

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 112年3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:112年1月9日
2	供應未精緻全穀雜糧類	每週至少供應3次	供應次數:31次/月 <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 每月不得超過8次	供應次數:9次/月 <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 目標值:每週1份	供應次數:7次/月 <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 每月不得超過8次	供應次數:6次/月 <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 或每月8次	供應次數:15次/月 <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 (生鮮食材)	平均供應量: 150g/人/餐 <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 目標值:每日1份	供應次數:4次/月 <input type="checkbox"/> 符合 <input checked="" type="checkbox"/> 不符合	現行為每週二供應1次水果,視種類供應0.3份-1.5份之間.
9	奶類供應次數	階段值:每週1份 目標值:每週3份	供應次數:5次/月 <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:34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 <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:5次/月 <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2次	供應次數:9次/月 <input checked="" type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合	符合合約規範
15	每月一次加菜料理(素食同步)	每月一次	供應次數:1次/月 <input checked="" type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合	本月加菜在3/22,葷食為海鮮羹湯、素食為綜合炸物
16	每周一次有機蔬菜	每週一次	供應次數:1次/週 <input checked="" type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合	於月菜單標註.

廠商代表：

長宏食品股份有限公司
營養師 林郁璇

公館國小

學校代表：

營養師 郭靜雯 午營養師 邱秀梅 總務主任 賴靜儀

校長 張茂富

公館國中

學校代表：

營養師 黃艾萱

校長 方麗萍

菜單建議事項:

1. 【全穀雜糧類替代品】一週不得超過 2 份. 超過 2 份的週別. 請廠商再調整. 以期符合教育部規範
3/13 當週: 2.78 份
3/20 當週: 3.1 份
3/27 當週: 3.5 份
長宏公司回覆: 皆已調整並達標, 唯 3/20 當週因會議上討論因應師生喜好而修改菜單.
2. 序號 4 【魚類(包括海鮮)供應次數】供應次數應為 7 次.
長宏公司回覆: 序號 4 供應次數已更改為 7 次
3. 3/22(三)為本月加菜日. 素食菜單加菜部分亦請加註.
長宏公司回覆: 3/22(三)素食月菜單中已標註加菜料理
4. 3/24(五)當日主菜/副菜均有醃漬類食材, 請再調整.
長宏公司回覆: 3/24(五)將主菜之醃漬物筍片更改為彩椒

決議: 原案通過.

附件

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 (1 份/餐)	每週供應 2 份 (1 份/餐)	每天供應 1 份 (1 份/餐)	每週供應 2 份 (1 份/餐)	每天供應 1 份 (1 份/餐)	每週供應 2 份 (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