

## 波蘭政府在學校餐廳推動健康飲食與純素選項

駐波蘭代表處教育組

波蘭政府推出新規定，要求公立學校與幼兒園為學生提供更健康且更多元的餐點，包括在每一餐中提供素食選項。

該新規將於 2026/2027 學年開始實施，即自 2026 年 9 月 1 日起正式生效。規定內容亦包括：每週提供油炸食物不得超過兩次、烹調時優先使用當季與在地食材，並在餐點中納入水果或蔬菜。

在波蘭，午餐（波蘭語：obiad，通常於中午或下午早些時候食用）是一天中最重要的一餐。傳統上，這餐通常包含一道湯品，以及一份以肉類為主的主菜；星期五則常見魚類或麵粉類料理，如煎餅或波蘭餃子。

現行學校餐食規範自 2016 年實施。經過一系列諮詢後，衛生部已發布新命令進行改革。此項變革預計將影響全國近 3 萬 6,000 所公立學校與幼兒園中超過 680 萬名學生（儘管並非所有學生皆在校用餐）。根據新規，自 2026 年 9 月 1 日起，學校每週最多僅能提供兩次肉類餐點，並至少提供一次魚類餐點。

同時，對於不食用動物性產品的學生，學校必須提供植物性替代餐，且應優先以豆類（如豆子、鷹嘴豆或扁豆）為基礎。此外，學校每週至少須為所有學生提供一次完全不含動物性成分的豆類主餐。新規亦限制每週油炸料理最多兩次，並要求學校每週至少兩次以蔬菜高湯製作湯品（波蘭傳統湯品常以肉湯為底），同時限制餐食中的糖、脂肪與鹽含量。

午餐的熱量供應需依學生年齡層，提供每日所需能量的 20%（單一道主菜）至 30%（兩道餐點）。對於提供午餐以外餐食的機構（如幼兒園），亦訂有進一步的規範標準。

這些新措施象徵波蘭校園餐食政策的一項重大轉變，回應了學生與家長長期對於健康性及非肉類選擇不足的批評。根據倡議團體 Green REV Institute 的報告，在華沙所在的馬佐夫舍省（Masovia），學校供應的餐點中近 79% 為肉類料理，僅 2.5% 的學校提供植物性餐

點，而提供完整純素飲食的學校更只有 0.28%。

去年提出的初版法規曾包含禁止在校園販售咖啡的提案，但因外界認為此舉將衝擊販賣機產業，且無法阻止學生在校外購買咖啡，最終未被採納。衛生部長 Jolanta Sobierańska-Grenda 表示，未來仍可能重新推動校內禁售咖啡的措施。

撰稿人/譯稿人：駐波蘭代表處教育組

資料來源：2026 年 2 月 20 日

<https://notesfrompoland.com/2026/02/20/polish-government-introduces-healthier-food-and-vegan-options-in-school-canteens/>

