

2. 營養健康的學校午餐

學校午餐菜單設計應符合營養均衡原則，教育部（民 87）新定之"學校午餐食物內容及營養基準"的理想草案，應是學童午餐菜單設計之依據，但由於飲食習慣的改變應逐步進行，故目前暫以階段草案為菜單設計之依據。學校午餐食物內容之標準如表 2-1.1 及表 2-1.2 所示：

表 2-1.1 學校午餐食物內容之階段方案

	國小 1~3 年級	國小 4~6 年級
五穀根莖類	每日 1 碗	每日 1 1/4 碗
米、麵食	每日至少 3/4 碗	每日至少 1 碗
其他五穀根莖類	每日最多 1/4 碗	每日最多 1/4 碗
奶類	每週 1 杯	每週 2 杯
蛋、豆、魚、肉類	每日 2 份	每日 2 1/2 份
	(魚、肉類替代品每日不能超過 1/2 份)	
蔬菜類	每日 1 碟	每日 1 1/2 碟
	(深色蔬菜至少 2/3 碟)	(深色蔬菜至少 1 碟)
水果類	每日 1 個	每日 1 個
油脂類	每日 4/5 湯匙	每日 1 湯匙

表 2-1.2 學校午餐食物內容之階段方案

	國小 1~3 年級	國小 4~6 年級
五穀根莖類	每日 1 碗	每日 1 1/4 碗
米、麵食	每日至少 3/4 碗	每日至少 1 碗
其他五穀根莖類	每日最多 1/4 碗	每日最多 1/4 碗
奶類	每週 2 杯	每週 2 杯
蛋、豆、魚、肉類	每日 1 1/2 份	每日 2 份
	(魚、肉類替代品每日不能超過 1/2 份)	
蔬菜類	每日 1 碟	每日 1 1/2 碟
	(深色蔬菜至少 2/3 碟)	(深色蔬菜至少 1 碟)
水果類	每日 1 個	每日 1 個
油脂類	每日 4/5 湯匙	每日 1 湯匙

份量單位說明

五穀根莖類	每碗：飯一碗(200 公克)；或中型饅頭一個；或土司麵包四片或小蕃薯二個
奶類	每杯：牛奶一杯(240c. c.)
蛋豆魚肉類	每份：肉或家禽或魚類一兩(約 30 公克)；或豆腐一塊(100 公克)；或五香豆干二個；或蛋一個
蔬菜類	每碟：蔬菜三兩(可食生重 100 公克)
水果類	每個：中型橘子一個；或番石榴一個
油脂類	每湯匙：各種烹調油一湯匙(15 公克)，或美奶滋二湯匙(30 公克)

以目前學校午餐內容來看，為符合階段草案之午餐標準，需要做下列的調整：

1. 增加五穀根莖類的供應量，鼓勵學童多吃些米飯或麵食。
2. 每週至少供應一次牛奶，以增加鈣質。
3. 減少肉類供應量，包括減少大塊肉（如肉排、雞腿）的供應次數或份量，以減少肉類蛋白質和脂肪量
4. 增加每日蔬菜量，並增加供應水果，以增加維生素和纖維質。
5. 減少油炸的烹調方式，改以蒸、煮、滷或烤等低油的方式，以減少脂肪量。

