

幼兒園菜單食譜範例(一) 2~3歲

幼兒園範例菜單(一週)-2-3歲(每人)

	第一天			第二天			第三天			第四天			第五天			
	菜名	內容	份量	菜名	內容	份量	菜名	內容	份量	菜名	內容	份量	菜名	內容	份量	
早點	山藥雞肉粥	山藥	25克	鮪魚蒜蓉餅	麵粉	10克	牛奶綠豆薏仁	低脂鮮奶	120CC	魚片粥	鯛魚片	20克	芋頭白木耳甜湯	芋頭	20克	
		雞肉丁	15克	水煮鮪魚	15克	綠豆	5克	薏仁	5克	高麗菜	高麗菜	20克		白木耳(乾)	2克	
		白米	8克	高麗菜絲	10克	薏仁	5克			白飯	白飯	50克		枸杞	2克	
		糙米	2克	低脂鮮奶	120CC					蔥		5克		糖	5克	
		小米飯	白米	40克	綠豆飯	白米	40克	麻醬麵	麵條(濕)	60克	糙米飯	白米	40克	地瓜飯	白米	40克
			小米	5克	綠豆	5克		豆干丁	10克	糙米	糙米	5克		地瓜	10克	
		荀絲魚丁	鯛魚丁	20克	玉米雞茸	雞胸肉	20克	絞瘦肉	20克	金瓜蒸肉餅	南瓜	10克	豆豉鱈魚	鱈魚	20克	
			荸薺	5克	胡蘿蔔	10克	小黃瓜絲	30克	胡蘿蔔	10克	絞瘦肉	絞瘦肉	15克	豆豉	豆豉	1克
			竹筍	20克	玉米	10克	胡蘿蔔	10克	芝麻醬	8克	豆蓉	豆蓉	5克	蔥	蔥	
			蔥								蒜	蒜		薑	薑	
午餐	蒜茸豆絲	杏鮑菇	20克	雙菇鮮豆腐	傳統豆腐	20克	竹筍排骨湯	竹筍	40克	五味冬瓜茸	冬瓜丁	20克	洋蔥炒蛋	洋蔥	30克	
		黑木耳	10克	洋菇	10克	洋菇	10克	排骨	20克	豆腐丁	豆腐丁	20克	蛋	蛋	1/2個	
		豆包絲	10克	香菇	5克	綠色青菜	40克	時令水果	時令水果	1份	瘦肉丁	瘦肉丁	10克	炒綠色青菜	炒綠色青菜	40克
		炒綠色青菜	綠色青菜	40克	炒綠色青菜	綠色青菜	40克	時令水果	時令水果	1份	胡蘿蔔丁	胡蘿蔔丁	5克	大黃瓜雞湯	大黃瓜	30克
		紫菜蛋花湯	紫菜	5克	蓮子排骨湯	蓮子(乾)	5克				香菇丁	香菇丁	5克	雞肉	雞肉	10克
			蛋	1/4個		排骨	10克				炒綠色青菜	炒綠色青菜	40克			
											蘿蔔蛤蜊湯	蘿蔔	20克			
											蛤蜊	蛤蜊	10克			
											薑絲	薑絲				
											時令水果	時令水果	0.5份			
午點	水果牛奶麥片粥	低脂牛奶	120CC	蕃茄	蕃茄	20克	五穀飯糰	水煮蛋	1/2個	椰香紫米粥	低脂牛奶	120CC	肉片三明治	全麥吐司	1/2片	
		麥片	10克	糙米	糙米	5克				紫米	紫米	5克		里肌肉片	20克	
		葡萄乾	5克	白米	白米	5克	玉米	5克	海苔片	1片	糖	糖	5克			
		木瓜丁	60克	糙米	糙米	5克										
		鳳梨丁	60克	油	油	5克	時令水果	時令水果	1份							

製作方法(以 30 人為例)

星期一

食材(含調味料)	用量(克)	作法
山藥雞肉粥 山藥 雞肉丁 白米 糙米	750 450 240 60	1. 糙米洗淨泡水 30 分鐘 2. 山藥去皮切小丁塊 3. 雞肉切小丁塊川燙後備用 4. 白米、糙米放入鍋中加入等量水，與雞肉、山藥一起以小火煮熟
小米飯 白米 小米	1200 150	
筍絲魚丁 鯛魚丁 荸薺 竹筍 蔥 油	600 150 600 適量 適量	1. 荸薺切丁煮軟備用 2. 竹筍切薄切丁備用 3. 鯛魚切塊，加入荸薺、竹筍、蔥段拌炒
菇茸豆絲 杏鮑菇 黑木耳 豆包絲 油 鹽	600 300 300 適量 鹽	1. 杏鮑菇、黑木耳切絲備用 2. 杏鮑菇絲、黑木耳絲、豆包絲炒軟 3. 加入少許鹽調味拌勻
炒綠色青菜 綠色青菜 油	1200 適量	綠色蔬菜洗淨後，加適量油炒熟即可。
紫菜蛋花湯 紫菜 蛋 薑絲	150 8 顆 少許	1. 蛋打散成蛋液備用 2. 水加入薑絲煮滾後放入紫菜，紫菜滾後加入蛋液
水果牛奶麥片粥 低脂牛奶 麥片 葡萄乾 木瓜丁 鳳梨丁	3600 300 150 1800 1800	1. 木瓜、鳳梨切丁備用 2. 牛奶中加入麥片、葡萄乾、木瓜丁、鳳梨丁即可

星期二

食材 (包含調味料)	用量 (克)	作法
鮪魚蔬菜餅 麵粉 水煮鮪魚 高麗菜絲 油	300 450 300 適量	1. 高麗菜洗淨切絲備用 2. 水煮鮪魚瀝乾備用 3. 麵粉、高麗菜絲、水煮鮪魚、少許水放大盆中充分拌勻 4. 以湯匙取適量做法3之材料，放入鍋中邊煎邊整成圓餅狀，煎至兩面呈金黃色即可
牛奶 低脂鮮奶	每人 120cc	
綠豆飯 白米 綠豆	1200 150	1. 綠豆洗淨用水浸泡30分鐘備用 2. 米、綠豆，加入2倍體積水以小火煮至綠豆裂開後，再續煮10分鐘即可
玉米雞茸 雞胸肉 胡蘿蔔 玉米 油 鹽	600 300 300 適量 適量	1. 準備已煮熟之玉米罐頭，將水分濾掉備用 2. 胡蘿蔔切丁川燙備用 3. 雞胸肉川燙後切丁備用 4. 將雞胸肉、胡蘿蔔、玉米拌炒，加入少許鹽調味
雙菇燒豆腐 傳統豆腐 洋菇 香菇 油 醬油	600 300 150 適量 適量	1. 洋菇、香菇切片，豆腐切丁 2. 鍋中加入油熱鍋，三者加入醬油拌炒至熟
炒綠色青菜 綠色青菜 油	1200 適量	綠色蔬菜洗淨後，加適量油炒熟即可。
蓮子排骨湯 蓮子(乾) 排骨 薑片 鹽	150 300 適量 少許	1. 蓮子洗淨 2. 排骨川燙後備用 3. 蓮子、排骨、薑片放入鍋中熬煮，加少許鹽調味即可
蕃茄燉飯 蕃茄 蘑菇 白米 糙米	600 150 150 150	1. 糙米洗淨後泡水30分鐘備用 2. 蕃茄洗淨切塊 3. 蘑菇切片 4. 白米、糙米、蕃茄、蘑菇加入等量水熬煮至米飯熟即可
時令水果	1份	

