

# 幼兒園16間**營養品質&健康飲食教育** 總評及建議

報告人：吳幸娟  
報告日期：113.1.26

根據幼兒園16間基本資料、營養品質、健康飲食教育項目

## 目錄

- 1 亮點、值得嘉許與學習之處
- 2 積極改進之處
- 3 總評
- 4 給相關單位之建議

# 1. 亮點、值得嘉許與學習之處

## 食農教育多元



新竹市-佳佳幼兒園(私立)-菜園間食農教育



透過實際操作和自然接觸

來增強學生的學習體驗



嘉義市-銀河非營利幼兒園1121121-教學學習單

## 2.積極改進之處

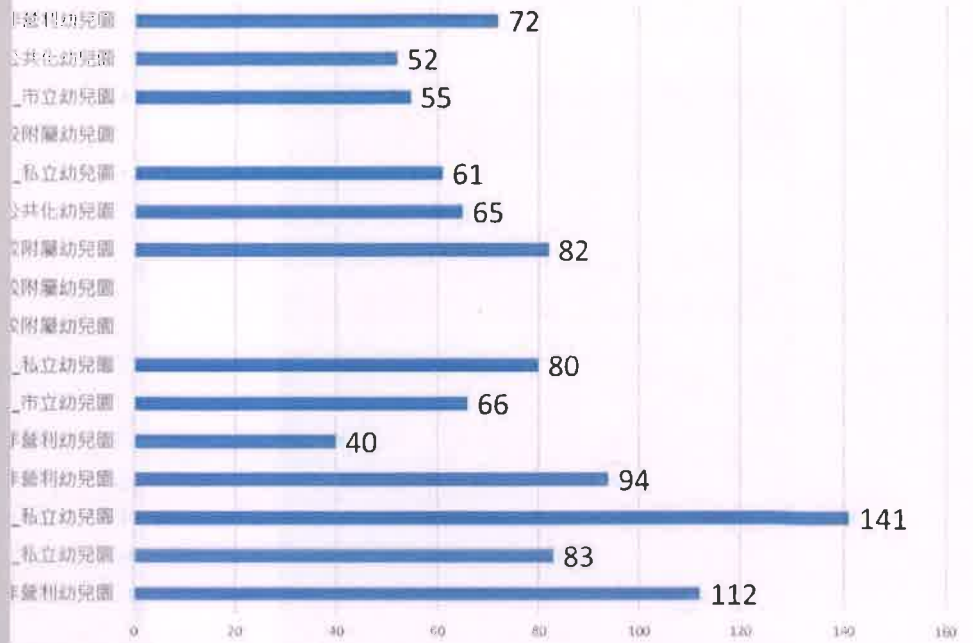
— 行政 與專業人員協助

### 幼兒園類型：

- 公立學校附屬幼兒園4間
- 市立幼兒園2間
- 非營利幼兒園4間
- 準公共化幼兒園2間
- 私立幼兒園4間

### 午餐供餐方式：

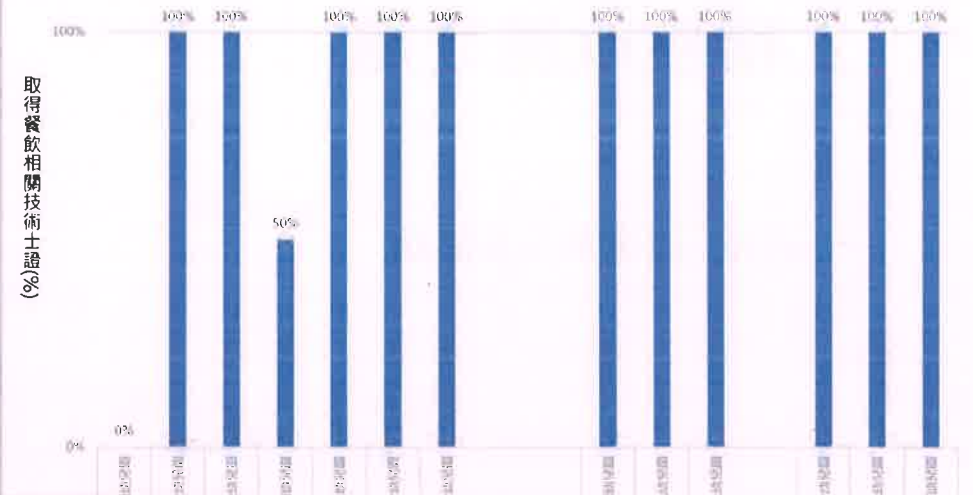
- 自設廚房12間
- 與國中小共用廚房3間
- 中央廚房1間



每一個廚房專業人員 供餐人數

## 營養實務能力可再提升

- 餐點**管理負責人員**近兩年受食品營養專業課程訓練：31%
- 由**營養師設計餐點**：25%公立附設+18%為營養師(團膳公司、委託學院、家長)
- 廚師具專業證照合格比率\_12%未符合



