

幸安國小營養午餐介紹

陳雨音營養師

台北市教育局幸安國小營養師

前耕莘醫院總院營養組組長

前新北市營養師公會監事

中華民國糖尿病衛教學會合格衛教師

學校午餐營養素基準

	1-3年級 建議	4-6年級 建議	現況
熱量(大卡)	690~800	800~920	675-810
蛋白質(克)	25.8 (13-15%)	30.4 (13-15%)	15-16%
脂肪 (佔總熱量比)	$\leq 30\%$		31%
鈣(毫克)	280	350	133~200
鈉(毫克)	960	960	>1600

兒童營養問題

- ➡ 蛋白質、脂質攝取過高
- ➡ 醣類攝取過少
- ➡ 鐵質攝取不足
- ➡ 鈣質嚴重缺乏
- ➡ 膳食纖維攝取非常偏低
- ☞ 反式脂肪酸的問題
- ☞ 甜食及飲料問題
- ☞ 鈉鹽攝取過高
- ☞ 動物性脂肪
- ☞ 蔬菜、水果攝取不足
- ☞ 加工食品與食品添加物
- ☞ 食安問題

兒童營養教育的重要性

1. 人們飲食之喜好及習慣建基於孩童期的口味及飲食經驗(食品≠食物)
2. 兒童的飲食行為受家長、老師、朋友、學校、食品商、社會及傳媒影響
(反式脂肪酸)

3. 家長為子女學習健康飲食的主要教導者及守護者

5

◎**碘缺乏**-甲狀腺腫、智商降低13.5、加碘鹽

◎**用錯油**-過敏、氣喘、躁動

$\omega 6$ (蔬菜油): $\omega 3$ (魚油、堅果)=4:1

◎**糖毒**-肥胖、代謝症候群

精緻糖每日最大攝取量<10%總熱量

(1500卡/天...含糖150卡=37.5公克糖

=350毫升含糖飲料=7顆糖果=2塊蛋糕)

4. 學校膳食為兒童營養教育的重要部份
讓孩子學得正確觀念後，也開始懂得
關心自己，為自己的健康負責任

107學年營養教育計畫

◆營養教育講座

上學期：10月-二年級營養教育「健康早餐」

12月-六年級西餐禮儀課程

下學期：四年級營養教育「認識食品添加物」

◆午餐小天使種子培育：

3-6年級每班2位午餐小天使

9/6、9/7午餐小天使接受營養教育及定量打菜訓練、可參觀中央廚房、每天記錄班級廚餘量、配合營養教育宣導，將營養教育的小種子散播到各班。

◆午餐教育主題牆：



彩虹蔬果

植化素大集合

紅色



防癌、
保護心血管、
強化黏膜組織、
預防泌尿道感染

花青素、
茄紅素、
辣椒素。

橘黃色



抗氧化、
保護眼睛、
提升免疫力

β-胡蘿蔔素、多酚、
類黃酮素、薑黃素、
葉黃素、玉米黃素。

綠色



抗氧化、
保護眼睛、
降膽固醇、
防癌、
強化骨質牙齒

葉綠素、
花青素。

藍紫色



防癌、
抗氧化、
維持記憶力、
保護肝臟功能、
預防高血壓

花青素、
多酚、
類黃酮素。

黑色



提升免疫力、
保護眼睛、
強健骨骼、
維持調血正常

花青素、
兒茶素、
槲皮素。

白色



抗癌、抗發炎、
預防高血壓、
提升免疫力。

類黃酮素、
大麥黃酮素、
有機硫化物、
槲皮素、
香豆素。

植化素







目前努力生產中

- ➡ 56項食物解說翻翻牌
- ➡ 種子銀行

敬請期待.....

其他午餐業務推廣中

- ▶ 本校午餐全面使用非基改黃豆製品, 純釀造醬油, 每週兩次塊狀肉類讓主菜明顯, 每月提供一次有機蔬菜。
- ▶ 五穀根莖類的供應量全台北市最高, 使用糙米、紫米、胚芽米、玉米、地瓜、燕麥等 (精緻白米: 雜糧=1:4)
- ▶ 教育局補助(8元/週) : 每週供應1次有機米
教育部補助(3.5元/餐) : 認證食材(四章一Q)
- ▶ 本校訂餐率約92%

幸福廚房需要大家一起參與
因為有你
我們的未來會更好

校園食材登錄平臺

縣市: 15 臺北市 大安區

學校院所: 國小 台北市大安區...

時間: 2016-09-21

午餐

台北市大安區幸安國小 2016年9月21日 午餐

供應商選擇

食材	商品名稱	製造商	認證標章	供應商
雞蛋	—	—	CAS	永成蛋品股份有限公司
玉米粒	—	—	CAS	欣達冷凍食品有限公司
洋蔥	—	—	—	中原食品工業開發股份有限公司
蔥	—	—	—	中原食品工業開發股份有限公司

全穀根莖類	4.2 份
蛋豆魚肉類	2.1 份
低脂乳品類	0.0 份
蔬菜類	1.2 份

主餐

糙米飯

鹹蛋蒸肉末

副菜 玉米炒蛋

蔬菜 青江菜

下午 02:55 2016/9/21

本校午餐每日使用之食材來源皆公告在"台北市食材登錄平臺 (<https://fatraceschool.moe.gov.tw/frontend/search.html?school=333603&period=2016-09-21#>),歡迎家長上網查詢