星期三

食材 (包含調味料)	用量 (克)	作法
牛奶綠豆薏仁 低脂鮮奶 綠豆 薏仁	3600 150 150	1. 將綠豆及薏仁洗淨，加水後煮至熟。 2. 放涼後再加入低脂鮮奶即可。
麻醬麵 麵條(濕) 豆干丁 瘦絞肉 小黃瓜絲 胡蘿蔔 芝麻醬 油 鹽 醬油 香油 烏醋	1800 300 600 900 300 240 適量 適量 適量 適量 適量	1. 胡蘿蔔切絲後，以滾水煮熟後撈起備用。 2. 豆干切丁後備用。 3. 瘦絞肉加入鹽及醬油醃過備用。 4. 芝麻醬加入適量醬油、香油、烏醋、熱開水攪勻備用。 5. 將醃過後的瘦絞肉和豆干炒熟。 6. 將麵條煮熟後，加入瘦絞肉、豆干、胡蘿蔔絲後，並淋上芝麻醬即可。
竹筍排骨湯 竹筍 排骨 鹽巴	1200 600 適量	1. 將排骨放入滾水中川燙後，並洗淨備用。 2. 竹筍去皮，再加入排骨、適量水後，以大火煮滾，並加入適量鹽巴即可。
時令水果	1份	
五穀飯糰 水煮蛋 五穀飯 玉米 海苔片	15個 1500 150 30片	1. 將蛋放入水中煮熟、剝殼、對半切備用。 2. 玉米洗淨、煮熟後，將玉米粒取下備用。 3. 五穀米洗淨、加水、放入電鍋中煮熟。 4. 將五穀米包入蛋及玉米粒，再以海苔包住飯糰即可。

星期四

食材/調味料	用量(克)	作法
魚片粥 鯛魚片 高麗菜 白飯 蔥 鹽	600 600 1500 適量 適量	1. 高麗菜洗淨、切碎後備用。 2. 鯛魚切片後，在表面抹上適量鹽入味備用。 3. 熱水煮滾，將白飯放入鍋內煮開。 4. 再加入高麗菜和鯛魚煮沸後，加入蔥花即可。
糙米飯 白米 糙米	1200 150	1. 糙米洗淨後泡水 30 分鐘 2. 糙米、白米加入等量水放入電鍋中煮熟
金瓜蒸肉餅 南瓜 絞瘦肉 豆薯 蒜 鹽 醬油	300 450 150 適量 適量 適量	1. 豆薯去皮及南瓜對切去籽後蒸製至熟，並取其泥。 2. 絞肉加入適量蒜、鹽、醬油後，攪拌均勻。 3. 肉餡拌入南瓜泥和豆薯後，捏成圓餅型。 4. 放入蒸籠蒸至熟即可。
五味冬瓜茸 冬瓜丁 豆腐丁 瘦肉丁 胡蘿蔔丁 香菇丁 鹽 油	600 600 300 150 150 適量 適量	1. 冬瓜去皮後，切成丁。香菇去蒂，以水泡發後，切成丁。 2. 豆腐、瘦肉、胡蘿蔔皆切成丁備用。 3. 將冬瓜丁、豆腐丁、瘦肉丁、胡蘿蔔丁、香菇丁放入鍋中、加入適量鹽炒熟即可。
炒綠色青菜 綠色青菜 油	1200 適量	綠色蔬菜洗淨後，加適量油炒熟即可。
蘿蔔蛤蜊湯 白蘿蔔 蛤蜊 薑絲 鹽	600 300 適量 適量	1. 蛤蜊洗淨，放入水中吐沙。白蘿蔔去皮切段備用。 2. 將鍋內加水，加入薑絲、鹽煮至沸騰。 3. 加入蛤蜊和白蘿蔔煮至熟即可。
時令水果	0.5 份	
椰香紫米粥 低脂牛奶 紫米 椰子粉 桂圓 糖	3600 150 60 150 150	1. 將紫米洗淨並浸泡 30 分鐘至 1 小時。 2. 浸泡後的紫米，放入桂圓並加水後煮滾至熟。 3. 加入糖後均勻攪拌。 4. 食用前加入低脂奶粉及椰子粉即可。

星期五

食材/調味料	用量(克)	作法
芋頭白木耳甜湯 芋頭 白木耳(乾) 枸杞 糖	600 60 60 150	1. 芋頭去皮切塊，白木耳泡水和枸杞洗淨備用。 2. 將芋頭、白木耳、枸杞放入水中煮熟透，加入糖即可。
地瓜飯 白米 地瓜	1200 300	1. 地瓜切成丁，泡水 15 分鐘，將水瀝乾備用 2. 白米洗淨加入等量水、地瓜，入電鍋煮熟即可
豆豉鱈魚 鱈魚 豆豉 蔥 薑 蒜頭 糖 醬油 米酒	600 30 適量 適量 適量 適量 適量 適量 適量	1. 將許於沖洗乾淨後，放入盤中備用。 2. 將蒜末、豆豉以小火炒至有香味後，倒入醬油、糖稍微拌勻。 3. 放入少許米酒後關火。 4. 將炒好的豆豉置於鱈魚上，湯汁淋上，放入鍋中蒸熟。 5. 起鍋前放入蔥絲、薑絲即可。
洋蔥炒蛋 洋蔥 蛋 鹽 油	900 15 個 適量 適量	1. 洋蔥切條狀備用。 2. 雞蛋加入少許鹽打散成蛋液。 3. 鍋內放適量油，將洋蔥及蛋液放入鍋內炒熟即可。
炒綠色青菜 綠色青菜 油	1200 適量	綠色蔬菜洗淨後，加適量油炒熟即可。
大黃瓜雞湯 大黃瓜 雞肉 薑 鹽	900 300 適量 少許	1. 雞肉熱水川燙過備用，大黃瓜去皮去籽斜切大塊，嫩薑切絲。 2. 將雞肉、大黃瓜、薑絲放入鍋中，煮熟加少許鹽調味即可。
肉片三明治 全麥吐司 里肌肉片 油 醬油	15 片 600 適量 適量	1. 全麥吐司對半切片。 2. 將里肌肉片以醬油醃過，鍋內放適量油煎熟。 3. 將全麥土司夾里肌肉片即可。
香蕉加優酪乳 香蕉 低脂無糖優酪乳	2100 3600	香蕉切片後，加入低脂無糖優酪乳即可。

幼兒園菜單食譜範例(一) 4~6歲

幼兒園範例菜單(一週)4-6歲(每人)

