如何審查菜單

讓午餐更多元

廖婉如　營養師

課程大綱

- 菜單設計需考慮的因素
- 學校午餐菜單審核流程
- 學校午餐菜單審核技巧
- 提問與討論

菜單設計
需考慮的因素

菜單設計需考慮的因素

- 烹調設備、設施與空間
- 廚務人員工作技巧與烹調時間
- 食材成本
- 餐食的季節性、市場需求
- 學生營養需求
- 飲食喜好及均衡性

學校午餐菜單
審查流程

學校午餐菜單審核流程

送審菜單內容需載明「用餐人數」、「食材名稱」、「營養分析」及「各食材總(重)量或份數」。

午餐供應廠商菜單

學校送菜單以「月菜單」為主

學校送菜單以「週菜單」為主

月菜單

週菜單

學校應先行審視下月供應菜單，再將修改完畢之「月菜單」每月20日上午12時前電子郵寄給輔導區營養師，若遇假日應提前送審。(正本給營養師、副本給校長)

學校應先行審視下週供應菜單，再將修改完畢之「週菜單」每週二下午2時前電子郵寄給輔導區營養師(正本給營養師、副本給校長)

輔導區營養師審查

菜單審核建議結果

有建議事項

無建議事項

各級學校
(於契約範圍內，本權責依營養師建議修正菜單)

依菜單內容供應

備註一、輔導區營養師菜單審核結果以電子郵寄回覆的時間：
1. 月菜單：每月25日前請輔導區營養師以電子郵件回覆，遇假日則提前。
(正本給午餐承辦人員、副本給校長)
2. 週菜單：當週星期三下午4時前請輔導區營養師以電子郵件回覆。
(正本給午餐承辦人員、副本給校長)
備註二、輔導區營養師審查完成的菜單建議表，請學校逐級核章、留存備查，作為午餐考核依據。

101年5月4日發文

送審菜單需載明…

- 用餐人數
- 食材名稱
- 各食材總(重)量或份數
- 廢棄率、包冰率
- 營養分析

106學年度第二學期第17週菜單

午餐食譜數量設計表　　106學年度第二學期第 19 週

材料用量單位:可食公克/人

日期	主食		主菜		副菜		副菜		青菜		湯		營養分析		
6	QQ白飯		義式虎皮蛋		彩繪細腐		白醬鮮蔬		空心菜		元氣蔬菜湯		全穀雜糧類	5.3	份
月	白米	100	水煮蛋	55	豆腐	80	大白菜	30	空心菜	100	高麗菜	15	豆魚蛋肉類	2	份
25			洋蔥	1	小黃瓜	5	紅蘿蔔	5	紅蘿蔔	1	洋蔥	5	蔬菜類	1.75	份
日			青蔥	少許	紅蘿蔔	1	青花菜	5			番茄	5	水果類	0	份
星							玉米粒	5			紅蘿蔔	2	油脂與堅果種	2.1	份
期							通心麵	5					熱量	643	大卡
一													蛋白質	26.35	g
餐數													脂肪	20.5	g
													醣類	88.25	g
6	麥片飯		糖醋魚丁		府城肉燥		黃瓜鮮燴		高麗菜		海芽蛋花湯		全穀雜糧類	5.5	份
月	白米	80	魚肉	40	絞肉	20	大黃瓜	35	高麗菜	100	液蛋	5	豆魚蛋肉類	2.3	份
26	麥片	30	彩椒	3	碎輪	10	秀珍菇	5	紅蘿蔔	1	海帶芽	1	蔬菜類	1.6	份
日					香菇	5	紅蘿蔔	5					水果類	0	份
星					洋蔥	5	木耳	5					油脂與堅果種	2.3	份
期													熱量	684	大卡
二													蛋白質	28.7	g
餐數													脂肪	23	g
													醣類	90.5	g
6	小米飯		紅燒豬肉		菜脯炒蛋		野菜蔬食		青江菜		竹筍肉絲湯		全穀雜糧類	5.4	份
月	白米	70	豬肉	45	液蛋	40	四季豆	15	青江菜	100	肉絲	3	豆魚蛋肉類	2	份
27	小米	30	菜頭	20	菜脯	10	紅蘿蔔	5	紅蘿蔔	1	竹筍	20	蔬菜類	1.91	份
日			紅蘿蔔	5	洋蔥	5	地瓜	25					水果類	0	份
星			洋蔥	5	紅蘿蔔	5							油脂與堅果種	2.2	份

