

一、臺北市政府教育局高級中等以下學校外訂餐盒食品及桶餐菜單菜單審查指引

(一) 審查指引應用原則：

1. 廠商提供給學校之菜單格式(參見附件一、月菜單範本)及食材明細表(參見附件二、月食材明細表範本)範本建議。
2. 學校依「臺北市高級中等以下學校午餐外訂餐盒及桶餐菜單審查檢核表」(參見附件三)自主檢核午餐菜單。
3. 審查指引內容列入學校與廠商之午餐合約規範。

(二) 菜單及食材明細標示：

1. 菜名建議簡單明瞭不花俏、字體一致化。
2. 烹調流程應詳實列出(例如:過油→滷；煮→勾芡)。
3. 肉類及海鮮類應列出食材特性(生鮮或調理食品)、部位及是否帶骨。
4. 加工品食材應標註製造廠商。
5. 蔬菜若未標明品名時，應註明蔬菜顏色。

(三)食材供應頻率及份量建議

1. 食物供應份量參照「教育部學校午餐供應基準」（如附件四）及契約規定辦理。
2. 特定食材供應頻率及份量建議：

食物類別	供應頻率或份量	說明	備註
全穀根莖類	主食如米飯中添 加 ≥ 1 次/週	主食中雜糧佔供應比 例至少 1/6 以上	全穀根莖類定義與 介紹(參見附件五) 理想性比例每餐 \geq 1/3 以上
蔬菜類	<u>國小</u> 每餐供應總和達 150-200g(生重) <u>國、高中(職)</u> 每餐供應總和達 \geq 200 (生重)	供應種類，至少 4-5 種(含配菜) ※深色蔬菜 <u>國小 1-3 年級 $\geq 1/2$ 份</u> <u>國小 4 年級以上 $\geq 2/3$ 份</u>	1. 應以 ≥ 5 色蔬果 為原則 2. 蔬菜每份可食 生重為 100g 3. 水果理想性目 標 1 份/餐
水果類	≥ 2 份/週	以新鮮水果為主，不以 果汁取代	
奶類	≥ 1 次/每週		1. 理想性目標 ≥ 3 份/每週 2. 牛奶每份 240CC 3. 須符合校園食 品規範
魚肉類 加工品	≤ 2 份/週		食物份量計算 (參見附件七)
油炸品	$\leq 1-2$ 次/週		
甜湯	≤ 1 次/週	甜湯不宜太甜；甜湯不 建議以冰品方式提供	冰塊製程衛生不易 管控，易出現交叉 汙染

3. 蔬食日食材應有適當份量之黃豆、毛豆、黑豆及其製品，以取代肉類營養成分(相關資料參見附件六、新版國民飲食指標及素食飲食指標；附件七、食物代換表)。
4. 午餐菜色不得使用未經復熱之產品供應。
5. 搭配午餐提供之飲品必須符合校園食品規範。
6. 學校午餐不建議提供非供正餐食用之食品。

(四) 建議避免使用過多加工食品原因與相關資料

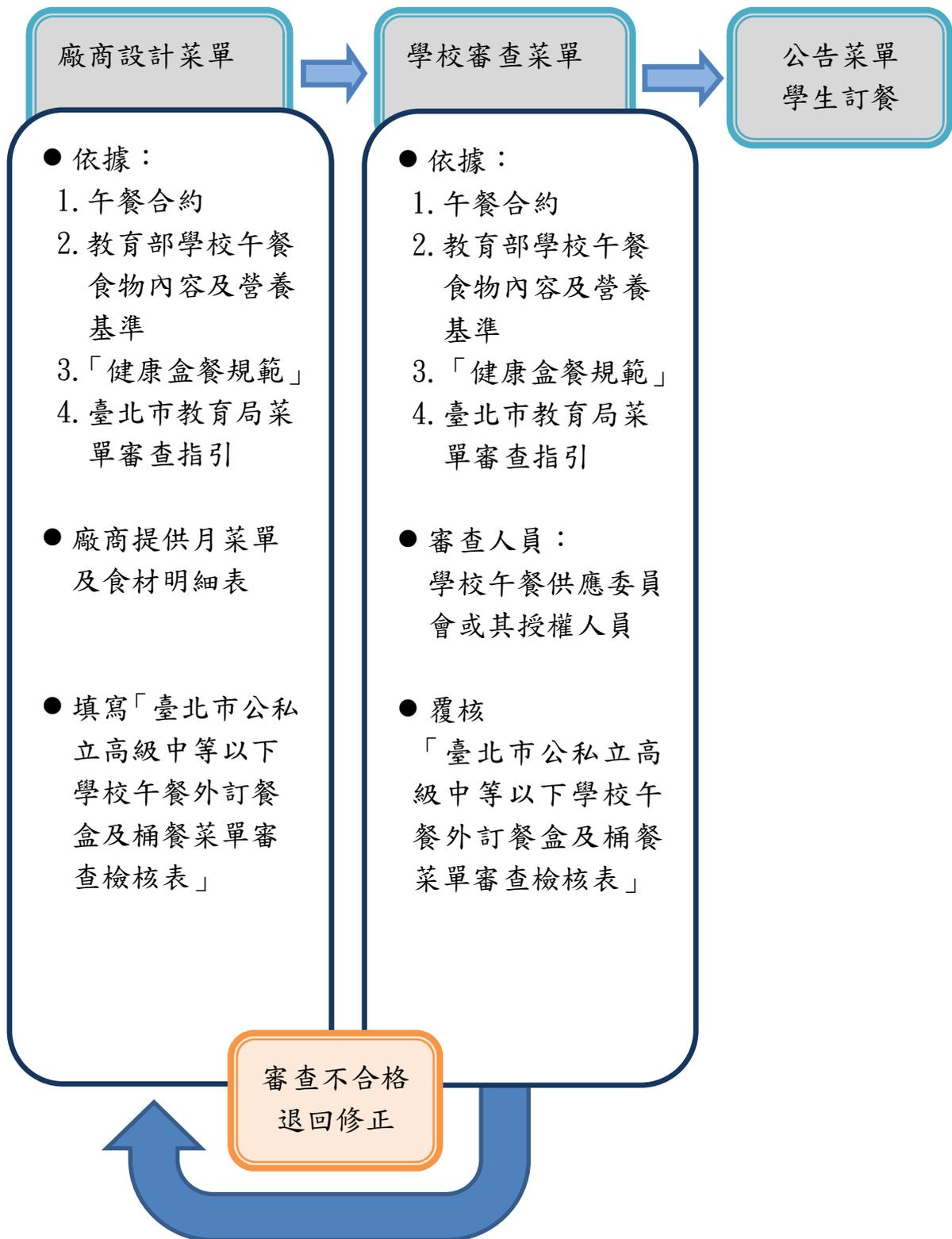
1. 建議避免使用過多加工食品，例如含有 BHT、BHA 等抗氧化劑、含有磷酸之品質改良劑、調味劑、粘稠劑（糊料）、結著劑及含有亞硝酸鹽或亞硫酸鹽類之殺菌劑、漂白劑、與防腐劑之食品(參見衛生福利部食品藥物管理署食品藥物消費者知識網網站)。