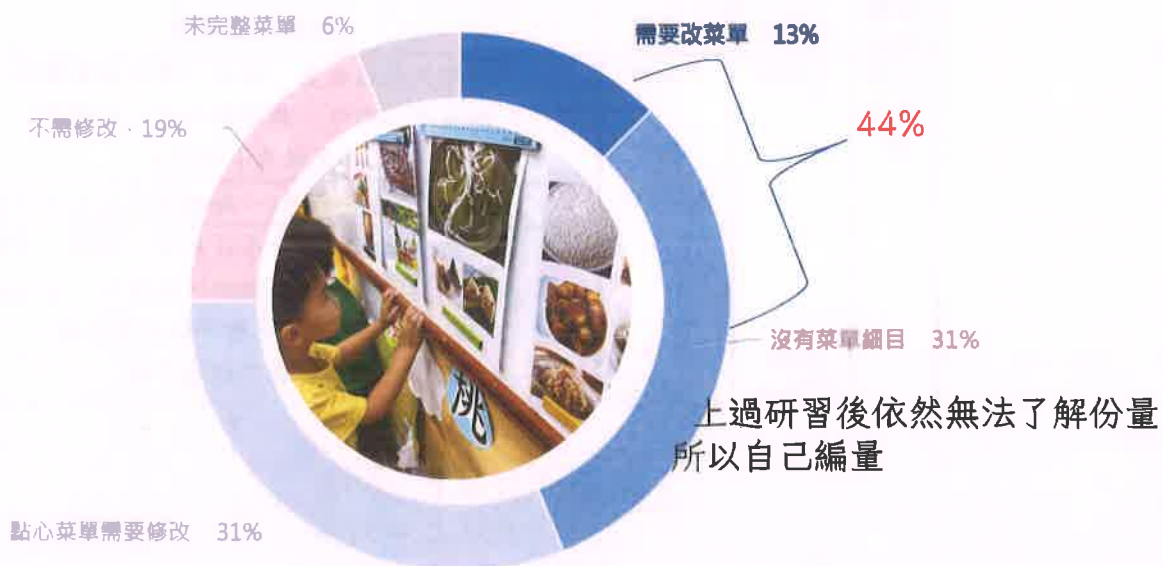
廚師具專業證照合格比率

## 2.積極改進之處

### 一 餐點設計 教與吃 的距離

由於幼兒園數目多 需要多次研習，或初期需要逐步修改菜單

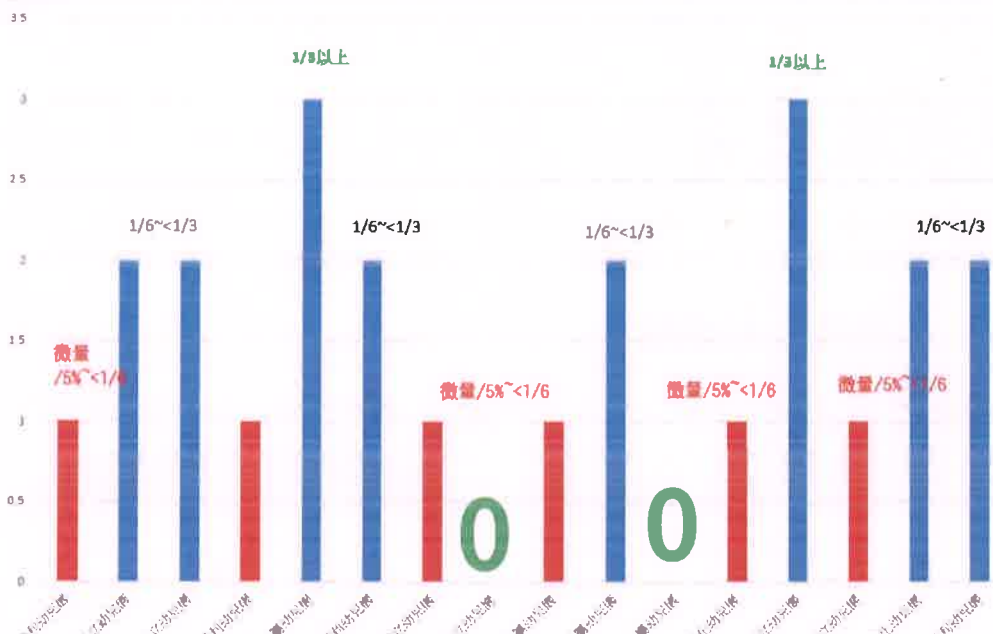
我們希望不是只教學童認識小吃、在地食材 而是能在進食中吃到營養均衡的在地食材



### 此次訪視發現在營養需協助的部分

- 1. 幾乎沒有 / < 5%
- 2. 微量 / 5% ~ < 1/6

有50%幼兒園非精緻全穀攝取低 < 16%



菜單看起來豐富 但未來委員訪視應留意 學童蛋白質攝取是否足夠、是否太油？

食物類別	2-3 歲	4-6 歲	食物內容說明
豆魚蛋肉類	1.5 份	1.5 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
	*1 份 **0.5 份	*1 份 **0.5 份	

1.5份以下 = 56%  
1.5份以上 = 31%

留意蛋白質的量是否足夠

食材多元的選擇是好的飲食習慣養成必要因

雙月	Snack(上午茶)	Lunch	Snack(下午)
