115年午餐教育

健康，從午餐開始

~均衡·聰明吃



碇內國中營養師 楊麗雅





你即將在碇中吃三年的午餐，你最期待什麼呢？

你最期待碇中的午餐吃什麼？

- 你最期待哪種主食？.....
- 你喜歡吃哪些青菜？.....
- 你最期待哪一道主菜？.....
- 你最喜歡哪種水果？.....



你覺得學校午餐是誰準備的？

- ☐ 廚房工作人員
- ☐ 營養師
- ☐ 農夫
- ☐ 食材供應商
- ☐ 學校老師
- ? 還有誰呢？

一份營養午餐，
是不是只要有人煮飯就好了？





👉 下一頁，一起揭開校中午餐的秘密！


開箱碇中廚房
工作

這午餐，不簡單！

每一份午餐，都是用心與努力的成果！

1 菜單設計及會議




營養師設計菜單，與團隊討論，
兼顧營養、美味與季節變化。

2 食材查驗、清點、檢驗





確認食材品質與新鮮度，清點數量，
並進行檢驗，守護每一餐的安全。

3 食材前處理




清洗、去皮、切菜、分切...
每個細節都不馬虎，只為美味與衛生。

4 烹煮分裝




用心烹調美味餐點，並分裝保溫，
確保營養與溫度兼具。

5 午餐後清洗




清洗鍋具與設備，保持廚房整潔，
為下一餐做好準備。



均衡飲食的重要

飲食均衡

營養攝取均衡，身體健康



帶來的後果（好處）

1. 發育良好
   成長發育正常
2. 精神愉快
   情緒穩定、專注力佳
3. 抵抗力強
   不容易生病
4. 生病時
   較容易恢復

飲食不均衡

營養攝取失衡，影響健康



帶來的後果（壞處）

1. 發育不良
   身高體重不理想
2. 精神不佳
   易疲倦、注意力不集中、情緒差
3. 抵抗力差
   容易生病
4. 慢性疾病風險
   肥胖、高血壓、心臟病、糖尿病等風險增加

均衡飲食是健康的基石，選擇多樣、適量的食物，讓身體保持最佳狀態！

青春期每日飲食建議

106~109年國民營養健康調查結果顯示:
國高中生 蔬菜、水果、與乳製品都攝取太少，遠低於每日飲食建議。



資料來源:國民健康署https://health99.hpa.gov.tw/material/3317

六大類食物的營養

第一類 全穀雜糧類

主要熱量(能量)來源，含豐富維生素B和E、礦物質及膳食纖維，提供活力、調節生理機能等。





六大類食物的營養

第二類　蔬菜類
第三類　水果類
可吃多些，攝取充足蔬菜水果，獲得充足的維生素、礦物質，及膳食纖維和植化素。用來調節生理機能，促進新陳代謝，預防心血管疾病及癌症、便秘等。







六大類食物的營養

第四類　乳品類

提供充足蛋白質和鈣質，幫助身體骨骼成長、維持良好生理機能。

第五類　豆魚蛋肉類

提供充足蛋白質，幫助建造修補身體組織。













六大類食物的營養

第六類油脂與堅果種子類

產生熱量，幫助脂溶性維生素吸收。

堅果含多元不飽和脂肪酸，以預防各種慢性疾病的發生。

吃太多容易導致心血管疾病。







油脂與堅果種子類1份（重量為可食重量）	＝脂肪5克 ＝熱量 45 大卡	＝杏仁果（7公克）	
		＝核桃仁（7公克）	
		＝開心果、南瓜子、葵花子、黑芝麻、白芝麻（10 公克）	 
		＝腰果（10公克）	
		＝各式花生仁（13公克） 或瓜子（15公克）	

食物神秘箱



1
全穀雜糧類



2
水果類



3
蔬菜類



4
乳品類



5
豆魚蛋肉類



6
油脂及
堅果種子類

圖片來源:https://www.pexels.com/zh-tw/

我的餐盤 均衡飲食

吃到哪都均衡

我的便當盒





- 炒莧菜 炒高麗菜
- 白飯
- 紅蘿蔔炒蛋
- 煎豬里肌

487 大卡



- 嫩豆腐
- 番茄炒蛋
- 五穀飯
- 炒甜豌豆 滷大白菜

蛋奶素

546 大卡

1. 每天早晚 一杯奶

乳品類



◉ 每日 1.5-2 杯
（1 杯 240 毫升）

2. 每餐水果 拳頭大

水果類



◉ 多吃當季水果
補充維生素 C

3. 菜比水果 多一點

蔬菜類



◉ 蔬菜吃當季
建議 1/3 要選深色的

4. 飯跟蔬菜 一樣多

全穀雜糧類



◉ 應以全穀及未精製
雜糧爲主

5. 豆魚蛋肉 一掌心

豆魚蛋肉類



◉ 一餐一掌心

6. 堅果種子 一茶匙

堅果種子類



◉ 每餐吃一茶匙
約大拇指第一節大小

是不是每一類食物都吃到了?



