

美國新飲食指南影響學校餐食

駐芝加哥辦事處教育組

為學校準備一份餐食並不容易。

非營利組織 Chef Ann Foundation 的 Lori Nelson 形容，這基本上就像是在拼拼圖。因為透過聯邦資金獲得學校餐食補助的學區，如「全國學校午餐計畫」(National School Lunch Program) 等，必須遵守美國農業部 (USDA) 制定的規則。CAF 致力於推動學校使用原食材烹飪 (scratch cooking)，Lori Nelson 說，規則中，需要滿足的條件非常多。每天和每週都有最低與最高熱量的要求。還必須符合不同蔬菜類別的規定，而這些規則可能很快就會改變。

2026 年 1 月初，美國衛生與公共服務部 (Department of Health and Human Services) 與美國農業部共同公布了新版《美國飲食指南》(Dietary Guidelines for Americans)，並發布了新的食物金字塔。

美國農業部會依據新修訂的飲食指南，更新學校營養標準。新版的飲食指南更強調蛋白質，鼓勵美國人攝取全脂乳製品，並限制高度加工食品的攝取。這個新食物金字塔將對學校餐食造成影響。

對採即食型餐食學校是一大挑戰

高度加工與即食食品通常含有額外添加的糖和鹽，例如：起司通心粉 (mac and cheese)、披薩、薯條，以及獨立包裝的花生醬果醬三明治。

Nelson 表示，這些食品在許多學校餐食中佔有很大比例。原因之一是許多學校缺乏足夠的廚房設備來從頭準備餐點。她說：許多學校是在 40 多年前建造的，當時的設計只是用來重新加熱食物，而不是作為商業烹飪廚房。

儘管如此，近年來學校仍成功降低了餐食中的鈉與糖含量。

學校營養協會 (School Nutrition Association) 發言人 Diane Pratt-Heavner 說，他們一直與食品公司合作尋找折衷方案，開發既符合現行標準、又能吸引學生，同時學校現有設備也能製作的食譜。Pratt-Heavner 表示，若要進一步降低糖和鹽含量，食品公司可能需要調整

配方，學校也需要更多原食材烹飪的餐點。

但轉向採原食材烹飪並不容易。學校營養協會最近對學校營養主管進行的一項調查發現，大多數計畫需要更好的設備與基礎設施，以及更多受過訓練的員工，而幾乎所有受訪者也表示，這需要更多資金。Nelson 說，你不可能立刻從提供大量加工、只需加熱即可食用的食品，直接轉變成完全從頭烹飪。這是一個過渡過程。

富含蛋白質的學校餐食成本更高

在新的食物金字塔頂端的是肉類與起司等動物性產品。新指南強調每一餐都應攝取蛋白質，並納入健康脂肪。

Pratt-Heavner 表示，這可能會改變學校早餐的標準。目前並沒有規定早餐一定要包含蛋白質。而典型的學校早餐可能包括水果、牛奶，以及一杯穀物或一個鬆餅；有些學校也會提供早餐捲餅或三明治。

她表示，如果美國農業部在「學校早餐計畫」(School Breakfast Program) 中要求提供蛋白質，學校絕對需要更多經費。現行標準允許學校早餐提供穀物或肉類／肉類替代品。Pratt-Heavner 指出：蛋白質選項……比穀物選項更昂貴。

她說，目前仍不清楚美國農業部是否會將蛋白質列為獨立類別要求，或是否會認為牛奶本身就足以滿足新的蛋白質規定。

全脂牛奶受到高度關注

參與聯邦學校餐食計畫的學校必須在每一餐提供牛奶，雖然學生不一定要取用。歐巴馬時期規定只允許學校提供低脂與脫脂牛奶。但新的食物金字塔強調全脂乳製品，例如全脂牛奶。最近通過的聯邦立法也允許學校提供減脂與全脂牛奶。

關於牛奶還有一件重要的事：聯邦法律也限制學校餐食中的飽和脂肪含量，而全脂牛奶的飽和脂肪高於低脂和脫脂牛奶。不過，最近的聯邦立法已將乳脂從這些限制中豁免。這意味學校可以開始提供全脂牛奶，而且不用擔心全脂牛奶會讓餐食中的飽和脂肪超過上限。

這些改變真正影響學校還需要一段時間

雖然美國農業部會根據《美國飲食指南》制定學校規範，但在新指南發布後，起草並實施新規則需要時間。Pratt-Heavner 說，目前運

作的學校營養標準是在 2023 年 2 月提出、2024 年 4 月最終確定的。學校餐廳的第一批菜單變更直到 2025 年 7 月才被要求執行。甚至還有部分的規定，還逐步推行。

也就是說，2026 年的新飲食指南不會立刻改變學校餐廳的菜單。它們只是整個監管程序的第一步，而這個過程需要時間。Pratt-Heavner 表示，屆時由美國農業部會提出方案，大眾對這些規定提出意見，然後制定並發布最終規則。之後，美國農業部會給學校和學校餐食供應公司時間更新食譜並落實新的營養標準。

撰稿人/譯稿人：駐芝加哥辦事處教育組

資料來源：2026 年 2 月 5 日 “How the new dietary guidelines could impact school meals”, by Kadin Mills

<https://www.chalkbeat.org/detroit/2025/08/19/will-the-detroit-school-districts-enrollment-efforts-pay-off/>