10/2 (一)	蔬菓餅乾 參茶	瓜仔滷肉 沙茶豆干 時鮮蔬菓 白蘿蔔湯	什錦米粉湯
10/3 (二)	😊 紅燒湯餃	紅燒滷肉 紅燒甜不辣 時鮮蔬菓 大黃瓜湯	紅豆甜湯
10/4 (三)	紅燒湯麵	紅燒滷肉 滷油豆腐 時鮮蔬菓 青菜蛋花湯	仙草蜜
10/5 (四)	草莓麵包 冬瓜茶	香酥雞塊 醬燒滷肉 時鮮蔬菓 紫菜蛋花湯	玉米滑蛋粥
10/6 (五)	紅燒通心麵	香腸炒飯 芹菜貢丸湯	銀絲卷 參茶
10/11 (三)	雞蓉玉米粥	紅燒滷肉 酥炸香腸 時鮮蔬菓 蘿蔔貢丸湯	綠豆地瓜湯
10/12 (四)	蔬菓麵包 冬瓜茶	紅燒滷肉 紅燒海帶絲 時鮮蔬菓 大冬瓜湯	小米粥
10/13 (五)	😊 豬肉湯餃	什錦肉絲炒麵 豆腐蛋花湯	慶生蛋糕 冬瓜茶
10/16 (一)	什錦雞蛋粥	醬燒滷肉 玉米炒蛋 時鮮蔬菓 紫菜蛋花湯	紅燒蔬菓米粉湯
10/17 (二)	蔬菓餅乾 紅茶	紅燒滷肉 沙茶豆干 時鮮蔬菓 蘿蔔貢丸湯	仙草凍
10/18 (三)	😊 蔬菓湯餃	瓜仔滷肉 家常豆腐 時鮮蔬菓 玉米濃湯	綠豆甜粥
10/19 (四)	蘋果麵包 奶茶	醬燒滷肉 紅燒甜不辣 時鮮蔬菓 青菜蛋花湯	愛玉凍
10/20 (五)	什錦麵	廣東炒飯 蘿蔔貢丸湯	鮮肉包 冬瓜茶