	第一天			第二天			第三天			第四天			第五天			
	菜名	內容	份量	菜名	內容	份量	菜名	內容	份量	菜名	內容	份量	菜名	內容	份量	
早點	香菇雞肉粥	香菇(濕)	25克	蔬菜肉餅	麵粉	20克	牛奶燒仙草	低脂鮮奶	120CC	叻仔魚粥	叻仔魚	10克	饅頭夾蛋	小饅頭	30克	
		雞肉丁	15克		絞瘦肉	10克		綠豆	10克		海菜	10克		蛋	1/2個	
		白米	15克		玉米	10克		薏仁	10克		白飯	50克		潤		
		糙米	5克		高麗菜絲	10克		仙草	50克		蘋果優酪乳			蘋果優酪乳	120克	
午餐	小米飯	白米	50克	牛奶	低脂鮮奶	120CC	金瓜炒米粉	米粉(乾)	60克	糙米飯	白米	50克	地瓜飯	地瓜	50克	
	豆腐鑊肉	豬瘦絞肉	15克	馬鈴薯燉雞腿	去骨雞腿肉	20克		南瓜	50克	芋頭蒸肉	糙米	10克		地瓜	20克	
		豆薯	5克		胡蘆筍	10克		肉絲	15克		芋頭	30克	破布子蒸魚	鯛魚	30克	
		傳統豆腐	20克		洋蔥	10克		高麗菜	50克	絞瘦肉	紋瘦肉	25克		破布子		
		麵			馬鈴薯	40克		胡蘆筍	30克	蕃茄豆腐	胡蘆筍	10克		麵		
		滷白菜	大白菜	40克	肉絲炒雙菇	肉絲	10克	蒸蛋	蛋	1/2個	蕃茄豆腐	傳統豆腐	20克	銀芽炒肉片	豆芽菜	40克
			黑木耳	5克		杏鮑菇	30克	海帶芽味增湯	香菇(濕)	10克		蕃茄	30克		肉片	10克
			胡蘆筍	5克		香菇(濕)	10克		味增		炒綠色青菜	綠色青菜	50克		胡蘆筍	10克
		炒綠色青菜	綠色青菜	50克	炒綠色青菜	綠色青菜	50克	時令水果	時令水果	1份	冬瓜蛤蜊湯	冬瓜	50克	炒綠色青菜	綠色青菜	50克
		蕃茄蛋花湯	蕃茄	15克	蘿蔔排骨湯	白蘿蔔	20克		蛤蚧			蛤蚧	10克	青菜豆腐湯	小白菜	40克
午點	牛奶麥片粥	低脂牛奶	120CC	海鮮湯麵	麵條	50克	鮭魚飯糰	水煮鮭魚	15克	奶香八寶粥	時令水果	0.5份	山藥蓮子粥	山藥	25克	
		麥片	30克		花枝	10克		飯	100克		低脂牛奶	120CC		蓮子(乾)	5克	
		葡萄乾	5克		蛤蚧	10克		小黃瓜	30克		紫米	10克		大骨		
		堅果(切碎)	5克		豆皮(濕)	5克		海苔片	1片		薏仁	5克		白米	20克	
	時令水果	時令水果	1份		小白菜	10克					紅棗	5克		枸杞	3克	
					麵						蓮子(乾)	5克				
					大骨						桂圓	10克				
					時令水果	1份					糯米	10克				
											糖	5克				

製作方法(以 30 人為例)

星期一

食材 (包含調味料)	用量 (公克)	作法
<u>香菇雞肉粥</u> 香菇 (濕) 雞肉 白米 糙米 蔥 鹽 油	750 450 450 150 適量 適量 適量	1. 香菇洗淨切條、雞肉切小丁備用，白米及小米淨泡 20 分鐘後蒸軟。 2. 油入鍋加熱，後加入香菇爆香，再放入雞肉拌炒。 3. 加入熟成之白米熬煮，加入鹽及蔥煮約 2 分鐘即可。
<u>小米飯</u> 白米 小米	1500 300	白米、小米洗淨，先淨泡 30 分鐘後加入適量再放入蒸箱蒸熟。
<u>豆腐鑲肉</u> 豬瘦絞肉 豆薯 傳統豆腐 蔥 醬油	450 150 600 適量 適量 醬油	1. 將豆薯洗淨切小丁備用、豆腐洗淨中間挖空、蔥切末備用。 2. 將豬瘦絞肉以少許醬油醃漬後，把豆薯丁、挖出之豆腐、蔥末加入混合攪拌均勻。 3. 將步驟二之絞肉泥放入挖空之豆腐中，蒸 15 分鐘後待肉熟即可，可再加點醬油調味。
<u>滷白菜</u> 大白菜 黑木耳 胡蘿蔔 蒜頭 蔥	1200 150 150 適量 適量 適量	1. 將白菜一片一片撕開，梗的部份建議切小塊洗淨瀝乾，黑木耳及胡蘿蔔切絲備用 2. 蒜頭切成末狀，鍋中加油爆香蒜末和蔥白段，後加入白菜、黑木耳、胡蘿蔔及蔥青翻炒。 3. 加水後，蓋上鍋蓋小火煮 20 分鐘讓菜軟爛，最後加入鹽調味即可。
<u>清炒菠菜</u> 菠菜 鹽 油	1500 適量 150	1. 將菠菜洗淨後切小段備用。 2. 油入鍋加熱，熱鍋後加入菠菜清炒，後加入鹽調味，熟成即可。

番茄蛋花湯 牛番茄 蛋 蔥花 鹽 香油	450 525 適量 適量 適量	1. 將蕃茄洗淨切小丁備用。 2. 將蛋打勻備用。 3. 將水煮滾後，放入蕃茄，加入鹽調味。 4. 待水再次煮滾後，加入蛋液及蔥花。 5. 完成後，加入適量香油提味。
牛奶麥片粥 低脂牛奶 麥片 葡萄乾 芝麻粉	3600 900 150 150	將麥片煮熟放涼，後放入低脂鮮奶中，後加入葡萄乾及芝麻粉攪拌即可。
香蕉	每人半根	

星期二

食材 (包含調味料)	用量 (公克)	作法
蔬菜肉餅 麵粉 豬瘦絞肉 玉米 高麗菜絲 醬油 油	600 300 300 300 適量 適量	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將高麗菜洗淨切成絲瀝乾、豬瘦絞肉以醬醃漬備用。 2. 將麵粉加入高麗菜絲攪拌均勻，後加入玉米粒繼續攪拌。 3. 將肉泥塑型成餅狀，放入鍋中煎熟即可。
牛奶	3600	
紅豆飯 白米 紅豆	1500 300	白米、紅豆洗淨，先淨泡 30 分鐘後加入適量再放入蒸箱蒸熟。
馬鈴薯燉雞腿 去骨雞腿肉 胡蘿蔔 洋蔥 馬鈴薯 醬油 糖	600 300 300 1200 適量 適量	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將胡蘿蔔及馬鈴薯切小塊、洋蔥切絲、雞腿肉切小塊備用。 2. 將馬鈴薯及胡蘿蔔燙熟。 3. 起油鍋放入洋蔥拌炒，炒至軟後加入雞腿肉。 4. 炒熟後，加入熟成之馬鈴薯及胡蘿蔔。 5. 接著加入醬油、糖及水，小火慢燉約 20 分鐘軟爛即可。
肉絲炒雙菇 肉絲 杏鮑菇 香菇(濕) 油 醬油 蠔油	300 900 300 150 適量 適量	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將杏鮑菇、香菇切絲，絞肉以醬油醃漬備用。 2. 先於鍋中將肉絲炒香，後加入杏鮑菇、香菇拌炒，最後加入少許蠔油調味拌炒熟成即可。
蒜炒莧菜 莧菜 油 鹽 蒜頭	1500 150 適量 適量	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將莧菜洗淨後切小段，蒜頭切成末備用。 2. 將蒜末爆香後，加入莧菜炒熟加鹽調味即可。
蘿蔔排骨湯 白蘿蔔 排骨 鹽	600 300 適量	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將白蘿蔔洗淨切小塊、排骨洗淨。(以選用小排骨為優先) 2. 將白蘿蔔與排骨放入鍋中加大量水，後加入鹽調味，以中火燉煮到食材軟爛熟透即可。