學校午餐菜單
審查技巧

依據教育部公告
「學校午餐食物內容及營養基準」

102年公佈於國教署學務校安組網頁(持續更新)
http://203.68.64.40/six/main/hsub2.html

此表為營養師填寫(學校可做為設計菜單原則)

臺中市 _____區 _____高、國(中)小午餐週菜單建議表

輔導區營養師：_____ 第_____週日期:___年__月___日

編號	項目	建議次數		實際次數	建議事項
1	營養分析(熱量、蛋白質、脂質、醣類)是否符合學生營養需求	依據教育部公告學校午餐食物內容及營養基準(如附件)		□符合 □不符合	
2	每週供應**未精緻主食類**	至少 3 次/週		□符合 □不符合	
3	每週提供**蔬菜類份量**	國小至少 120g/天 國中至少 150g/天		□符合 □不符合	
4	每週**甜湯**供應次數	≦1 次/2 週 (並以天然食材為主，勿加冰塊)		□符合 □不符合	
5	每週**油炸**次數	≦1 次/週 (過油不算)		□符合 □不符合	
6	每週**加工品、半成品**供應次數	主食類	≦1 次/週	□符合 □不符合	
		其 他	<2 份/週	□符合 □不符合	
7	每週供應**深色（綠、黃及紅）蔬菜次數**	至少 3 次/週 (80g 以上/次)		□符合 □不符合	
8	蔬食日	每週擇一日蔬食日		□符合 □不符合	
9	其他創意(例如：使用在地食材、設計對視力保健有助益菜單、設計富含鈣質飲食、堅果類入菜…等)				

營養師菜單總建議(注意事項)：

學校備註欄：

午餐秘書： 主任： 校長：

備註：

一、學校請於每週二下午 2 時前將下週供應菜單電子郵寄該輔導區營養師審核(月菜單請於每月 20 日中午 12 時前將下月供應菜單送審,如遇假日則提前)，(正本給午餐承辦人員、副本給校長)。

二、送審菜單內容需載明「用餐人數」、「食材名稱」、「營養分析」及「各食材總(重)量或份數」。

三、輔導區營養師菜單審核結果電子郵寄回覆時間(正本給午餐承辦人員、副本給校長)

1. 月菜單： 當月 25 日前請輔導區營養師以電子郵件回覆，遇假日請提前。

2. 週菜單：當週星期三下午 4 時前請輔導區營養師以電子郵件回覆。

四、輔導區營養師審查完成的菜單建議表，請學校逐級核章、留存備查，作為午餐考核項目之一。

學校午餐每日食物內容

教育部公告學校午餐食物內容及營養基準」

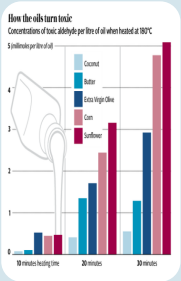
學校午餐每日食物內容目標值		
食物種類	國小1-3年級	國小4-6年級
全穀根莖類	4.5份/餐【階段值5 份/餐】	5份/餐【階段值5.5份/餐】
	未精緻1/3 以上 （包括根莖雜糧：如糙米、全大麥片、全燕麥片、糙薏仁、紅豆、綠豆、芋頭、地瓜、玉米、馬鈴薯、南瓜、山藥、豆薯等）	
	全穀根莖類替代品(甜不辣、米血糕等)， 不得超過2 份/週	
乳品類(低脂)	每週供應 3 份【階段值：每週供應1 份】	
豆魚肉蛋類	2 份/餐	2 份/餐【階段值：2.5 份/餐】
	豆製品2 份/週以上，包括毛豆、黃豆、黑豆或其製品 （如豆腐、豆乾、干絲、百頁、豆皮）	
	魚類供應至少1 份/週【階段值：2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)，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【階段值：每週供應2 份(1 份/餐)】	
油脂與堅果種子類	2 份/餐	2.5 份/餐