透過午餐我們教學童養成飲食習慣

## 食材多元的選擇

5家 >2次/週

平均供應頻率2次/週

3家 未供應魚類及相關製品



2-2豆魚蛋肉類半成品平均  
供應頻率應<2次/週



2-3豆製品食物每週至少供  
應1次以上



魚類各式海鮮每月供應至少2份

各式碎肉末供應方式很常見，留意絞肉或加工品肉餡，是否肥肉為主，選擇加工品肉餡時 留意食物成分標示

日期	星期	早餐	午餐	下午點心
9/1	二	蔬菜肉燥麵	香菇肉燥炒米粉、青菜蛋花湯	紫米粥
9/4	一	什錦麵線	五穀飯、雞捲、蒸南瓜、青菜、冬瓜湯	玉米濃湯
9/5	二	通心麵	白飯、滷肉圓圓、洋蔥煎蛋、青菜、青菜蛋花湯	台式鹹粥
9/6	三	吻仔魚羹湯	什錦肉末炒麵、青菜蛋花湯	仙草蜜
9/7	四	蔬菜通心麵	白飯、滷肉麵筋、甜不辣、青菜、竹筍蛋花湯	八寶粥
9/8	五	牛奶麥片	什錦美味油飯、海帶蛋花湯	綠豆甜湯
9/11	一	什錦米粉	白飯、瓜仔肉、紅絲煎蛋、青菜、瓠瓜湯	通心麵
9/12	二	玉米濃湯	穀飯、冬瓜滷肉、雞捲、青菜、榨菜肉絲湯	什錦關東煮
9/13	三	香菇蔥麵	瓠瓜肉末燴飯、味噌豆腐湯	什錦湯餃
9/14	四	玉米濃湯	南瓜肉絲炒米粉、冬瓜湯	紅豆西米露
9/15	五	9月慶生蛋糕	五穀飯、滷肉圓圓、雞捲、青菜、青菜蛋花湯	香菇肉羹湯
9/18	一	當歸麵線	白飯、瓜仔肉、雞捲、青菜、榨菜肉絲湯	桂圓粥
9/19	二	蔬菜肉絲冬菇	五穀飯、滷肉麵筋、洋蔥炒蛋、青菜、冬瓜湯	通心麵
9/20	三	麵包、桑葚茶	咖哩雞肉燴飯、味噌豆腐湯	玉米濃湯
9/21	四	什錦米粉	香菇肉燥炒麵、金針肉絲湯	綠豆西米露
9/22	五	清粥、肉鬆	白飯、滷肉麵筋、甜不辣、青菜、青菜蛋花湯	咖哩米粉湯
9/23	六	牛奶麥片	火腿肉絲蛋炒飯、金針肉絲湯	香菇肉燥麵
9/25	一	通心麵	白飯、瓜仔肉、雞捲、青菜、冬瓜湯	桂圓銀耳湯
9/26	二	肉燥麵線	五穀飯、滷肉圓圓、煎蛋、青菜、紫菜蛋花湯	什錦米粉
9/27	三	玉米濃湯	梅干扣肉+掛包、豬血湯	香菇蔥麵
9/28	四	吻仔魚羹湯	香菇肉燥炒炊粉、冬瓜湯	紫米粥