海鮮湯麵		
麵條	1500	<ol style="list-style-type: none"> 1. 蛤蜊吐沙後瀝乾、花枝切小條、豆皮切條、小白菜及蔥洗淨切段備用。 2. 炒鍋起鍋，將蔥段爆香後加入豆皮、花枝蛤蜊加醬油炒熟備用。 3. 將麵條煮熟撈起，與步驟 2 之熟料及小白白菜一同放入高湯中加熱，待小白菜熟成即可。
花枝	300	
蛤蜊	300	
豆皮(濕)	150	
小白菜	300	
蔥	適量	
醬油	適量	
大骨湯		
蘋果	每人一顆	

星期三

食材 (包含調味料)	用量 (公克)	作法
<u>牛奶燒仙草</u> 低脂鮮奶 綠豆 薏仁 仙草	3600 300 300 1500	1. 將綠豆及薏仁蒸熟備用。 2. 將市售仙草塊加入鮮奶中加熱，後加入綠豆與薏仁即可。
<u>金瓜炒米粉</u> 米粉(乾) 南瓜 肉絲 高麗菜 胡蘿蔔 醬油 烏醋	1800 1500 450 1500 900 適量 適量	1. 將南瓜洗淨處理後刨絲、高麗菜及胡蘿蔔切絲、肉絲以醬油醃漬後備用。 2. 將米粉泡水靜置 10 分鐘後，剪至適當入口長短瀝乾備用。 3. 起油鍋，放入肉絲炒香後，加入南瓜絲、高麗菜絲、胡蘿蔔絲拌炒。 4. 接著加入米粉拌炒至熟成，最後加入烏醋提味即可。
<u>蒸蛋</u> 蛋 香菇(濕) 鹽	1050 300 適量	1. 將香菇切片及蛋液攪打均勻。 2. 將香菇加入蛋液中後，加入溫水及鹽調味，後放入蒸箱蒸熟或以中火蒸約 20-30 分鐘。
<u>海帶芽味增湯</u> 海帶芽(濕) 蔥花 味噌	300 適量 適量	1. 將海帶芽切小段備用。 2. 將水煮開放入海帶芽，後加入味噌調味，最後撒上蔥花即可。
<u>小蕃茄</u>	23 個	
<u>鯖魚飯糰</u> 水煮鯖魚 五穀飯 小黃瓜 海苔片	450 3000 900 30 片	1. 將水煮鯖魚瀝乾、小黃瓜洗淨切絲備用。 2. 將熟成之一人份五穀飯攤平，將鯖魚及小黃瓜絲放置飯上，後捏成飯糰形狀即可。

星期四

食材 (包含調味料)	用量 (克)	作法
叻仔魚粥 叻仔魚 海菜 白米 蔥	300 300 750 少許	1. 白米加 2 倍體積水煮至軟 2. 海菜切段、蔥切段備用 3. 叻仔魚洗淨後，連同海菜丟入鍋中煮熟，放入蔥花即可
糯米飯 白米 糙米	1500 300	1. 糙米洗淨後泡水 30 分鐘 2. 糙米、白米加入等量水放入電鍋中煮熟
芋頭蒸肉 芋頭 絞瘦肉 胡蘿蔔 蒜 油 醬油 鹽	900 750 300 少許 適量 少許 少許	1. 芋頭、胡蘿蔔切絲備用 2. 絞肉加入醬油、鹽拌勻，再加入紅蘿蔔絲、芋頭絲、少許油拌勻 3. 裝盤壓緊，蒸籠蒸熟
番茄豆腐 傳統豆腐 番茄 油	600 900 適量	1. 豆腐、番茄切塊 2. 放入鍋中加入適量油拌炒
炒綠色蔬菜 綠色青菜 油	1500 適量	綠色蔬菜洗淨後，加適量油炒熟即可。
冬瓜蛤蜊湯 冬瓜 蛤蜊 薑絲 鹽	1500 300 少許 少許	1. 冬瓜去皮切塊，蛤蜊放入清水加鹽靜置吐沙備用。 2. 煮滾一鍋水，放入冬瓜塊煮至呈透明狀。 3. 加入蛤蜊、薑絲煮至蛤蜊開口，加鹽調味即可
時令水果	每人 0.5 份	
奶香八寶粥 低脂牛奶 紫米 紅豆 薏仁 枸杞	3600 300 150 150 150 150	1. 所有材料洗淨後，泡水 1 小時 2. 以中火煮至黏稠軟化，熄火燜 20 分鐘即可

紅棗	150	
蓮子	300	
桂圓	300	
糯米	150	
糖		

星期五

食材 (包含調味料)	用量 (克)	作法
饅頭夾蛋 饅頭 蛋 油	每人 30 克 小饅頭 15 顆 少許	1. 蛋打成蛋液，煎熟 2. 饅頭蒸熟後夾入蛋即可
蘋果優酪乳 蘋果 優酪乳	3600 3600	蘋果切丁，加入優酪乳打成汁
地瓜飯 地瓜 白米	600 1500	1. 地瓜切成丁，泡水 15 分鐘，將水瀝乾備用 2. 白米洗淨加入等量水、地瓜，入電鍋煮熟即可
破布子蒸魚 鯛魚 破布子 蔥 薑 鹽 米酒	900 適量 適量 適量 少許 少許	1. 魚洗淨用米酒、鹽醃一下，擦乾水分 2. 魚放入蒸籠中蒸熟後，加入薑絲、蔥花再燜 10 分鐘即可
銀芽炒肉片 豆芽菜 肉片 胡蘿蔔 油	1200 300 300 適量	1. 綠豆芽洗淨備用 2. 胡蘿蔔洗淨切絲備用 3. 鍋中加入適量油後，放入肉片拌炒，之後再加入豆芽菜、胡蘿蔔拌炒至熟
炒綠色蔬菜 綠色青菜 油	1500 適量	綠色蔬菜洗淨後，加適量油炒熟即可。
青菜豆腐湯 小白菜 傳統豆腐 鹽	1200 300 少許	1. 小白菜洗淨切段 2. 豆腐切塊 3. 小白菜、豆腐放入鍋中煮熟，加入少許鹽調味
山藥蓮子粥 山藥 蓮子(乾) 大骨 白米 枸杞	750 150 600 90	1. 蓮子洗淨 2. 山藥洗淨後切塊備用 3. 大骨川燙後備用 4. 所有材料放入鍋中加入等量水熬煮至熟即可

一、幼兒園餐點食物內容及營養建議量

(一) 營養建議量

	2-3 歲	4-6 歲
熱量(大卡)	550	700
熱量的基準：以男女 DRIs 稍低~適度熱量平均值乘上 4/9		
蛋白質(公克)	21	26
蛋白質的基準：以幼兒期營養之飲食建議量推算，約占總熱量之 16%		
脂肪(公克)	18	23
脂肪的基準：占熱量平均值 $\leq 30\%$		
醣類(公克)	77	96
醣類的基準：占熱量平均值 55-60%		
鈣(毫克)	220	270
鈣的基準：以男女 DRIs 建議量之 4/9		
鈉(毫克)	550	700
鈉的基準：以一卡熱量一毫克計算		

