒜仁 蔥	0.5 公斤 2 公斤	蔬菜類 蔬菜類	0.01 0.03

雙蔬雞丁	雪裡紅	20 公斤	蔬菜類	0.32
	麻竹筍	20 公斤	蔬菜類	0.21
	雞胸肉	15 公斤	蛋豆魚肉類	0.69
	紅辣椒	0.2 公斤	蔬菜類	
韭菜花炒 甜不辣	韭菜花	30 公斤	蔬菜類	0.48
	甜不辣	8 公斤	主食類	0.13
海帶蘿蔔湯	乾海帶	2 公斤	蔬菜類	0.06
	胡蘿蔔	10 公斤	蔬菜類	0.14
	嫩薑	0.3 公斤	蔬菜類	0.01
	雞胸骨	10 公斤		
水果	本島芒果	80 公斤	水果類	0.86
共計：主食類 3.63 份 蛋豆魚肉類 2.04 份 蔬菜類 1.26 份 水果類 0.86 份				

故丙校自 88 年 5 月 31 日至 6 月 4 日一週中所供應各類食物的每人每日平均份數為：主食類 3.85 份、蛋豆魚肉類 2.24 份、蔬菜類 1.48 份、水果類 0.98 份及奶類 1 份/週，和「學校午餐食物內容及營養基準」階段草案建議之食物量非常接近。油脂類以烹調用油計，自 5 月 18 日起至 5 月 20 日止，共使用 10kg，平均 3.3kg/日，5.3g/人/日，較階段草案之 2½ 份（12.5g）低出很多。

由上述之例子看出，實驗學校的菜單設計在經修正後，其食物內容均能符合「學校午餐食物內容及營養基準」之階段草案，只是由於以往學生之飯量均小，為避免浪費，實驗學校一直未將主食類調高至建議量。

參、「學校午餐食物內容及營養基準實驗」實施建議

對於未來實施「學校午餐食物內容及營養基準」，參與本研究之三所學校午餐工作負責人提出下列建議：

1. 適度提高午餐收費以反映成本

由於增加水果的供應，故廚房工作量增加，雖然由於烹調法簡化可以平衡部分工作量，但切水果耗費人力，故多限於供應不需分切之水果，也因此使水果預算增加，一般每餐為 7-8 元，有時甚至高達 10 元，再加上牛奶價格高，故午餐成本提高。以台灣省原有之每月 600 元之收費不敷成本，現今調整為每月 800 元，則可依新標準供應，無經費上的困難。

2. 聘任營養師負責午餐工作

學校午餐工作繁重，且相當專業，包括採購、菜單設計、衛生管理、午餐教育等，因此辦理學校午餐學校均應設置營養師，以利各項工作之實行。

3. 分區舉辦午餐幹事研習會或拍攝教學錄影帶

由於多數負責學校午餐之午餐幹事並不具備食品營養專業背景，因此僅由「學校午餐食物內容及營養基準」之書面資料，無法瞭解食物種類和份量之計算方法，以及如何變更菜單設計及烹調方法來符合新基準之要求，故在沒有全面聘任營養師時，需借重研習活動或教學錄影帶，詳細說明午餐標準、菜單設計法、低油烹調技巧、食物製備應注意之衛生事項等。

4. 定期舉辦教師研習活動

學校午餐營養教育工作主要依賴各班導師，但一般國小教師均不具備足夠的食品營養專業知能，甚至還有些錯誤的觀念，此次編印之學校午餐營養教育教材「均衡午餐 GO!GO!GO!」深受教師喜愛，且由於在教學前舉辦教師研習活動，故教師之認同感高，多能配合實施。未來午餐學校宜至少每學年舉辦一次教師研習活動，及在新進教師講

習會中安排午餐指導方法之內容，以提昇教師相關知能及認同學校午餐營養教育工作。

5. 發展標準食譜及簡易之菜單設計電腦軟體

由於午餐幹事不熟悉食物代換和菜單設計，若能有標準食譜做參考，或有簡易之電腦軟體供菜單設計，將有助於午餐食物內容符合基準，且減少菜單設計之困擾。

6. 提供新資訊

利用發行學校午餐刊物或建立學校午餐電腦網路，提供午餐學校相關之新資訊，包括食品營養、菜單設計、烹調技巧、營養教育、衛生安全及相關法規等。

7. 食米補助擴及胚芽米及糙米

現在學校午餐食米補助僅限白米，為了提高午餐營養及增加變化，應可將食米補助項目擴及胚芽米及糙米。