若提供麵食或粥品，也應注重蛋白質的質量，而不是都是以肉末、肉燥為主。

3-1 乳品類每週至少供應2次純奶類  
目前平均供應頻率1次/週

69% <2次/週

訪視:1週 平均攝取 1.2份奶

9-1鼓勵幼兒多喝白開水，不提供含糖飲品、含咖啡因飲品及食品，如冬瓜茶、各式加味茶、奶茶、稀釋發酵乳、果蔬汁、各式茶飲、可樂、茶凍、咖啡凍等。

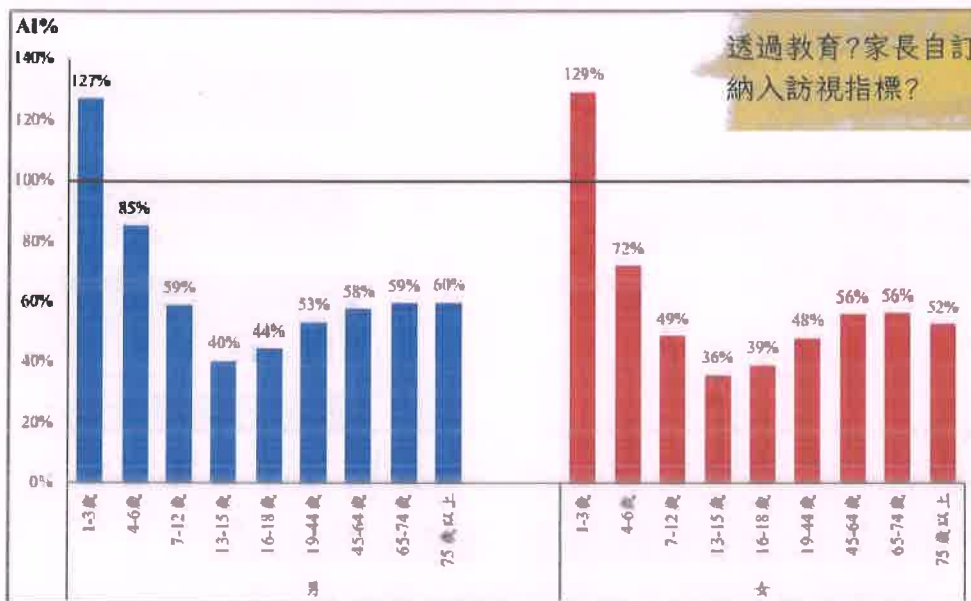
38% 不符合





## 當我們未積極去突破時 永遠不變的圖

當幼兒養成不喝乳品習慣 國中小學童會喝乳品？




透過教育?家長自訂, 中央補助貧困?  
納入訪視指標?

圖 3.4.14 民國 106-109 年國人性別、年齡別之平均鈣攝取量達 AI 建議量百分比 1.2.3

## 幼兒園 蔬果份量與內容

委員應持續透過菜單與實際進食狀況了解蔬果攝取份數



- ✓ 2-3 歲 1份=0.5+0.5
- ✓ 4-6 歲 1.5份=1.5+0.5

4-1 蔬菜平均每日供應1~1.5份以上，達標有69%  
4-2 每週深色蔬菜佔總蔬菜量的 1/3以上，達標有38%

- ✗ 2-3 歲 1份
- ✗ 4-6 歲 1份

5-1 水果供應頻率=目前達5次/週 及 供應份數2份/週

# 點心

☉ 園所或許首要考慮孩童的喜好度  
但應慎重地朝**奠定孩童一生良好的飲食習慣**方向著手，來設計菜單

誰學？

餐飲製備人員與菜單設計者，甚至第一線的老師，懂得營養的概念，才能落實與午餐於生活中

教看標示!!