註 1: 幼兒園餐點之營養建議量是依據幼兒一天於幼兒園食用之餐次而定，故上述營養建議量包含早點、午餐及午點。

註 2: 熱量計算依據為將一天分為三時段，每時段占每日熱量之 1/3，而點心熱量應為正餐的 1/2，故幼兒園供應的早點、午餐及午點共占每日熱量之 4/9。

(二) 食物份量及內容

食物類別	2-3 歲	4-6 歲	食物內容說明
全穀雜糧類	3.5 份 *2.5 份 **1 份	5 份 *3 份 **2 份	未精製 1/3 以上 (包括糙米、全大麥片、全燕麥片、糙薏仁、紅豆、綠豆、芋頭、地瓜、玉米、馬鈴薯、南瓜、山藥等)
豆魚蛋肉類	1.5 份 *1 份 **0.5 份	1.5 份 *1 份 **0.5 份	豆製品包括毛豆、黃豆、黑豆或其製品如豆干、干絲、非油炸豆皮、豆腐等， 每週供應 1 份以上
			魚類(包括各式海鮮)，每週供應至少 1/2 份
			豆魚蛋肉類半成品如各式丸類、蝦捲、香腸火腿、熱狗、培根、臘肉、鹹豬肉、重組雞塊、麵筋泡、炸豆皮、仿肉製品等， 每週供應不超過 2 份
乳品類	0.5 份 **0.5 份	0.5 份 **0.5 份	供應鮮奶、原味優酪乳、保久乳、奶粉沖泡， 可兩天供應 1 份。 不含調味乳、調味優酪乳與稀釋乳酸飲料
蔬菜	1 份	1.5 份	深色蔬菜必須超過 1/3

類	*0.5 份 **0.5 份	*1.5 份 **0.5 份	
水果類	1 份 **1 份	1 份 **1 份	以供應新鮮水果原則，減少供應 100%果汁
油脂與堅果種子類	1.5 份 *1 份 **0.5 份	2 份 *1.5 份 **0.5 份	

註 1：依據為國人膳食營養素參考攝取量第八版（109 年）及幼兒期營養之幼兒一日飲食建議量。

註 2：提供符合幼兒園餐點營養基準的食物份量 * = 午餐(份) / ** = 早點及午點(份)

二、幼兒園餐點注意事項

(一) 餐點設計方面：

1. 六大類食物：

- (1) 一律採用國內在地豬肉、牛肉之生鮮食材，多選擇當季、在地、多樣化食材，並鼓勵幼兒嘗試新食物。
- (2) 乳品為鈣質主要來源，若以豆漿代替，須注意其餘餐點的設計，如增加小魚乾、豆腐、深綠色蔬菜等含鈣量較高的食材，以避免幼兒鈣質攝取不足。
- (3) 設計餐點時，應盡量避免供應油飯、米血糕、培根、甜不辣、醃漬醬瓜、罐頭麵筋、肉鬆.....等高油糖鹽食品，每週不超過 2 次。

2. 點心類：

- (1) 設計點心時，應盡量避免甜甜圈、沙其瑪、薯條及薯餅、牛角麵包、可頌麵包、夾心餅乾、菠蘿麵包、市售布丁、仙貝.....等高油糖鹽食品，每週不超過 1 次。
- (2) 甜品應以低糖之全穀雜糧類為宜，如綠豆湯、地瓜湯、紅豆湯、八寶粥、紫米粥、燕麥粥、南瓜粥、香芋湯、蓮子湯等。
- (3) 鼓勵幼兒多喝白開水，不提供含糖飲料及含咖啡因飲品，如可樂、麥芽飲品、紅茶、奶茶、各式茶凍及咖啡凍。

3. 其他：

- (1) 提供易咀嚼、易消化、少刺激的食物。
- (2) 供應給具過敏體質之幼兒，應依其衛生福利部公告「食品過敏原標示規定」於菜單標示注意易引起過敏的食物(如：甲殼類、芒果、花生、牛奶、羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等及其製品)。
- (3) 考量實際菜單設計之可行性及方便性，每類食物供應量可於每

週間調整，平均每日供應量在建議值正負 10%。

- (4) 食材應優先採用符合食品安全衛生管理法等相關法令，並具政府或公正專業機構認、驗證之標章；無驗證標章者，應具有工廠登記食品業者產製或檢附一年內有效之食品衛生標準檢驗、來源或合格證明。

(二) 製備方面：

1. 製備時避免幼兒造成哽塞的危險(如果凍、軟糖、糖果、含骨頭的肉類、整顆的種子與堅果(如花生)、有籽的水果(如荔枝、龍眼、葡萄)與整口的花生醬等。
2. 盡量選擇如蒸、涮、燙、煮、拌炒、滷、烘烤、等少油的烹調方法，且應充分加熱，避免冷食(如涼麵、蛋沙拉、壽司等)及生食。

(三) 環境與教育方面：

1. 幼兒進食的時候，應營造安靜放鬆的環境。
2. 教導幼兒細嚼慢嚥，但盡量不要以菜湯拌飯，以訓練咀嚼能力。
3. 幼兒對於陌生食物容易產生排斥的態度，供應從少量開始，循序漸進訓練幼兒對各種食物的接受度。
4. 老師宜配合飲食教育，鼓勵幼兒嘗試吃不喜歡的食物，才能飲食均衡多樣化。
5. 不宜以食物作為獎勵方式。
6. 公佈菜單時，除菜名外，應列出菜餚之食材內容，並請家長配合，供應幼兒園未提供的食物，使幼兒能獲得適量、均衡、多樣化的健康飲食。
7. 若發生疑似食品中毒案件，請依據「教育部校園食品事件處理作業標準流程」辦理，並立即通知教育局(處)、地方衛生單位、校安通報說明情況、確認處理流程，避免自行處置、送驗檢體等行為。

附件：各類食物份量說明

食物種類	份量說明
全穀雜糧類 1 份 (重量為可食重量)	=糙米飯、雜糧飯、米飯 1/4 碗(40 公克) =熟麵條、小米稀飯、燕麥粥半碗 =米、大麥、小麥、蕎麥、燕麥、麥粉、麥片 20 公克 =中型芋頭 1/4 個(55 公克)、小蕃薯半個(55 公克) =全麥饅頭 1/3 個(30 公克)或全麥土司 1/2 片(25 公克) =玉米 1/3 根(70 公克)、中型馬鈴薯半個
豆魚蛋肉類 1 份 (重量為可食重量)	=黃豆(20 公克)或毛豆(50 公克)或黑豆(25 克) =無糖豆漿 1 杯(260 毫升) =傳統豆腐 3 格(80 公克)或嫩豆腐半盒(140 公克) 或小方豆干 1 又 1/4 片(40 公克) =魚(35 公克)或蝦仁(50 公克) =牡蠣(65 公克)或文蛤(160 公克)或白海參(100 公克) =去皮雞胸肉(30 公克) 或鴨肉、豬小里肌肉、羊肉、牛腱(35 公克)

