

學校午餐，營養嗎？

文／莊富如 國泰醫院汐止分院營養師 審稿／李蕙蓉 國泰綜合醫院營養組組長

學童的午餐雖然僅占整天的一部分而已，但是它所代表的意義不僅是吃飽，還具有教育兒童正確飲食及良好飲食禮儀養成的功能。

凱凱10歲，身高135公分，體重53公斤，帶他來看營養諮詢的是媽媽。媽媽：「凱凱一直以來體重都比同年的小朋友重，每次學校體檢都說他體重過重，平日在家的飲食已經特別注意少油，也限制零食的攝取，結果這次除了體重的問題之外，膽固醇竟然高達320毫克/100毫升，尿酸也超過了標準…。凱凱的早晚餐甚至點心都是我準備的，午餐又是吃學校午餐，怎麼會有問題呢？營養師可否請妳告訴我們該怎麼辦？」。

凱凱是今天第3位來諮詢的小朋友，他的媽媽也是第3位對學校午餐很放心的家長。在營養師細問凱凱學校午餐的內容，得知炸雞腿、炸排骨、黑胡椒豬排等油炸食物及加工製品天天出現在菜色當中之後，一切才真相大白，雖然解決了凱凱媽媽的疑惑，但是許多人一定會產生疑問「學校午餐不是應該都很健康、營養的嗎？」

根據92年國小學童營養健康狀況調查顯示，男童每3人、女童每4人就有1人體重過重。且國內每10萬名學童之中，就有6.5人罹患第二型糖尿病，高血脂症、高尿酸血症的比例也逐年增加，這些罹患所



謂的文明病年齡層逐漸降低，這與高油脂、高熱量的飲食習慣以及缺乏運動有密切關連性，就飲食而言，除了外食比例的增加之外，應該提供健康飲食示範及教育的學校午餐是否有達到應有的功能呢？

目前台灣地區學校午餐大都採外包制，廠商在競標時營養師的設置雖是基本要求，但為了製備方便及迎合學童口味，幾乎每天都會有一種以上的菜色以油炸的方式烹調或加入大量的醃漬、加工製品；高油、高鹽、重口味及提供含糖飲料等手法，只為了增加訂餐率，最後卻犧牲了孩童的健康。

曾經有人蒐集台北市、基隆市、以及新竹縣3所國小、連續1週的午餐菜單，上面有香雞排、大亨堡、炸雞腿、梅干扣肉等，平均熱量供應超過950大卡，比小學生建議供應熱量(650~750大卡)多出三分之一，蛋白質供應量也超出建議量8成、脂肪超出建議量5成，過多的加工製品更使得鹽分居高不下；可是鈣質和纖維素的供應卻嚴重低於學童營養素建議量，維他命C不足9成、B₂也不足5成。由此可知戴著學校供應的光環下提供的確是「熱量過剩」但卻「營養不均」的午餐，身為家長的您們是否該為自己的寶貝做好飲食的提供及監督呢？

該吃多少才健康

可遵照「學校午餐食物內容及營養基準」(如附表)建議的供應量。除了攝取量要足夠之外，可採多變化食材，讓營養攝取更均衡。

營養基準	國 小	
	1~3年級	4~6年級
熱量(卡1)	650	750
熱量的基準：以男女DRI平均值1/3~2/5中間值		
蛋白質(克)	20~23	23~26
蛋白質的基準：占總熱量12~14%		
脂肪(克)	22	26
脂肪的基準：占總熱量≤30%		
鈣(毫克)	280	350
鈣的基準：以男女DRI平均值之1/3~2/5中間值		

資料來源：教育部

學校午餐食物內容

食物種類	國小	備註
奶(牛奶)	每週1份	
蛋豆魚肉類	2~2.5份	
五穀根莖類	4~5份	米麵占3~4份
蔬菜	1份	
水果	1個	

資料來源：教育部

備註：

- ◎1碗牛奶=240CC鮮奶=4大匙全脂奶粉=3大匙低脂奶粉
- ◎1碗飯=12片蘇打餅=2個小餐包=2個包子=3片土司
- ◎1份肉=1兩肉=1兩魚=1顆雞蛋=0.5盒豆腐=2匙肉鬆=2/3塊豆包
- ◎1個水果=女生拳頭大小
- ◎1份蔬菜=約煮熟1/2~7分滿碗的青菜=1個打菜瓢的蔬菜及1個打菜瓢的半葷素菜

認識肉魚替代品

貢丸、魚丸、竹輪、魚板、蝦捲等都屬於高油鹽加工之肉魚替代品每日建議不超過1/2份，若午餐超過一道以上的菜色添加，則容易超過建議量。

菜單名詞大解析

通常學校都會有廠商提供的菜單，但特殊的烹調用語常常讓家長看不懂：炸（黃金）、爆、酥、溜及蔥燒等都屬於高油脂的烹調方式，例如黃金豬排、蔥爆里肌等，或者未寫烹調方式的花枝排、鱈魚排、雞柳條等，大都屬於油炸食品；沙茶或黑胡椒醬屬於高油鹽的調味料，烹調方式也較油膩，建議出現頻率主副菜每星期各不超過2次。梅干菜、酸菜、醬瓜、梅子肉等醃漬菜為高鹽分的食材，菜單中常以梅干扣肉、醬瓜子肉當作主菜或酸菜豬血、冬瓜梅子肉等當作配菜，也應避免時常或同時出現在菜單中。

更詳細的菜單

若家長對菜單仍一知半解，可建議學校提供除了菜名之外更詳細的食材細目及烹調方式，例如或不定時詢問小朋友在學校的飲食狀態，才能真正了解營養午餐的內容。

炸鯛魚片	蔥燒海帶肉燥	炒青花椰菜	香菇排骨湯
鯛魚	油豆腐	青花椰菜	鈕扣菇
蛋	海帶結	蒜仁	中排骨
蒜頭	粗絞肉	生香菇	薑片
	油蔥酥	紅蘿蔔絲	青蔥

提出需求

若對學校提供的餐食有疑問時，家長可藉由聯



絡簿或親師懇談會、家長會時提出對學校餐食的意見或改善要求，為小朋友做好健康飲食的把關工作。

增加營養相關知識

參與學校營養講座或多吸收營養相關資訊，除了增加自己飲食概念之外還可以作親子間討論溝通的話題，了解彼此飲食觀念的差異才能更進一步的協調溝通。

學童的午餐雖然僅占整天的一部分而已，但是它所代表的意義不僅是吃飽，還具有教育兒童正確飲食及良好飲食禮儀養成的功能。多關心家中學童的飲食，除了自己該如何準備之外，也應該好好的注意學校的午餐內容，督促學校讓業者注意油、鹽、糖的使用，提供健康的餐食，好讓下一代吃得健康，儲備良好的學習體能及健康飲食的習慣才能好好的面對未來的挑戰。

並不是每個學校的午餐都辦不好，而是有家長的把關，不好的會有所改進，已經很好的會再更進步，家長們您們說對嗎？