

你知道嗎？你正在吃的午餐菜單是怎樣編排來的！



教育部在民國102年公布「學校午餐食物內容及營養基準」，目的是希望國小至高中學校內的午餐能提供不同年齡層應具備的營養，並透過校園飲食降低偏、挑食的比例，進而培養學生選擇正確食物的能力。營養師除了奉為圭臬開立菜單之外，也希望讓學生能更明瞭午餐供餐之營養品質及其重要性，並屏除餐餐外食、漢堡、薯條、炸雞、冷飲、零食等錯誤的飲食態樣。

「學校午餐食物內容及營養基準」 (102.6.21)

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)
全穀根莖類	5.5 份/餐	6.5 份/餐	4.5 份/餐
	未精緻 1/3 以上 (包括根莖雜糧：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、豆薯等)		
	全穀根莖類替代品(甜不辣、米血糕等)，不得超過 2 份/週		
乳品類(低脂)	每週供應 3 份	每週供應 3 份	每週供應 3 份
豆魚肉蛋類	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、豆乾、干絲、百頁、豆皮)		
	魚類供應至少 1 份/週 魚肉類半成品(各式丸類、蝦捲、香腸、火腿、熱狗、重組雞塊等)，供應不得超過 2 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