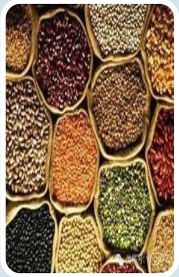
學校午餐每日食物內容

依據教育部公告「學校午餐食物內容及營養基準」

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 【階段值6.5 份/餐】	6.5份/餐 【階段值7.5份/餐】	4.5份/餐 【階段值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 3 份【階段值：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1 份/週【階段值：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)，供應不得超過2 份/週		
蔬菜類	2份/餐	2 份/餐 【階段值：2.5 份/餐】	2 份/餐
	(深色蔬菜必須超過2/3 份)		
水果類	1 份/餐【階段值：每週供應2 份(1 份/餐)】		
油脂與堅果種子類	2.5 份/餐 【階段值：3份/餐】	3 份/餐	2.5 份/餐

學生午餐菜單審查項目





營養分析

全穀雜糧供應

蔬菜份量

甜湯次數

油炸次數

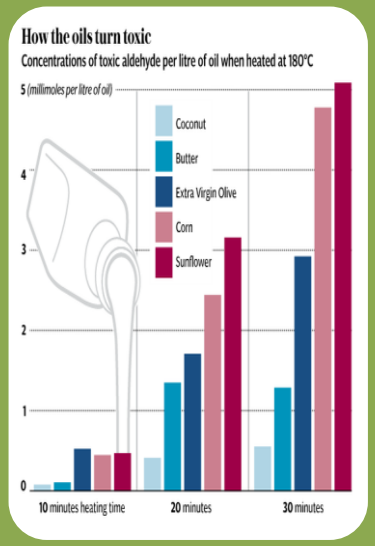
加工半成品次數

深色蔬菜次數

蔬食日

創意菜色

學校午餐菜單建議表(1)…



營養分析

- 熱量與醣類、脂肪、蛋白質是否合乎學生需求
- 食材供應份量是否足夠
- 校園營養師可協助確認

學校午餐菜單建議表(1)…

國中生菜單

106學年度第二學期第17週菜單

主食	主菜		副菜		副菜		青菜		湯		水果
薏仁飯	三杯油腐		菜脯蛋		麻油燉什錦		薑絲鵝白菜		什錦火鍋湯		優酪乳
	油豆腐丁	55	菜脯	10	凍豆腐	25	青菜切	65	高麗菜	30	
	紅蘿蔔中丁	10	蛋	50	玉米筍	25	蒜末		角螺		
	九層塔	1	廢棄率12%		紅蘿蔔片	5			金針菇	5	
	薑片								蟳味絲	2	

營養分析

三大營養素				食物六大類		
熱量	897	Kcal	%	全穀根莖類	6.0	份
醣類	115	g	51%	豆魚肉蛋類	2.7	份
脂質	30.5	g	31%	蔬菜類	1.5	份
蛋白質	40.4	g	18%	水果類	0	份
			100%	低脂乳品類	1	份
				油脂與堅果種子類	2.6	份
				食材總熱量	897	Kcal

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 【階段值6.5 份/餐】	6.5份/餐 【階段值7.5份/餐】	4.5份/餐 【階段值5.5份/餐】
豆魚肉蛋類	2.5 份/餐	3 份/餐	2份/餐
蔬菜類	2份/餐 【臺中市1.5 份/餐】	2 份/餐 【階段值：2.5 份/餐】	2 份/餐
	(深色蔬菜必須超過2/3 份)		
油脂與堅果種子類	2.5 份/餐 【階段值：3份/餐】	3 份/餐	2.5 份/餐

學校午餐菜單建議表(2)…

未精緻主食類(全穀雜糧類)

