**一、學校午餐設計原則**

**(一)「學校午餐食物內容及營養基準」(101年)**

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(卡) | | 670 | 770 | 860 | 970 | 750 |
| 熱量的基準：以男女DRIs稍低～適度熱量平均值之2/5 | | | | | | |
| 蛋白質(克) | | 22 | 26 | 30 | 34 | 25 |
| 蛋白質的基準：占熱量平均值16% | | | | | | |
| 脂肪(克) | | 20 | 23 | 26 | 30 | 23 |
| 脂肪的基準：占熱量平均值≦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：以建議量之2/5 | | | | | | |

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 |
| 全穀根莖類 | 4.5份/餐 | 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 |
| 豆魚肉蛋類 | 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 | 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 |
| 全穀根莖類 | 5份/餐 | 5.5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1份 | 每週供應1份 |
| 豆魚肉蛋類 | 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、豆乾、干絲、百頁、豆皮) | |
| 魚類供應至少2份/月 | |
| 魚肉類半成品(各式丸類、蝦捲、香腸、火腿、熱狗、重組雞塊等)，不得超過2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 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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) |
| 全穀根莖類 | 6.5份/餐 | 7.5份/餐 | 5.5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1份 | 每週供應1份 | 每週供應1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2份/月 | | |
| 魚肉類半成品(各式丸類、蝦捲、香腸、火腿、熱狗、重組雞塊等)，不得超過2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、午餐設計注意事項

* + - 1. 全榖根莖類：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、豆薯等。
      2. 豆魚肉蛋類：

1. 主菜富有變化，不全是雞腿、豬排等大塊肉，盡量少裹粉油炸。
2. 提高豆製品食物，可做為主菜、副菜或加入飯中。
3. 提高魚類（包括各式海鮮）供應，不建議油炸。
4. 盡量不使用魚肉類半成品（各式丸類、蝦捲、香腸、火腿、熱狗、重組雞塊等）。
   * + 1. 蔬菜類：每日都有2種以上蔬菜。
       2. 其他
5. 公告菜單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。
6. 菜色（主菜、副菜）有變化，油炸1週不超過2次。
7. 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，不得提供稀釋發酵乳、豆花、愛玉、布丁、茶飲、非100%果蔬汁等。
8. 避免提供甜品、冷飲，若要提供以低糖之全穀根莖類為宜（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。
9. 盡量提供其他高鈣食物，如黑芝麻、豆乾、小魚乾、蝦皮…等。
10. 避免使用飽和脂肪酸及反式脂肪酸含量高之加工食品。

五、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)及每日飲食指南(100年)。
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±5%以內。
3. 午餐食物設計供應以目標值為主，若執行上有困難則至少達到階段值；並鼓勵學生在其他餐次攝取水果及牛奶，符合每日飲食指南建議量。