	=雞蛋 1 個
乳品類 1 份	=鮮奶、保久乳、優酪乳 1 杯(240 毫升) =全脂奶粉 4 湯匙(30 公克)、低脂奶粉 3 湯匙(25 公克)、脫脂奶粉 3 湯匙(25 公克) =乳酪(起司)2 片(45 公克)
蔬菜類 1 份 (重量為可食重量)	=煮熟後相當於直徑 15 公分盤一碟或大半碗 =收縮率較高的蔬菜如莧菜、地瓜菜等，煮熟後約占半碗 =收縮率較低的蔬菜如芥藍菜、青花菜等，煮熟後約占半 2/3 碗
水果類 1 份 (重量為購買量)	=紅西瓜(320 公克)、小玉西瓜(320 公克)、美濃瓜(245 公克) =椪柑、桶柑(190 公克)、聖女蕃茄(220 公克)、水蜜桃(150 公克) =木瓜(190 公克)、百香果(165 公克)、櫻桃(85 公克)、加州李(125 公克) =粗梨、綠棗子(140 公克)、奇異果(125 公克)、香蕉(95 公克) =青龍蘋果(130 公克)、葡萄(105 公克) =愛文芒果、哈密瓜(300 公克)
油脂與堅果種子類 1 份 (重量為可食重量)	=芥花油、沙拉油等各種烹調用油一茶匙(5 公克) =黑(白)芝麻(10 公克) =沙拉醬 2 茶匙(10 公克) =蛋黃醬 1 茶匙(8 公克)

註：基準訂定依據為國人膳食營養素參考攝取量修訂第八版(109 年)、每日飲食指南(107 年)及國民飲食指標(107 年)、幼兒期營養參考手冊(107 年)。份量定義以國民健康署公布之食物代換表為主。

「學校午餐食物內容及營養基準」 (109.12.28 修訂)

一、學校午餐營養建議量

	國小		國中	高中	
	1~3 年級	4~6 年級		男生	女生
熱量(大卡)	620~720	720~830	800~930	900~1050	680~810
熱量的基準：以男女 DRIs 活動強度「稍低」及「適度」熱量，扣除 10%點心熱量後之 2/5					
蛋白質(克)	27	31	34	39	30
蛋白質的基準：占午餐熱量平均值的 16%					
脂肪(克)	22	26	29	32	25
脂肪的基準：占午餐熱量平均值的 $\leq 30\%$					
鈣(毫克)	270	330	400	400	400
鈣的基準：以男女 DRIs 平均值之 1/3					
鈉(毫克)	800	800	960	960	960
鈉的基準：國、高中以國民飲食指標成人每日上限 2400 mg 之 2/5，國小則參考國外資料以 2000 mg 計。					

二、學校午餐每日食物內容(國小)

1. 學校午餐每日食物內容目標值

食物種類	國小 1~3 年級	國小 4~6 年級
全穀雜糧類	3.5~4.5 份/餐	4.5~5.5 份/餐
	未精製 1/3 以上 (如：糙米、全大麥片、全燕麥片、糙薏仁、紅豆、綠豆、芋頭、地瓜、玉米、馬鈴薯、南瓜、山藥等)	
	全穀雜糧類替代品(甜不辣、米血糕等)，不得超過 2 份/週	
乳品類	每週供應 3 份	每週供應 3 份
豆魚蛋肉類	2 份/餐	2 份/餐
	豆製品 2 份/週以上，包括毛豆、黃豆、黑豆或其製品 (如豆腐、豆干、干絲、豆皮)	
	魚類及各式海鮮供應至少 1 份/週	
	魚、肉類半成品(如各式丸類、蝦捲、香腸、火腿、熱狗、重組雞塊、培根等)，不得超過 1 份/週。	
蔬菜類	1.5 份/餐	2 份/餐
	(深色蔬菜必須超過 0.5 份)	(深色蔬菜必須超過 2/3 份)
水果類	1 份/餐	1 份/餐
油脂與堅果種子類	2 份/餐	2.5 份/餐

2. 學校午餐每日食物內容階段值

食物種類	國小 1~3 年級	國小 4~6 年級
全穀雜糧類	4.5~5.5 份/餐	5~6.5 份/餐
	未精製 1/3 以上 (如：糙米、全大麥片、全燕麥片、糙薏仁、紅豆、綠豆、芋頭、地瓜、玉米、馬鈴薯、南瓜、山藥等)	
	全穀雜糧類替代品(甜不辣、米血糕等)，不得超過 2 份/週	
乳品類	每週供應 1 份	每週供應 1 份
豆魚蛋肉類	2 份/餐	2.5 份/餐
	豆製品 2 份/週以上，包括毛豆、黃豆、黑豆或其製品 (如豆腐、豆干、干絲、豆皮)	
	魚類及各式海鮮供應至少 2 份/月	
	魚、肉類半成品(如各式丸類、蝦捲、香腸、火腿、熱狗、重組雞塊、培根等)，不得超過 1 份/週。	
蔬菜類	1.5 份/餐	2 份/餐
	(深色蔬菜必須超過 0.5 份)	(深色蔬菜必須超過 2/3 份)
水果類	每週供應 2 份(1 份/餐)	每週供應 2 份(1 份/餐)
油脂與堅果種子類	2.5 份/餐	2.5 份/餐

三、學校午餐每日食物內容(中學)

1. 學校午餐每日食物內容目標值

食物種類	國中	高中(男)	高中(女)
全穀雜糧類	5~6.5 份/餐	6~7.5 份/餐	4~5.5 份/餐
	未精製 1/3 以上 (如：糙米、全大麥片、全燕麥片、糙薏仁、紅豆、綠豆、芋頭、地瓜、玉米、馬鈴薯、南瓜、山藥等)		
	全穀雜糧類替代品(甜不辣、米血糕等)，不得超過 2 份/週		
乳品類	每週供應 3 份	每週供應 3 份	每週供應 3 份
豆魚蛋肉類	2.5 份/餐	3 份/餐	2 份/餐
	豆製品 2 份/週以上，包括毛豆、黃豆、黑豆或其製品 (如豆腐、豆干、干絲、豆皮)		
	魚類及各式海鮮供應至少 1 份/週		
	魚、肉類半成品(如各式丸類、蝦捲、香腸、火腿、熱狗、重組雞塊、培根等)，不得超過 1 份/週。		
蔬菜類	2 份/餐	2 份/餐	2 份/餐
	(深色蔬菜必須超過 2/3 份)		
水果類	1 份/餐	1 份/餐	1 份/餐
油脂與堅果種子類	2.5 份/餐	3 份/餐	2.5 份/餐

2. 學校午餐每日食物內容階段值

食物種類	國中	高中(男)	高中(女)
全穀雜糧類	6~7.5 份/餐	6.5~8 份/餐	5~6.5 份/餐
	未精製 1/3 以上 (如：糙米、全大麥片、全燕麥片、糙薏仁、紅豆、綠豆、芋頭、地瓜、玉米、馬鈴薯、南瓜、山藥等)		
	全穀雜糧類替代品(甜不辣、米血糕等)，不得超過 2 份/週		
乳品類	每週供應 1 份	每週供應 1 份	每週供應 1 份
豆魚蛋肉類	2.5 份/餐	3 份/餐	2 份/餐
	豆製品 2 份/週以上，包括毛豆、黃豆、黑豆或其製品 (如豆腐、豆干、干絲、豆皮)		
	魚類及各式海鮮供應至少 2 份/月		
	魚、肉類半成品(如各式丸類、蝦捲、香腸、火腿、熱狗、重組雞塊、培根等)，不得超過 1 份/週。		
蔬菜類	2 份/餐	2.5 份/餐	2 份/餐
	(深色蔬菜必須超過 2/3 份)		
水果類	每週供應 2 份 (1 份/餐)	每週供應 2 份 (1 份/餐)	每週供應 2 份 (1 份/餐)
油脂與堅果種子類	3 份/餐	3 份/餐	2.5 份/餐