從營養標示選擇適合的點心  
知道給學童吃了那些營養..

- 1 不要選用空熱量食物
- 2 選用高營養密度
- 3 避免過多半成品
- 4 多元的選擇食物

可以選那些點心?鮮奶酪?奶皇包?

• 透過營養與食品標示教學 了解我們給學童吃什麼?

2EX CHO + 1g proten + 1/2t oil 純精緻糖的點心 +



營養標示		
	每一份量60公克	本包裝含6份
	每份	每100公克
熱量	160大卡	266大卡
蛋白質	4.9公克	8.1公克
脂肪	2.8公克	4.7公克
飽和脂肪	1.6公克	2.7公克
反式脂肪	0毫克	0毫克
碳水化合物	28.6公克	47.7公克
糖	8.7公克	14.5公克
鈉	85毫克	141毫克

◎內容物成分：麵粉、水、糖、蛋、奶粉、奶油、烤酥油、澱粉、酵母(天然酵母、水、卵磷脂)、奶精(糖、水、棕櫚油、乳清粉、乳粉、麥芽糊精、鹿角菜膠、乳糖、維生素B1、維生素A脂肪酸酯油溶液、維生素D3)、鹽、黃梔子粉末(黃梔子色素、糊精)?◎食品添加物: 乙醯化磷酸二澱粉、牛奶香料(香料、乳糖、奶油)、香草粉(葡萄糖、香料、糊精)?◎過敏原：含麩質之穀物、大豆、蛋、牛奶

# 大部分園所 已避免高油糖鹽食品

38% >2次/週



25% 不符合



25% 不符合



8-1 設計餐點時應避免供應高油糖鹽食品，如油飯、米血糕、培根、甜不辣、醃漬醬瓜、罐頭麵筋、肉鬆等，每週不超過2次。

9-2 設計點心時避免供應高油糖鹽食品與麵包，每週不超過1次。

11-1 製備時避免幼兒造成哽塞的危險。

## 幼兒園非常盡心的自己烹煮

若提供麵食或粥品，也應注重蛋白質的質量，而不是都是以肉末、肉燥為主

食物種類選擇  
可以更多元!!