- 每週至少供應3次
- 建議:每餐供應全穀份量達1/3主食量

白米:糙米(含燕麥)= 1:2

白米:糙米=1:5

學校午餐菜單建議表(2)…

6月5日（二）	紫米飯	紫米	20	道口燒雞腿
		白米	80	
6月6日（三）	小米飯	小米	20	蒙古肉片
		白米	80	
6月7日（四）	七穀飯	七穀米	20	◎香酥魚排
		白米	80	

全穀雜糧類

➢全穀類

糙米、小米、紫

➢根莖類

地瓜、南瓜、芋

➢種子/果實類

玉米、綠豆、紅豆

學校午餐菜單建議表(3)…

每週蔬菜份數

- 國小至少120克/天
- 國中至少150克/天

102年 教育部「學校午餐食物內容及營養基準」

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	國中	高中(男)	高中(女)
蔬菜類	1.5份/餐	2份/餐	2份/餐	2 份/餐 【階段值：2.5 份/餐】	2 份/餐
	(深色蔬菜必須超過2/3 份)				

蔬菜1份=100公克

學校午餐菜單建議表(3)…

6月5日週二	蕎麥飯	滷雞排	雞排120g/pc	125pc	管筍炒肉絲	管仔筍切Q	8	蒜香空心菜	空心菜Q	11	雪花雙菇湯	小白菜Q	2	水果
			蒜仁	0.1		上肉絲CAS	1		蒜末	0.1		金針菇	1	
			薑片	0.1		紅蘿蔔	0.5					秀珍菇	1	
			萬用滷包布	2粒		蒜末	0.1					紅蘿蔔	0.5	
												正大骨CAS	1	
												嫩薑絲	0.1	人數:120
6月6日週三	麵食	什錦湯麵	白油麵	18	蒸黃金豆腐	嫩四角油豆	120pc	有機蔬菜	蚵白菜有機	11	奶黃包	奶黃包奇美	120pc	七穀米
			洗選蛋	2		蔭瓜小罐裝	1罐		嫩薑絲	0.1				
			高麗菜Q	5		蒜末	0.1							
			紅蘿蔔	0.5		洋蔥	2							
			木耳絲	0.5										
			香菇片台灣	0.1										
			蒜末	0.1										
			紅蔥末	0.1										
			生豆包絲非	2										人數:120

6/5 管筍8+紅蘿蔔0.5
+空心菜11+小白菜2
+金針菇1+秀珍菇1
+紅蘿蔔0.5=24kg
24kg*1000/120人=200g/人

6/6 有機蚵白菜11+紅蘿蔔0.5
+高麗菜2+木耳絲0.5
+紅蘿蔔0.5+洋蔥2=16.5kg
16.5kg*1000/120人=137.5g/人

學校午餐菜單建議表(3)…

每週蔬菜份數

- 國小至少120克/天
- 國中至少150克/天

蔬菜80公克/人(2

100公克/份/人

/人(30人/班)

學校午餐菜單建議表(4)…

每週深色蔬菜供應…

- 定義：紅、黃、綠、紫、黑色蔬菜…
- 供應3次/週；>80克/天

深綠色蔬菜:油菜、青江菜、莧菜、地瓜葉、茼蒿、菠菜、A菜、大陸妹、小松菜、空心菜、芥藍菜…

紅色蔬菜：紅椒、蕃茄、 胡蘿蔔…

黃橘色蔬菜：玉米、地瓜、南瓜、黃椒…

紫色蔬菜：茄子、紅鳳菜、紅杏菜…

黑色蔬菜：木耳、紫菜、海帶…

學校午餐菜單建議表(4)…

個人材料用量(公克)