四、學校午餐食物內容及營養基準之說明

1. 基準訂定依據為國人膳食營養素參考攝取量修訂第七版^(100年)、每日飲食指南^(107年)及國民飲食指標^(107年)。份量定義以國民健康署公布之食物代換表為主。
2. 考慮實際菜單設計之可行性及方便性，每類食物供應量可於每週間調整，平均每日供應量在建議值 $\pm 8\%$ 以內。
3. 學校午餐每日食物內容階段值，乃因乳品和水果供應較目標值為低，在維持熱量及營養素比例不變的情況下，調整其他食物類別份量；另得視乳品和水果的實際供應份量做調整，但仍需符合學校午餐營養建議量。
4. 午餐食物設計供應以目標值為主，水果或乳品若無法達到建議份數，應鼓勵學生在其他餐次（如早餐、晚餐或點心）攝取，以符合每日飲食指南建議量。
5. 為達目標值之供餐份量，建議學校配合午餐食材實施健康飲食教育，並鼓勵學生攝取足夠份量，並在公告菜單時提醒家長供應學校未提供的食物，以讓學生獲得適量、均衡、多樣化的健康飲食。

五、午餐設計注意事項

1. 全穀雜糧類：宜多增加混合多種穀類，如：糙米、全大麥片、全燕麥片、糙薏仁、紅豆、綠豆、芋頭、地瓜、玉米、馬鈴薯、南瓜、山藥等。
2. 豆魚蛋肉類：
 - (1) 一律採用國內在地豬肉、牛肉之生鮮食材。
 - (2) 主菜富有變化，不全是雞腿、雞排、豬排等大塊肉，盡量少裹粉油炸。
 - (3) 提高豆製品食物，可做為主菜、副菜或加入飯中，或供應豆漿。
 - (4) 提高魚類供應，不建議油炸。
 - (5) 盡量不使用魚、肉類半成品（各式丸類、蝦捲、香腸、火腿、熱狗、重組雞塊、培根等）。
3. 蔬菜類：每日都有 2 種以上蔬菜。
4. 其他
 - (1) 公告菜單應以六大類食物份量呈現，除菜名外，列出菜餚之食材內容（如炒三丁：玉米、紅蘿蔔、毛豆），具教育意義。
 - (2) 菜色（主菜、副菜）有變化，油炸 1 週不超過 2 次。
 - (3) 國民中小學學校午餐供應之飲品、點心應符合「校園飲品及點心販售範圍」之規定，不得提供發酵乳飲品、愛玉、布丁、茶飲、非100%果蔬汁等。
 - (4) 避免提供甜品、冷飲，若要提供以低糖之全穀雜糧類為宜（如：綠豆薏仁湯、地瓜湯、紅豆湯等），且供應頻率 1 週不超過 1 次；若為冷飲，注意冰塊衛生安全性。
 - (5) 盡量提供其他較高鈣食物，如豆干、傳統豆腐、深色蔬菜（如地瓜葉、青江菜、莧菜、菠菜等）、小魚乾、蝦皮、黑芝麻...等。
 - (6) 避免使用飽和脂肪酸及反式脂肪酸含量高之加工食品。
 - (7) 選用碘鹽、含碘鹽或加碘鹽，及盡量供應含碘食物，如海帶、紫菜等海藻類食物。

學校午餐食物內容及營養基準(109年) 問答集

Q1. 「學校午餐食物內容及營養基準」之法源依據？

A1. 依據 104 年 12 月 30 日公布之學校衛生法第 23 條第 1 款訂定。

Q2. 修訂「學校午餐食物內容及營養基準」之參考依據？

A2. 主要以國人膳食營養素參考攝取量 (DRIs) 修訂第七版(100年)、每日飲食指南(107年)及國民飲食指標(107年)。

學校午餐營養建議量計算方式

Q3. 熱量的基準為何以男女 DRIs 活動強度「稍低」及「適度」熱量計算？

A3. 根據 DRIs 各年齡層熱量的需求，7-9、10-12、13-15 歲將活動強度分為「稍低」和「適度」，16-18 歲則有「低」、「稍低」、「適度」、「高」，考量目前學生活動強度較不足，但又希望能達到適度的活動強度，故以「稍低」及「適度」熱量做計算。

Q4. 午餐為何為一天熱量的 2/5？

A4. 考量國人一般飲食習慣，早餐攝取的熱量較午、晚餐少，故將三餐的比例訂為早餐：午餐：晚餐約為 1：2：2，午餐則為一天熱量的 2/5。

Q5. 為何熱量的基準中要扣除點心熱量？10%是如何計算的？

A5. 考量一天除了三餐之外，學生多半會額外攝取點心，故在計算午餐的熱量前先扣除點心所占的熱量。而點心的熱量同「校園飲品及點心販售範圍」的計算方式，粗估為早餐熱量的一半，早餐占一天的 1/5，點心則占 1/10。

Q6. 為何熱量的數值是以範圍呈現，而其他營養素數值是如何計算而來？

A6. (1) 因 DRIs 中，各年齡層「稍低」及「適度」的活動強度不同其熱量需求也不同，為了增加學校午餐供應之彈性，故本次修訂熱量以範圍呈現，而非 102 年版的「稍低～適度熱量之平均值」。

(2) 參考均衡飲食的比例，蛋白質提供的熱量約為一天熱量的 16%、脂肪則不超過一天熱量的 30%，考量各界訂定營養素時皆以明確的數值表達，故計算熱量基準的平

均值後，再分別得出蛋白質和脂肪的克數。

以國小 1-3 年級為例，午餐的熱量為 620~720 大卡，平均為 670 大卡。

蛋白質的基準為熱量的 16%，每公克蛋白質提供 4 大卡熱量，故 $670 \times 16\% \div 4 \approx 26.8$ 公克。

脂肪的基準為熱量的 $\leq 30\%$ ，每公克脂肪提供 9 大卡熱量，故 $670 \times 30\% \div 9 \approx 22.3$ 公克。

Q7.既然午餐為一天總熱量的 2/5，為何鈣的基準以 1/3 計？

A7.根據 DRIs，鈣質的每日建議攝取量分別為 7-9 歲 800mg、10-12 歲 1000mg、13-15 歲 1200mg、16-18 歲 1200mg。考量鈣質較不受進食熱量的多寡影響，且早餐若攝取乳品易獲得大部分鈣質，故以 1/3 計並取整數。

Q8.鈉的基準是如何計算而得？

A8.根據國民健康署的資料，吃入過多的鈉，易造成高血壓，也容易使鈣質流失，建議成人每日鈉攝取量應限制在 2400mg 以下，而鈉的攝取因與食物攝取的多寡相關，基準則以 2/5 計。另考量國、高中生的每日熱量需求與成人相似，故每日鈉的上限以 2400mg 計；而因目前未針對孩童訂有鈉的攝取上限值，故參考各國資料，將國小學童的每日鈉攝取上限訂為 2000mg。