日期		午餐		晚餐		點心	
日期	餐別	材料	個人量	材料	個人量	材料	個人量
8月30日	滑蛋瘦肉粥	米	26	大麵羹	32	烏龍湯麵	32
		絞肉	19	肉絲	10	肉絲	10
		高麗菜	26	大白菜	19	大白菜	19
		青蔥	2	胡蘿蔔2條	13	肉鬆	2
		香菇絲	0.6	香菇絲	1	胡蘿蔔	13
		洗選蛋	19	青蔥	2	肉鬆	1
8月31日	蘿蔔燉湯	蘿蔔	74	米	26	米	19
		肉絲	13	絞肉	19	豆干	19
		大白菜	19	玉米粒罐頭	13	高麗菜	6
		青蔥	1	高麗菜	26	胡蘿蔔	13
		胡蘿蔔2條	13	青蔥	2	香菇絲	1
		香菇絲	0.6	海苔絲	1	肉鬆	19
9月1日	南瓜炒米粉	米粉	19	白芝麻	1	加白油麵	32
		胡蘿蔔2條	13	肉絲	19	肉絲	19
		肉絲	19	冬粉	19	大白菜	19
		青蔥	2	芹菜	2	小青菜	2
		高麗菜	6	小白菜	6	胡蘿蔔2條	13
		南瓜	13	素食：角螺		香菇絲	1
9月6日	大麵羹	大麵羹	32	烏龍湯麵	32	烏龍湯麵	32
		肉絲	10	肉絲	10	肉絲	10
		大白菜	19	大白菜	19	大白菜	19
		胡蘿蔔2條	13	胡蘿蔔2條	13	胡蘿蔔2條	13
		香菇絲	1	香菇絲	1	香菇絲	1
		青蔥	2	青蔥	2	青蔥	2
9月7日	味噌拉麵	米	26	米	26	米	26
		絞肉	19	絞肉	19	絞肉	19
		玉米粒罐頭	13	玉米粒罐頭	13	玉米粒罐頭	13
		高麗菜	26	高麗菜	26	高麗菜	26
		青蔥	2	青蔥	2	青蔥	2
		胡蘿蔔	13	胡蘿蔔	13	胡蘿蔔	13
9月8日	肉絲冬粉	肉絲	19	肉絲	19	肉絲	19
		冬粉	19	冬粉	19	冬粉	19
		芹菜	2	芹菜	2	芹菜	2
		小白菜	6	小白菜	6	小白菜	6
		素食：角螺		素食：角螺		素食：角螺	
		素食：角螺		素食：角螺		素食：角螺	
9月12日	烏龍湯麵	大烏龍麵	32	大烏龍麵	32	大烏龍麵	32
		肉絲	10	肉絲	10	肉絲	10
		大白菜	19	大白菜	19	大白菜	19
		肉鬆	2	肉鬆	2	肉鬆	2
		胡蘿蔔	13	胡蘿蔔	13	胡蘿蔔	13
		香菇絲	1	香菇絲	1	香菇絲	1
9月13日	米幹湯	米幹	19	米幹	19	米幹	19
		肉絲	19	肉絲	19	肉絲	19
		豆干	19	豆干	19	豆干	19
		高麗菜	6	高麗菜	6	高麗菜	6
		胡蘿蔔	13	胡蘿蔔	13	胡蘿蔔	13
		香菇絲	1	香菇絲	1	香菇絲	1
9月14日	香菇湯麵	加白油麵	32	加白油麵	32	加白油麵	32
		肉絲	19	肉絲	19	肉絲	19
		大白菜	19	大白菜	19	大白菜	19
		小青菜	2	小青菜	2	小青菜	2
		胡蘿蔔	13	胡蘿蔔	13	胡蘿蔔	13
		香菇絲	1	香菇絲	1	香菇絲	1
9月15日	肉絲炒麵	加白油麵	39	加白油麵	39	加白油麵	39
		肉絲	19	肉絲	19	肉絲	19
		高麗菜	19	高麗菜	19	高麗菜	19
		胡蘿蔔2條	13	胡蘿蔔2條	13	胡蘿蔔2條	13
		香菇絲	1	香菇絲	1	香菇絲	1
		香菇絲	1	香菇絲	1	香菇絲	1