5月21日星期一	糙米飯		糖醋雞球		海苔蒸蛋		勝果雙花		季節時蔬		火鍋湯		
	白米	80	雞丁(廢棄率35%)	65	蛋	55	青花菜	30	鵝白菜	100	高麗菜	25	
	糙米	20	洋蔥	5	海苔	2	白花菜	25	紅蘿蔔	1	玉米段	15	
			甜椒	5			木耳	5	蒜或薑	1	紅蘿蔔	5	
							紅蘿蔔	5					
							腰果	3					
5月22日星期二	木須炒麵		醬爆烤鴨		金菇絲瓜		醬燒雜蔬		新鮮時蔬		玉米蛋花湯		水果
	麵條	150	鴨肉(廢棄率35%)	85	絲瓜	40	白蘿蔔	35	大陸妹	100	玉米粒	15	
	高麗菜	10	九層塔	1	豆芽菜	30	豆腐	20	紅蘿蔔	1	蛋	10	
	木耳	10			金針菇	10	紅蘿蔔	5	蒜或薑	1	洋蔥	10	
	洋蔥	5			紅蘿蔔	5	甜不辣	5			紅蘿蔔	5	
	紅蘿蔔	5											
5月23日星期三	地瓜飯		三杯雞		肉燥豆腐		小瓜炒片		有機時蔬		台式肉羹湯		
	白米	80	雞丁(廢棄率35%)	70	豆腐	40	小黃瓜	40	油菜	100	高麗菜	15	
	地瓜	20			紅蘿蔔	10	木耳	5	紅蘿蔔	1	竹筍	10	
					豬肉	5	香腸	5	蒜或薑	1	肉羹	5	
							紅蘿蔔	5			蛋	5	
											木耳	5	
											紅蘿蔔	5	
5月24日星期四	可口白飯		香菇燒肉		鐵板三絲		鵪蛋鮮瓜		有機青江菜		山藥排骨湯		
	白米	100	豬肉	60	豆芽菜	40	大黃瓜	60	有機青江菜	100	白蘿蔔	15	
			洋蔥	10	油豆絲	5	鵪鶉蛋	10	紅蘿蔔	1	山藥	10	
					木耳	5	紅蘿蔔	5	蒜或薑	1	排骨	10	
					紅蘿蔔	5	木耳	5			(廢棄率70%)		
5月25日星期五	糙米飯		木須炒蛋		燙燒白菜		三色百頁		新鮮時蔬		脆圓綠豆湯		蔬食
	白米	80	蛋	30	大白菜	60	豆腐	50	芥藍菜	100	綠豆	15	
	糙米	20	木耳	15	豆包	5	玉米筍	15	紅蘿蔔	1	脆圓	10	
			洋蔥	10	木耳	5	紅蘿蔔	5	蒜或薑	1			
			紅蘿蔔	5	紅蘿蔔	5	芹菜	5					
							香菇	5					

學校午餐菜單建議表(5)…

每週甜湯供應…

- 以天然食材為主，勿添加冰塊
- 供應≦1次/2週

天然食材:
低糖之全穀雜糧類為宜(紅豆紫米湯、綠豆薏仁湯、冬瓜山粉圓、綠豆小米湯、芋頭(地瓜)西米露、紅豆麥片湯、綠豆地瓜湯、八寶甜湯…

依據「校園飲品及點心販售範圍」之規定: 不得供應發酵乳、豆花、愛玉、布丁、茶飲及非100%果蔬汁。

組織(WHO)建議: 兒童/成
製糖每日攝取量<10%總熱
克以下)；若預防肥胖/慢
控制在<5%(25公克以下)

學校午餐菜單建議表(6)…

每週油炸次數…

- 供應≦1次/週
- 過油不算

薯條
(烤? 炸?)

蘋果派
(烤? 炸?)

午餐菜單
審查

學校午餐菜單建議表(6)…

6	QQ白飯		義式虎皮蛋		彩繪細腐		白醬鮮蔬		空心菜		元氣蔬菜湯	
月	白米	100	水煮蛋	55	豆腐	80	大白菜	30	空心菜	100	高麗菜	15
25			洋蔥	1	小黃瓜	5	紅蘿蔔	5	紅蘿蔔	1	洋蔥	5
日			青蔥	少許	紅蘿蔔	1	青花菜	5			香菇	5
星							玉米粒	5			紅蘿蔔	2
期							通心麵	5				
一												
餐數												