學校午餐每日食物內容之說明

Q9.各類食物的份數定義為何？

A9.各類食物的份數定義請參考國民健康署公布之「食物代換表」。

Q10.為何要訂定目標值和階段值？兩者的差異為何？

A10.(1)考量目前學校供應水果及乳品的情況易因經費等各種原因而有限制，故延續民國 94 年及 102 年版的學校午餐食物內容及營養基準，訂定目標值與階段值。

(2)目標值為由 DRIs 及每日飲食指南計算出午餐最佳的各類食物供應份數，而階段值則參考學校現況及三大營養素適配性，稍微降低水果和乳品供應的份數，需注意的是，當降低水果和乳品供應時，熱量和三大營養素也會隨之降低，為了維持原熱量及營養素比例，其他食物類別份量則會提高。

(3)根據每日飲食指南，熱量需求 1600-2500 大卡者的每日乳品建議份量為 1.5 份，以 2/5 計算則每日午餐需供應 0.6 份，換成一週 5 個供應天數來看，則應為 0.6 份×

5 天，約為每週 3 份，此為目標值；階段值訂為每週 1 份。

而同樣熱量需求下，每日水果的建議份數為 2-4 份，取平均值 3 份後以 2/5 計約為每日 1 份，此為目標值；階段值則訂為每週 2 份。

Q11.為何只有「全穀雜糧類」的份數是以範圍呈現？且建議未精製的全穀雜糧達 1/3 以上？

A11.(1)民國 102 年版的全穀雜糧類份數是以平均建議量呈現，但觀察學校實際的現況發現，多數學生難以吃到其建議量，為了同時考量現況的困難及依據 DRIs 等資料一致的算法，故全穀雜糧類的份數改以範圍呈現。

(2)根據每日飲食指南，建議三餐應以全穀為主食，且至少 1/3 為未精製的全穀雜糧，主要是未精製全穀雜糧含有維生素 B 群、維生素 E、礦物質及膳食纖維等，含量皆高於精製後的全穀雜糧。

Q12.為何要建議「豆魚蛋肉類」的豆製品 2 份/週以上？

A12.每日飲食指南建議選擇「豆魚蛋肉類」時的順序為豆類、魚類與海鮮、蛋類、禽類、畜肉。攝取含豐富植物性蛋白質的豆類及其製品，可滿足蛋白質營養需求也可以避免吃太多肉類而同時吃入過多脂肪，尤其是飽和脂肪。因此，考量供應現況及攝取建議，故午餐將豆類及製品訂為每週至少供應 2 份以上，另舉例上以較高鈣、較少加工、常見的豆製品為例，刪除製作過程含大量油脂的百頁豆腐，此外，也建議盡量少供應過度加工的豆製品（如素肉、素火腿等）。

Q13.為何「豆魚蛋肉類」中魚、肉類半成品的供應份數，從不超過 2 份/週下調至 1 份/週？

A13.考量學校午餐應以新鮮、原態食物為主，故民國 102 年版午餐基準中的魚、肉類半成品建議不超過 2 份/週，此次修訂考量會有學校以 2 份的魚、肉類半成品做為主菜（如 2 條香腸等），為避免此種情況，將份量下修至每週 1 份。

學校午餐食物內容及營養基準之說明

Q14.為何訂定每類食物平均每日供應量在建議值±8%以內？

A14.考量實際菜單設計的可行性及方便性，每類食物供應量可於每週間調整。另考量各單位訂定營養相關基準時常以±10%為可接受之誤差，但本基準在熱量及全穀雜糧類

的建議上已以範圍呈現，若提高至 10%則誤差易更大，故調整為±8%。

午餐設計注意事項之說明

Q15.公告菜單時為何要以六大類食物份量呈現，且須列出食材內容？

A15.(1)菜單以六大類食物呈現的好處為與每日飲食指南一致，利於比較，且可得知是否攝取到各類食物，及攝取的多寡；若以三大營養素（碳水化合物、蛋白質、脂肪）的克數呈現，則無法得知各類食物攝取的份數。

(2)需列出菜餚之食材內容的原因為可讓師長、學生得知所含的各類食材為何，具有教育意義。也可避免各方對該菜餚名稱應包含何種食材的解讀不同，而引起不必要的誤會。

Q16.午餐供應之飲品點心應符合「校園飲品及點心販售範圍」之依據？及不能供應舉例食物之原因為何？

A16.學校供應的飲品及點心需符合民國 105 年 7 月 6 日公布之學校餐廳廚房員生消費合作社衛生管理辦法第 15 條，及同年 11 月 21 日公佈之校園飲品及點心販售範圍。發酵乳飲品、茶飲和非 100%果汁因含有較多的糖或咖啡因，故不得提供；而愛玉（及仙草）、布丁等，因其熱量來源多來自於精製糖，故不得提供。

Q17.為何甜品、冷飲建議以低糖之全穀雜糧類為宜？且限制供應頻率不超過 1 次/週？

A17.考量夏日天氣炎熱及提高湯品的變化性，建議甜湯供應以低糖且含較多營養素的全穀雜糧類為宜，而考量全穀雜糧類應為主食或配菜，煮成甜湯時多需要加糖，若提高供應頻率則易降低主餐份量，並會攝取到多餘的精製糖，故限制供應頻率為每週不超過 1 次。

Q18.盡量供應較高鈣食物之原因？什麼是高鈣深色蔬菜？

A18.根據「2012 年臺灣國民營養健康狀況變遷調查-國小學童」及 2010 年與 2011 年臺灣國民營養健康狀況變遷調查國高中生的各營養素結果，發現鈣質缺乏情形嚴重，男女學生平均鈣質攝取皆遠低於建議量，高中女生甚至僅達 37%，故建議於午餐中盡量提供較高鈣之食物。高鈣的深色蔬菜比一般的蔬菜含有較多的鈣質（每份 100 公克深色蔬菜之鈣含量大於 75mg），除了舉例的蔬菜之外，建議參考每日飲食指南高鈣深色蔬菜之介紹，於午餐盡量提供。

Q19.避免供應飽和脂肪酸及反式脂肪酸含量高之加工食品之原因？如哪些食物？

A19.已有許多研究顯示，攝取過多飽和脂肪酸及反式脂肪酸較不利於心血管的健康，常見的食物包含人造奶油、餅乾、薯條等油炸或烘焙食物，需盡量避免。

Q20.鼓勵選用碘鹽或其他含碘食物之原因？

A20.依據「93-97 國民營養健康狀況變遷調查之碘營養狀況評估計畫」調查結果顯示，國人尿碘中位數是 100 微克/升，僅達世界衛生組織（WHO）充足標準 100-199 微克/升的低標，而碘營養不足會導致甲狀腺素製造不足，造成常見的甲狀腺低能症和甲狀腺腫，兒童碘營養不足會造成心智功能障礙、身體發展遲緩等問題。依據 WHO 指引指出，於鹽品中加碘是一安全且具成本效益的政策，可確保每人攝取到足夠的碘。因此建議學校午餐以加碘鹽取代一般鹽，並建議攝取含碘食物，以補充身體所需之碘量，但學童如有甲狀腺機能亢進、甲狀腺炎、甲狀腺腫瘤等疾病，仍應依醫師建議量食用。