☑全穀雜糧類

☑蔬菜類

☐水果類

☐乳品類

☑豆魚蛋肉類

☑油脂與堅果種子類

?



1. 你喜歡這樣的午餐嗎? 為什麼?
試著說說看。
2. 今天的午餐，六大類食物都有嗎?
還可以增加什麼?

是不是每一類食物都吃到了?



☑全穀雜糧類

☑蔬菜類

☐水果類

☐乳品類

☑豆魚蛋肉類

☑油脂與堅果種子類

1. 你喜歡這樣的午餐嗎？為什麼?
試著說說看。
2. 今天的午餐，六大類食物都有嗎?
還可以增加什麼?



是不是每一類食物都吃到了?





- ☑全穀雜糧類
- ☑蔬菜類
- ☐水果類
- ☑乳品類
- ☑豆魚蛋肉類
- ☑油脂與堅果種子類

1. 你喜歡這樣的午餐嗎? 為什麼? 試著說說看。
2. 今天的午餐，六大類食物都有嗎? 還可以增加什麼?

碇中午餐吃什麼？

月底公布--下個月的菜單
(學務處的班級欄)

基隆市暖暖區碇內國中&暖江國小&暖西國小學童午餐共廚群組
行政院精進午餐方案
115 年 3 月份 午餐食譜（葷）

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品/副菜二	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	水果	油脂	熱量
3/2	一	白飯	糖醋雞丁	關東煮	炒鮮蔬	海芽蛋花湯	水果	3.7	2.0	1.7	2.4	1	0	680
		白米	雞肉、洋蔥、小黃瓜	海茸捲、魚蛋、白蘿蔔	時蔬	雞蛋、海帶芽、金針菇	時令水果							
3/3	二	五穀飯	蘑菇醬肉片	芋香豆腐燒白菜	炒鮮蔬	紅豆湯圓	保久乳	3.5	3	1.5	2.5	0	1	820
		白米、五穀米	洋菇、豬肉片、洋芋	大白菜、豆腐、芋頭	時蔬	紅豆、小湯圓	全脂保久乳							
3/4	三	烏龍麵	肉羹麵	蜜汁豆干	炒鮮蔬	銀絲捲	水果	5.6	2.6	1.3	2.4	1	0	770
		細烏龍麵	肉羹、黑木耳、金針菇	豆干、冰糖	時蔬、玉米粒	銀絲卷	時令水果							
3/5	四	紫米飯	日式照燒雞	黃瓜炒蛋	炒鮮蔬	海根排骨湯	保久乳	4.1	3.5	2.2	2.4	0	1	820
		白米、黑糙米	雞肉、高麗菜、胡蘿蔔	大黃瓜、雞蛋	時蔬、生香菇	海帶根、排骨丁	全脂保久乳							
3/6	五	小米飯	豆鼓排骨	起司鄉村燉菜	有機蔬菜	番茄蛋花湯	水果	4.4	3	1.7	2.5	1	0	750
		白米、小米	豬軟排、油豆腐、洋蔥	青花菜、洋芋、起司條	時蔬、胡蘿蔔	番茄、雞蛋	時令水果							
3/9	一	白飯	蒙古炒雞柳	番茄滑蛋豆腐	炒鮮蔬	筍片肉絲湯	水果	3.7	3.7	1.7	2.5	1	0	750
		白米	雞肉、高麗菜、洋蔥	番茄、豆腐、雞蛋	時蔬、玉米粒	豬肉絲、筍片	時令水果							
3/10	二	五穀飯	三杯雞	紅絲炒蛋	炒鮮蔬	山藥薏仁排骨湯	保久乳	4.4	3.8	1.4	2.5	0	1	850
		白米、五穀米	雞肉丁、油麻菜、洋蔥	雞蛋、胡蘿蔔	時蔬	山藥、洋薏仁、軟排	全脂保久乳							
3/11	三	白油麵	咖哩什錦炒麵	鮮肉包	炒鮮蔬	蘿蔔丸片湯	水果	5.9	2.5	1.7	2.4	1	0	760
		白油麵	豬肉絲肉絲、高麗菜、洋蔥	鮮肉包	時蔬	白蘿蔔、貢丸、胡蘿蔔	時令水果							
3/12	四	紫米飯	鐵板豬柳	麻婆豆腐	炒鮮蔬	鮮菇豆薯湯	豆漿	4.4	4	1.4	2.3	0	0	750