6	麥片飯		糖醋魚丁		府城肉燥		黃瓜鮮燴		高麗菜		海芽蛋花湯	
月	白米	80	魚肉	40	絞肉	20	大黃瓜	35	高麗菜	100	液蛋	5
26	麥片	30	彩椒	3	碎麵	10	秀珍菇	5	紅蘿蔔	1	海芽芽	1
日					香菇	5	紅蘿蔔	5				
星					洋蔥	5	木耳	5				
期												
二												
餐數												

6	小米飯		紅燒豬肉		菜脯炒蛋		野菜蔬食		青江菜		竹筍肉絲湯	
月	白米	70	豬肉	45	液蛋	40	四季豆	15	青江菜	100	肉絲	3
27	小米	30	菜頭	20	菜脯	10	紅蘿蔔	5	紅蘿蔔	1	竹筍	20
日			紅蘿蔔	5	洋蔥	5	地瓜	25				
星			洋蔥	5	紅蘿蔔	5						
期												
三												
餐數												

6	奶香義大利麵		*時令雞腿		小瓜炒花枝		紅燒獅子頭		有機油菜		冬瓜排骨湯	
月	麵條	330	雞腿(EP)	45	花枝	10	絞肉	15	有機油菜	100	冬瓜	20
28	絞肉	5			小黃瓜	30	大白菜	10	紅蘿蔔	1	排骨(EP)	5
日	馬鈴薯	10			紅蘿蔔	5	紅蘿蔔	3				
星	玉米粒	10			木耳	5	木耳	3				
期	洋蔥	5			杏鮑菇	5						
四	紅蘿蔔	5										
餐數												

6	燕麥飯		咕咾肉		蜜汁豆干		媽媽上樹		小白菜		玉穗彩頭湯	
月	白米	70	豬肉	35	豆干	35	冬粉	10	小白菜	100	玉米	10
29	燕麥	30	彩椒	2	肉絲	1	絞肉	5	紅蘿蔔	1	菜頭	15
日			白芝麻	少許	洋蔥	1	高麗菜	10				
星							紅蘿蔔	5				
期							木耳	5				
五												
餐數												

學校午餐菜單建議表(7)…

每週加工、半成品供應次數…

- 主食類供應 ≦ 1次/週
- 其他製品 ＜ 2份/週

35			白米	105		豬排	50
36	4		三色丁	5			
37	月		蛋	5		生鮮	
38		□	洋蔥	5	滷		南
39	2	黃	培根	1	汁		瓜
40	8	金			豬		滑
41	日	炒			排		蛋
42		飯					
43	週						

其他
卡拉
調味
培根
黑輪
皮蛋

鹹豬肉、
、火腿、
、魚板、

期二			咖哩粉		適量		
5月24日星期三	肉粽		(卡咖雞排)				紅
	肉粽	120	雞排 (廢棄率50%)		120	紅豆包	
5月25	小米飯						三
	白米	80	豬排		70	油豆腐	
	小米	20	(廢棄率35%)			杏鮑菇	

學校午餐菜單建議表(7)…

6月25日星期一	十穀飯		五更豆腐		香蔥炒蛋		鮮菇瓠瓜		田園時蔬		主廚湯	
	白米	80	凍豆腐	80	洋蔥	35	瓠瓜	50	青江菜	100	玉米粒	15
	十穀米	20	杏鮑菇	10	蛋	30	秀珍菇	10	紅蘿蔔	1	洋芋	10
			紅蘿蔔	5	木耳	2.5	木耳	2.5	蒜或薑	1	洋蔥	5
					紅蘿蔔	2.5	紅蘿蔔	2.5			紅蘿蔔	5

6月26日星期二	胚芽飯		咖哩豬		海苔花枝丸		白菜滷		向陽時蔬		枸杞冬瓜湯	
	白米	80	豬肉	50	花枝丸	20	大白菜	45	油菜	100	冬瓜	30
	胚芽米	20	洋芋	20	海苔	適量	豬腳	5	紅蘿蔔	1	排骨(廚餘率70%)	10
			洋蔥	10			木耳	2.5	蒜或薑	1	枸杞	適量
			紅蘿蔔	5			紅蘿蔔	2.5				

