

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DRIs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：佔熱量平均值16%					
脂肪(克)	20	23	26	30	23
脂肪的基準：佔熱量平均值≤30%					
鈣(毫克)	270	330	400	400	400
鈣的基準：以男女DRIs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(國小)

食物種類	1. 學校午餐每日食物內容目標值	
	國小1~3年級	國小4~6年級
全穀根莖類	4.5份/餐	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	每週供應3份
豆魚肉蛋類	2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	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	1份/餐
油脂與堅果種子類	2份/餐	2.5份/餐

三、學校午餐每日食物內容(中學)

食物種類	1. 學校午餐每日食物內容目標值		
	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	每週供應3份	每週供應3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		
	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

四、午餐設計注意事項

- 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。
- 豆魚肉蛋類：
  - 主菜富有變化，不全是雞腿、豬排等大塊肉，盡量少裹粉油炸。
  - 提高豆製品食物，可做為主菜、副菜或加入飯中。
  - 提高魚類(包括各式海鮮)供應，不建議油炸。
  - 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)。
- 蔬菜類：每日都有二種以上蔬菜。
- 其他：
  - 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。
  - 菜色(主菜、副菜)有變化，油炸一週不超過2次。
  - 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。
  - 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)，且供應頻率一週不超過1次全性；若為冷飲，注意冰塊衛生安
  - 盡量提供其他高鈣食物，如黑芝麻、豆乾、小魚乾、蝦皮...等。
  - 避免使用飽和脂肪酸及反式脂肪酸含量高之加工食品。

五、學校午餐食物內容及營養基準之說明

- 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>。
- 考慮實際菜單設計之可行性及方便性，每類食物供應量可於每週間調整，平均每日供應量在建議值±5%以內。