		白米、黑糙糯米	豬柳絲肉絲、洋蔥、玉米粒	豆腐、豬絞肉、洋蔥	時蔬、玉米粒	鮮香菇、豆薯	產履豆漿							
3/13	五	小米飯	麻油雞	香菇炒扁蒲	有機蔬菜	海芽豆腐味噌湯	水果	4.1	2.6	2	2.5	1	0	730
		白米、小米	雞肉、杏鮑菇、高麗菜	扁蒲、香菇、豬絞肉	時蔬、胡蘿蔔	板豆腐、海帶芽、味噌	時令水果							
3/16	一	白飯	香菇油肉燥	玉米起司蛋	炒鮮蔬	南瓜排骨湯	水果	4	3.8	1.3	2.5	1	0	770
		白米	豬絞肉肉、洋芋、香菇	雞蛋、玉米、胡蘿蔔	時蔬、胡蘿蔔	南瓜、軟排	時令水果							
3/17	二	五穀飯	蠔油雞丁	奶油燉白菜	炒鮮蔬	柴香冬瓜湯	保久乳	4.3	2.6	2.5	2.5	0	1	780
		白米、五穀米	雞腿丁、蘑菇、杏鮑菇	大白菜、洋芋、胡蘿蔔	時蔬、玉米粒	冬瓜、柴魚片	全脂保久乳							
3/18	三	白飯	滑蛋鮮肉增飯	酥炸鮭魚排	炒鮮蔬	紅豆包	水果	4.4	2.5	1.3	2.4	1	0	700
		白米	豬肉、雞蛋、玉米粒	鮭魚排	時蔬	紅豆包	時令水果							
3/19	四	紫米飯	番茄起司燉雞	馬鈴薯炒肉絲	炒鮮蔬	蘿蔔玉米湯	保久乳	4.3	2.6	1.6	2.5	0	1	780
		白米、黑糙糯米	雞腿丁、番茄、起司條	肉絲、洋芋	時蔬	白蘿蔔、玉米粒	全脂保久乳							
3/20	五	小米飯	南洋咖哩雞	柚香花椰	有機蔬菜	白菜蛋花湯	水果	4.4	2.6	2	2.5	1	0	720
		白米、小米	雞肉、洋芋	花椰菜、柚子醬	時蔬、香菇	大白菜、雞蛋	時令水果							
3/23	一	白飯	日式燉豬	五彩毛豆	炒鮮蔬	酸辣湯	水果	3.9	3.1	1.5	2.5	1	0	715
		白米	豬肉絲肉、白蘿蔔、胡蘿蔔	毛豆仁、玉米、洋芋	時蔬	豬肉絲、豆腐、雞蛋	時令水果							
3/24	二	五穀飯	冬瓜燉雞	鮮蔬豆包	炒鮮蔬	番茄洋芋湯	保久乳	4.1	4.5	1.8	2.3	0	1	930
		白米、五穀米	雞肉、冬瓜	豆包、木耳、香菇	時蔬、玉米粒	番茄、雞蛋	全脂保久乳							
3/25	三	細拉麵	紅燒番茄豬肉麵	沙嗲雞腿	炒鮮蔬	奶黃包	水果	5.5	4.6	1.3	2.5	1	0	881
		細拉麵	豬肉、番茄、白蘿蔔	雞腿、咖哩粉	時蔬	奶皇包	時令水果							
3/26	四	紫米飯	田園南瓜燉雞	螞蟻上樹	炒鮮蔬	結頭鮮菇湯	豆漿	4.6	3.7	2.3	1.8	0	0	748
		白米、黑糙糯米	雞肉、南瓜、洋芋	高麗菜、豬絞肉、冬粉	時蔬	結頭菜、鴻喜菇	產履豆漿							
3/27	五	小米飯	米醬魚柳	豆皮白菜	有機蔬菜	黑糖雙圓	水果	5.8	2.5	1.7	2.5	1	0	800
		白米、小米	魚柳、油麻菜、洋芋	大白菜、角螺	時蔬、香菇	芋圓、地瓜圓、黑糖	時令水果							
3/30	一	白飯	五香燉肉	金菇絲瓜	炒鮮蔬	番茄豆芽排骨湯	水果	3.7	2.5	2.4	2.3	1	0	680
		白米	豬腰腿肉、白蘿蔔、胡蘿蔔	絲瓜、金針菇	時蔬	豬軟排、番茄、黃豆芽	時令水果							
3/31	二	五穀飯	鹽水雞	竹輪炒青花	炒鮮蔬	養生藥膳湯	保久乳	3.5	2.6	2.6	2.3	0	1	720
		白米、五穀米	雞肉、小黃瓜、蒜頭	青花菜、竹輪	時蔬、玉米粒	高麗菜、豆腐、金針菇	全脂保久乳							