6月27日星期三	紫米飯		麥汁雞排		培根青花		鵪蛋雞菌		季節時蔬		味噌湯	
	白米	80	雞胸肉	50	青花椰菜	50	白蘿蔔	30	小白菜	100	豆腐	25
	紫米	20			培根	3	鵪鶉蛋	10	紅蘿蔔	1	洋蔥	10
			芝麻	適量	紅蘿蔔	3	海帶結	10	蒜或薑	1		
							紅蘿蔔	5				

6月28日星期四	奶香白醬麵		蔬絲豬排		芹香雙色		回鍋高麗		新鮮時蔬		雞菌排骨湯	
	麵條	150	豬肉	55	菜豆	30	高麗菜	30	空心菜	100	白蘿蔔	30
	玉米粒	20			甜不辣	15	黑豆干	20	紅蘿蔔	1	排骨(廚餘率70%)	10
	洋蔥	10			紅蘿蔔	2.5	紅蘿蔔	5	蒜或薑	1		
	紅蘿蔔	5			芹菜	2.5						
	青豆仁	5										

6月29日星期五	可口白飯		香滷雞腿		日式關東煮		芝麻地瓜		當令時蔬		火鍋湯	
	白米	100	雞腿(廚餘率50%)	120	白蘿蔔	30	地瓜	40	芥藍菜	100	高麗菜	20
					油豆腐	15	芝麻	適量	紅蘿蔔	1	豬肉	10
					黑輪	5			蒜或薑	1	玉米粒(廚餘率40%)	10
					紅蘿蔔	5					金針菇	5

學校午餐菜單建議表(7)…

5月19日	可口白飯		塔香鮮菇		煲燉白菜		阿婆滷蛋		青菜		日式味噌湯	
	白米	120	鮮菇	50	大白菜	30	洗選蛋	55	小白菜	100	豆腐	40
			九層塔	2	木耳	5			蒜或薑	1	洋蔥	5
			蒜	1	紅蘿蔔	5					味噌	5

3月23日星期五	糙米飯		香菇菲力雞排		紅燒獅子頭		小瓜玉筍		陽光蔬菜		日式關東煮湯	
	白米	100	雞肉(EP)	55	豬肉	30	小黃瓜	35	芥藍菜	100	白蘿蔔	40
	糙米	20	洋蔥	5	大白菜	25	玉米筍	15	蒜或薑	1	芹菜	5
					木耳	5	紅蘿蔔	10			柴魚片	5
					紅蘿蔔	5						

學校午餐菜單建議表(8)…

蔬食日

- 蔬食日建議: 1次/週➡低碳、環保、愛護地球
- 可使用蔥、薑、蒜、韭…等植物辛香料調味
- 增加蔬菜及黃豆類植物蛋白質攝取
- 減少素食加工品使用(麵輪、角螺、麵筋…)
- 建議使用蛋類，以增加蛋白質食物份數供應

學校午餐菜單建議表(9)…

其他創意

- 在地食材使用
- 對視力保健有益菜單
- 高鈣食譜
- 堅果入菜

蘿蔔菱角湯

白蘿蔔去皮Q	35	g	43.4	kg
菱角仁	7	g	8.7	kg
嫩薑絲0.2kg				

芋香燒肉

上肉丁CAS	60	g	81.0	kg
芋頭 丁	25	g	33.8	kg
蒜末1kg				
嫩薑絲0.3kg				

彩椒腰果豆腸

豆腸	40	g	5
黃甜椒	15	g	1
紅甜椒	15	g	1
腰果(生)	5	g	6
薑片1kg			

奶焗花椰

綠花菜-加工Q	65	g	87.8	kg
紅蘿蔔去皮	5	g	6.8	kg
蒜末1kg				
三花奶水6罐				
乳酪絲6包				
			0.0	

丁香花生

豆干丁	40	g	55	kg
蒜味花生	6	g	8	kg
小魚干	4	g	5	kg
蔥2kg				
蒜末1kg				

☆有機黑葉白菜

有機黑葉白菜	100
紅蘿蔔	1
蒜或薑	1

樂

學校午餐菜單建議表(10)

