

# 苗栗縣學校午餐菜單審核建議表

供應學校：公館國小、公館國中 111 年 4 月菜單

| 序號 | 審查內容                       | 建議次數                 | 審查結果                                                                                      | 備註                                            |
|----|----------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 1  | 每日菜單是否呈現午餐各類食物份數及熱量        | 依教育部公告學校午餐食物內容及營養基準  | <input checked="" type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合                       | 菜單寄送日期:111年3月14日                              |
| 2  | 供應未精緻全穀雜糧類                 | 每週至少供應3次             | 供應次數:26次/月<br><input checked="" type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合         | 如: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、山藥等 |
| 3  | 供應全穀雜糧類替代品                 | 每週不得超過2份<br>每月不得超過8次 | 供應次數:6次/月<br><input checked="" type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合          | 如:甜不辣、米血糕、蘿蔔糕、年糕、粉圓、芋圓、地瓜圓、水餃、薯餅、薯條           |
| 4  | 魚類(包括海鮮)供應次數               | 階段值:每月2份<br>目標值:每週1份 | 供應次數:4次/月<br><input checked="" type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合          |                                               |
| 5  | 魚肉類半成品供應次數                 | 每週不得超過1份<br>每月不得超過8次 | 供應次數:4次/月<br><input checked="" type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合          | 如:各式丸類、火鍋料、蝦卷、香腸、火腿、熱狗、重組雞塊、培根、黑輪、調理肉品等       |
| 6  | 豆製品供應頻率                    | 每週至少供應2份<br>或每月8次    | 供應次數:12次/月<br><input checked="" type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合         | 包括毛豆、黃豆、黑豆或其製品(如豆腐、豆乾、干絲、豆皮等)                 |
| 7  | 每日供應蔬菜類份量                  | 至少150g/天<br>(生鮮食材)   | 平均供應量:<br>161g/人/餐<br><input checked="" type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合 | 包含主菜、副菜一、副菜二及湯品之個人蔬菜總量                        |
| 8  | 水果供應次數                     | 階段值:每週2份<br>目標值:每日1份 | 供應次數:<br>館小3次/館中4次<br><input type="checkbox"/> 符合 <input checked="" type="checkbox"/> 不符合 | 現行為每週一次水果,視種類供應0.3份~1.5份之間。<br>館小:週二/館中:週四    |
| 9  | 奶類供應次數                     | 階段值:每週1份<br>目標值:每週3份 | 供應次數:4次/月<br><input type="checkbox"/> 符合 <input checked="" type="checkbox"/> 不符合          | 現行為每週三提供1次鮮奶,容量125c.c.供應0.5份。                 |
| 10 | 盡量供應高鈣食物                   |                      | 供應次數:24次                                                                                  | 如豆干、傳統豆腐、深色蔬菜如地瓜葉、青江菜、莧菜、菠菜等、小魚乾、蝦皮、黑芝麻等      |
| 11 | 午餐供應之飲品、點心應符合「校園飲品及點心販售範圍」 | 現行供應鮮奶或豆漿,均符合規範      | <input checked="" type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合                       | 不得提供發酵乳飲品、愛玉、布丁、茶飲、非100%果蔬汁等。                 |
| 12 | 寫出甜湯平均供應次數                 | 每週不超過1次              | 供應次數:5次/月<br><input checked="" type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合          | 盡量以低糖之未精製全穀雜糧類(如綠豆薏仁湯、地瓜湯、紅豆湯)                |
| 13 | 每週油炸次數                     | 每週不超過2次              | 供應次數:3次/月<br><input checked="" type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合          | 包括油炸後再烹製                                      |
| 14 | 素食提供CAS認證或在地小農蔬菜           | 每週過2次                | 供應次數:7次/月<br><input checked="" type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合          | 符合合約規範                                        |

建議事項：

廠商代表：

公館國小  
學校代表：

營養師郭靜雯

午檢書邱秀梅

總務主任賴靜儀

校長張茂富

公館國中  
學校代表：

午餐黃艾萱

生教組長陳仁祥

校長方麗萍

營養師  
林郁璇

長宏食品股份有限公司

學校午餐食物內容及營養基準（草案修訂日期：108 年 9 月 2 日）

|          | 國小 1~3 年級           |                     | 國小 4~6 年級           |                     | 國中                  |                     |
|----------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
|          | 目標值                 | 階段值                 | 目標值                 | 階段值                 | 目標值                 | 階段值                 |
| 食物種類     | 620~720 卡           |                     | 720~830 卡           |                     | 800~930 卡           |                     |
| 全穀雜糧類    | 3.5~4.5 份/餐         | 4.5~5.5 份/餐         | 4.5~5.5 份/餐         | 5~6.5 份/餐           | 5~6.5 份/餐           | 6~7.5 份/餐           |
| 乳品類      | 每週供應 3 份            | 每週供應 1 份            | 每週供應 3 份            | 每週供應 1 份            | 每週供應 3 份            | 每週供應 1 份            |
| 豆魚蛋肉類    | 2 份/餐               | 2 份/餐               | 2 份/餐               | 2.5 份/餐             | 2.5 份/餐             | 2.5 份/餐             |
| 蔬菜類      | 1.5 份/餐             | 1.5 份/餐             | 2 份/餐               | 2 份/餐               | 2 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)    |                     | (深色蔬菜必須超過 2/3 份)    |                     |
| 水果類      | 每天供應 1 份<br>(1 份/餐) | 每週供應 2 份<br>(1 份/餐) | 每天供應 1 份<br>(1 份/餐) | 每週供應 2 份<br>(1 份/餐) | 每天供應 1 份<br>(1 份/餐) | 每週供應 2 份<br>(1 份/餐) |
| 油脂與堅果種子類 | 2 份/餐               | 2.5 份/餐             | 2.5 份/餐             | 2.5 份/餐             | 2.5 份/餐             | 3 份/餐               |

註.六大類食物名稱已配合 107 年國民健康署「每日飲食指南」修正

審查建議：

- 1. 全穀雜糧類 4 月供應次數應為 6 次(符合規定)
- 2. 4/1 茄汁燒雞，醬汁學生會拌著飯吃，擔心學生吃到碎骨頭…討論是否調整菜色？

決議:維持原案.