每月碇中營養漫畫



碇中午餐吃什麼？

上校園食材登錄平台3.0 網站, 就可以知道學校午餐菜色訊息

https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/





班級午餐幹事

- 維護班級午餐食物的衛生安全品質。
- 督導同學飯前洗手、用餐禮儀、飯後廚餘處理等協助。
- 協助定量打菜之配膳工作，使同學適量且均衡攝取營養午餐。
- 協助班級附品(乳品或水果)的發放。

打菜配膳工作分配

成員	負責項目	內容
A總指揮	發號司令及打湯	1.依序排隊，提醒同學，往前排隊(例如：下一位請往前) 2.打湯 3.告知廚餘分類方式。
B	打飯	打飯、打主菜、打副菜、打青菜的同學,輪流整理配膳餐車(擦拭乾淨)。
C	打主菜	
D	打副菜	
E	打青菜	
同學自取 (每人一份)	附品: 每日供應一種 水果或乳品(豆漿)	

打菜前



- 用肥皂洗淨雙手、擦乾。
- 穿好打菜衣著。



→ 没洗手的手掌
有很多細菌

打菜衣著要注意

戴網帽

戴口罩

穿圍裙



1.**頭髮**確實**收進網帽內。**
2.**口罩**確實**罩住口鼻。**
3.確實**穿圍裙。**
4.**網帽**&**圍裙**請**定期清洗**
保持清潔。

打菜中

- 請打菜同學**妥善分配**第一輪打菜量，以免排隊在後面的同學無菜餚可盛。
- 同學排隊取餐，**不可打鬧**。
- 備份可至健康中心旁盛裝，但請將**餐桶加蓋**，以免搬運過程受到污染。

國中打菜份量

◎打菜份量圖



主食： 約 1~1.5碗 (標準碗)
全穀雜糧類 4.5～6.5份



主菜： 約1滿匙 (菜匙)
豆魚蛋肉類1.5份
蔬菜類0.3份



半葷素： 約1滿匙 (菜匙)
豆魚蛋肉類0.5份
蔬菜類0.7份



蔬菜： 約1尖匙 (菜匙)
蔬菜類0.8份



湯品： 約1杓 (大湯杓)
蔬菜類0.2份



水果： 約1拳頭大
水果類1份

〈備註〉：1平匙為1菜匙平裝；1尖匙為1.5平匙；1滿匙為2平匙。

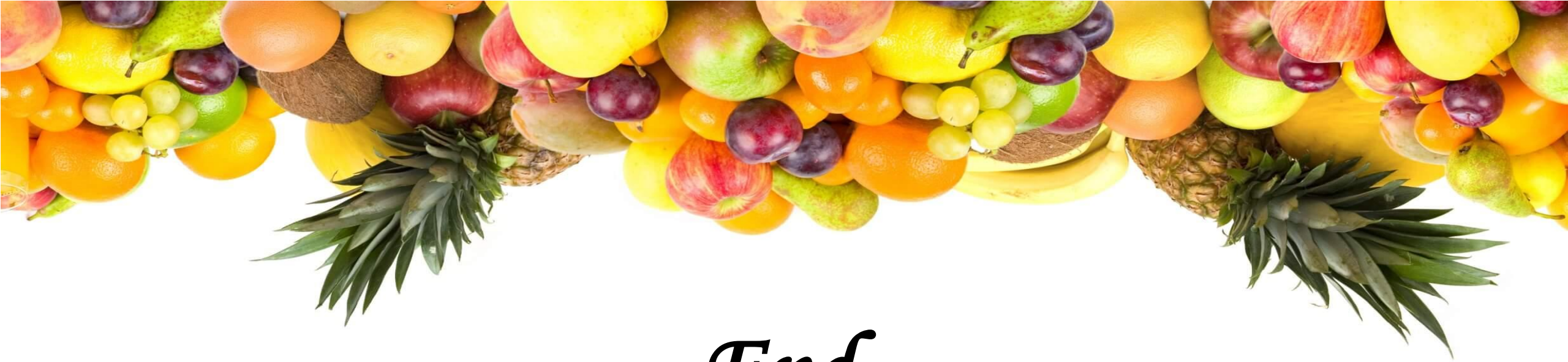
資料來源:高雄市午餐教育資訊網https://class.kh.edu.tw/1425/fpage/view/1

廚餘分類

- 廚餘分類：可送回廚房，給清潔隊回收。
- 果皮、包子墊紙、骨頭：不屬於廚餘，應丟置垃圾桶。

請注意：1.請愛惜推車，不要坐推車上。
2.推車不是賽車，不要跑著推。





End

Thank you!