營養師菜單總建議:

- 營養均衡及食物份數是否足夠
- 食材選用是否恰當
- 油炸或加工品供應次數
- 其他…

學校午餐菜單建議表

項目	項目(頻率為每週)	實際次數 5/1-11	建議事項	實際次數 5/14-18	建議事項	實際次數 5/21-25	建議事項	實際次數 5/28-31	建議事項
1	三大營養素是否符合學生營養需求 依據學校午餐食物內容及營養基準	符		符		不符	蔬食日菜單蛋白質供應份數不足 2 份	符	
2	供應未精緻主食類 ≧3 次/週	符		符		符		符	
3	深色(綠、黃及紅)蔬菜次數 至少 3 次/週(80g 以上/次)	符		符		符		符	
4	蔬菜類份量 國小≧120g/天 國中≧150g/天	符		符		符		符	
5	甜湯供應次數 ≦1 次/2 週(天然食材並不加冰塊)	符	5/7-11 紅豆薏仁湯	符		符	綠豆脆圓湯	符	
6	油炸次數(過油不算) ≦1 次/週	符		符	旗魚排?	符	糖醋雞球?	符	日式炸豬排
7	加工品、半成品供應次數 主食類≦1 次/週 其他<0.5 份/天	符 符	5/1-4 雞塊，魚丸，魚軟捲 5/7-11 獅子頭，卡啦雞排，培根	符 符	旗魚排?榨菜，黑輪	不符 符	甜不辣，脆圓 醬爆烤鴨?香腸，肉羹，油片絲	符 符	甜不辣 花瓜，肉羹，蟳味絲，榨菜，豆輪，豬排?
8	蔬食日 擇一日蔬食日	符	週五蔬食日	符	週五蔬食日	符	週五蔬食日	符	週五蔬食日
9	其他創意(如：在地食材、視力保健、富含鈣質、堅果類食物入菜等)	5/1-4 有機黑葉白菜 5/7-11 有機小松菜		有機鵝白菜		有機青江菜		有機黑葉白菜	

營養師菜單總建議(注意事項)：

1. 加工品使用頻率稍高，建議減少供應，以新鮮食材取代。

學校備註欄：

營養師：廖婉如 營養師廖婉如　　午餐秘書：　　主任：　　校長：

備註：1.月菜單：每月 20 日中午 12 時前將下個月供應菜單送審,如遇假日則提前。 2.週菜單：當週星期二下午 2 時前將下週供應菜單送審。(送審菜單副本給校長)。

3.輔導區營養師審查完成的菜單建議表，請學校逐級核章、留存備查，作為午餐考核項目之一。

學校午餐菜單注意事項…

增加生鮮魚類供應

- 少油炸、多蒸煮滷
- 少用海鮮加工品(丸類、蝦捲、黑輪、魚餃…)

避免使用飽和脂肪酸及反式脂肪加工品

- 香腸、熱狗、火腿、雞塊…
- 卡啦雞腿排、甜甜圈、派、糕點麵包..

避免即食性食品

- 烤鴨、叉燒肉…
- 壽司、餐包、蛋糕…

可開立應景的菜色

- 端午節：粽子、冬至：湯圓、清明節：春捲

參考文獻

■高級中等以下學校午餐及校園食品工作手冊

■教育部「學校午餐食物內容及營養基準」(102年公佈)

■校園飲品及點心販售範圍

■食材審核原則(加工篇、蔬菜篇)

→公文教育局101年12月21日中市教體字第1010095056號

■衛福部「107年每日飲食指南」

提問與討論

Thank you for your attention!

誠摯感謝~
賴厝國小 王愉君營養師
內埔國小 許桂華營養師
黎明國中 許芸禎營養師
黎明國小 黃雅慧營養師
光明國中 黃煦君營養師
何厝國小 顧玉梅營養師
外埔國中 王惠萍午餐祕書
大墩國小 李永昇午餐祕書