## 飯菜混合型態與用餐現況

10-2午餐以吃飯配菜為原則，寫出飯菜混合型態的單一餐點，每週不超過2次

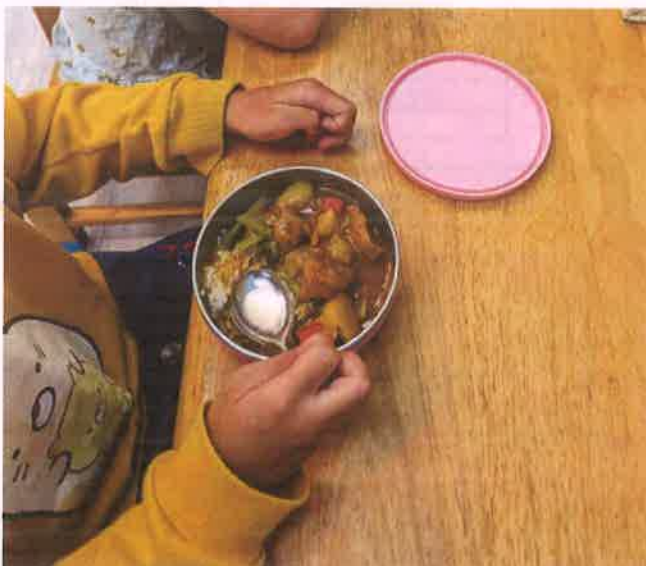
19% >2次/週，每天都有麵

10/16	星期一	玉米濃湯	什錦香菇湯麵(香菇、金針菇、紅蘿蔔、高麗菜、蛋)	蘋果	竹筍肉末粥
10/17	星期二	豆漿+吐司	豆干肉燥飯、時蔬、大黃瓜魚丸湯(豆干、肉燥、時蔬、大黃瓜、魚丸)	芭樂	鍋燒意麵
10/18	星期三	肉絲麵線	蔬菜肉絲炒飯、紫菜蛋花湯(高麗菜、紅蘿蔔、肉絲、紫菜、蛋)	蘋果	紅豆大麥湯
10/19	星期四	鹽水意麵	香菇肉燥麵(香菇、肉燥、紅蘿蔔、金針菇、黑珍珠)	香蕉	鍋燒意麵
10/20	星期五	豆漿+紅豆包	咖哩燴飯、蘿蔔魚丸湯、時蔬(咖哩、雞丁、蘿蔔、魚丸、紅蘿蔔、時蔬)	蘋果	什錦湯麵
10/21	星期六				
10/22	星期日				
10/23	星期一	豆腐羹	什錦烏龍麵(肉絲、香菇、高麗菜、紅蘿蔔、金針菇)	芭樂	台式肉粥
10/24	星期二	豆漿+南瓜包	古早味滷肉燥、味噌豆腐湯、時蔬(肉燥、豆包、味噌、豆腐、時蔬)	蘋果	鍋燒冬粉
10/25	星期三	肉絲麵線	什錦炒飯、紫菜蛋花湯(高麗菜、紅蘿蔔、肉絲、玉米粒、青仁豆、紫菜、蛋)	芭樂	紅豆大麥湯
10/26	星期四	南瓜濃湯	什錦炒飯條、香菇湯(高麗菜、紅蘿蔔、肉絲、香菇、金針菇、黑珍珠)	蘋果	鍋燒意麵
10/27	星期五	豆漿+吐司	紅燒豆腐燴飯、大黃瓜魚丸湯、時蔬(豆腐、肉末、蔥花、大黃瓜、魚丸、時蔬)	香蕉	綠豆大麥湯
10/28	星期六				
10/29	星期日				
10/30	星期一	肉絲麵線	什錦炒飯、紫菜蛋花湯(高麗菜、紅蘿蔔、肉絲、玉米粒、青仁豆、紫菜、蛋)	蘋果	鍋燒雞絲麵
10/31	星期二	豆漿+饅頭	台式炒麵、冬瓜魚丸湯(高麗菜、紅蘿蔔、肉絲、冬瓜、魚丸)	芭樂	竹筍肉粥

油炸麵

雖然飯菜不混合，但吃的時候.....建議養成餐盤供應方式

避免養成重口味、也無法少油



## 3.總結

### Needs

1. 幼兒園需要專業人員協助修改菜單，尤其是非附設國小的幼兒園協助建立菜單與食材份量 強化相關人員正確營養知識

#### 2. 營養菜單設計

非精緻全穀雜糧教之外，應落實於午餐中

留意蛋白質量是否足夠  
多元設計蛋白質的種類  
留意絞肉或加工肉餡的品質  
增加豆製品與魚類的供應  
減少半成品供應

積極維持幼兒乳品的攝取，將影響一生乳品攝取  
委員應持續了解蔬果攝取份量情形

# Needs

## 3.點心設計

- 避免高油糖鹽食品
- 避免空熱量食物
- 選用高營養密度
- 避免過多半成品
- 多元的選擇食物
- 透過營養與食品標示 學會選擇點心

## 4.改善飯菜混合型態與用餐現況

5.避免冷食(如涼麵、蛋沙拉、壽司等)及生食。

6.非附設幼兒園需要餐點衛生安全的協助

7.提升食材品質&協助園所建立食材來源資料