

## 高雄市立志中學食育目標

「只有健全的食育，其他五育：德智體群美，才能健全發展！」營養師公會全國聯合會理事長金惠民強調校園午餐在食育中扮演的角色，對五育發展的重要性。舉例來說，臨近的日本已將校園午餐作為「飲食教育」的一環，做為促進國民健康、食品安全、糧食自主與傳承農業文化重要依據。

台南市「學校午餐自治條例」還強調食育的重要性。自治條例第三條即明訂校園午餐應落實下列教育目的：一、攝取均衡之營養，維持身心之健康；二、深植正確之飲食習慣；三、養成對生命及自然之尊重精神，建立環境保護意識；四、加深對於餐食提供者之敬意；五、理解國家及地區之飲食文化。台南市長賴清德表示，校園午餐不僅只是單純「吃」的議題，背後其實涵蓋了農業生產、食品管理、餐飲健康、資源認知、文化教養等營養教育與行政管理等事項，因此辦理校園午餐應是興利與防弊並重，統合食品安全（衛生）、低碳飲食資源回收（環保與健康）、在地食材產銷（農業）及飲食禮儀（文化）等領域，讓學校在提供學童健康午餐同時，也能落實食育與環境教育的理念。

本校推動全民健康飲食的觀念，並建立「營養教師」制度，負責膳食供應和營養教育，還能針對學童提供諮詢，推廣營養教育的理念。建構食育力，為孩子未來打造最基礎的希望工程。食物是人天天維持生命的必需品，飲食是人類特有的社會行為，無論是培植國族認同、還是倫理道德，食物掌控著關鍵意義，校方鼓勵學生多吃當地、當季的食物，避免浪費食材，減少食物里程浪費，也顧及農民生計。善用「飲食紅綠燈」的概念，儘量少吃多糖、多油、多鹽的紅燈食物，多吃低糖、低油、低鹽的綠燈食物，中熱量的黃燈食物則淺嚐即止。

本校在食育方面，透過營養師及各班導師的推廣，希望可以達成以下之目標：

- 一、 希望透過學校午餐活動來教育本市學生認識在地食物。
- 二、 配合著適當的營養分配比例及成本的控管，將專業的營養知識融入學生的每日午餐，發揮午餐落實健康飲食目標。
- 三、 讓午餐不只是午餐，也能提供學童營養知識，端正學童用餐禮儀，鼓勵學生 建立良好飲食習慣，進而達成健康體位。

友善連結：高雄市學校午餐教育資訊網<http://class.kh.edu.tw/1425/>

附件：教育部「學校午餐設計原則」

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 DRI 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 $\leq$ 30%					
鈣(毫克)	270	330	400	400	400
鈣的基準：以男女 DRI 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(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 (1 份/餐)	每週供應 3 份 (1 份/餐)	每週供應 3 份 (1 份/餐)
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 (1 份/餐)	每週供應 1 份 (1 份/餐)	每週供應 1 份 (1 份/餐)
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

### 三、午餐設計注意事項

1. 全穀根莖類：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)。

## 3. 蔬菜類：每日都有 2 種以上蔬菜。

## 4. 其他

- (1) 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。
- (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，不得提供稀釋發酵乳、豆花、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。
- (5) 盡量提供其他高鈣食物，如黑芝麻、豆乾、小魚乾、蝦皮... 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。

## 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<sup>(100 年)</sup>及每日飲食指南<sup>(100 年)</sup>。
2. 考慮實際菜單設計之可行性及方便性，每類食物供應量採每週平均量±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。