種類	名稱	缺點
抗氧化劑	二丁基羥基甲苯 (BHT) Dibutyl Hydroxy Toluene 與 丁基羥基甲氧苯 (BHA) Butyl Hydroxy Anisole	食用者容易出現過敏反應，有毒性累積之疑慮
防腐劑	亞硝酸鹽類	在體內與食物中的蛋白質產生亞硝基胺(nitrosamines)，具致癌性
漂白劑	亞硫酸鹽類	容易出現過敏反應
品質改良劑	磷酸鹽類	影響鈣質吸收 增加腎臟負擔

2. 建議避免使用過多在製造過程中，有油炸或過度加工等易有油脂氧化、劣變、產生有害物質等高風險之食品。
3. 建議減少使用的加工食材舉例(照片參見附件十一)

食物類別	建議少用的加工品
豬、雞類	貢丸、香腸、火腿、培根、熱狗、肉羹、雞塊、雞堡、水晶餃、高麗菜捲、帶裹粉之半成品
海鮮類	魚板、魚丸、花枝丸、蝦丸、黑輪、花枝羹、蟳味棒、蝦捲、各式餃類、海鮮排、各種魚漿煉製品
豆類及小麥類	紅豆枝、豆漿、麵筋泡、麵輪
五(全)穀根莖類	薯餅、薯條、芋丸、地瓜丸、甜不辣、QQ 圓、西谷米
水果、蔬菜類及其他類	罐頭、非 100%蔬果汁、顏色鮮豔之蔬果乾 洋蔥圈、醃漬蔬菜、蘋果派

二、外訂餐盒及桶餐菜單審查流程



□□股份有限公司
○○○○年○○月份食材明細表

日期	菜餚名稱	食材組合 (以下食材重量均為生重)			加工食品 (製造廠商)	烹調流程
		食材明細	重量	單位		
10 月 1 日 (一)	糙米飯	白米	65	g		蒸
		全穀糙米	15	g		
	滑蛋雞肉	生鮮雞胸丁(帶骨)	50	g		煮
		CAS 洗選蛋	10	g		
	咖哩黃金魚蛋	洋蔥角	10	g		煮
		馬鈴薯中丁	30	g		
		紅蘿蔔中丁	15	g		
		黃金魚蛋	10	g	○冠	
	五香豆乾	豆乾	40	g		滷
	蔬菜	青江菜	80	g		燙
	蘑菇濃湯	玉米粒	10	g		煮(芡芡)
		蘑菇片	10	g		
紅蘿蔔小丁		3	g			
CAS 殺菌液蛋		6	g			
水果	橘子	1	份			

備註：

1. 午餐設計原則：太鹹不吃少醃漬，低脂少炸少沾醬。
2. 搭配午餐提供之飲品必須符合校園食品規範。
3. 學校午餐不建議提供非供正餐食用之食品。
4. 建議少用或避免使用增鮮劑。
5. 本表不敷使用時，請自行增印。
6. 本表可自行轉貼至 Excel 排版使用。

附件三

臺北市高級中等以下學校午餐外訂餐盒及桶餐菜單審查檢核表

學校名稱：_____

檢核時間_____年_____月_____日

項次	檢查項目與內容		廠商檢核 (請打 V)		學校檢核 (請打 V)		備註
			是	否	是	否	
1	原則	菜單格式及食材明細表是否符合菜單指引範本建議					
2	菜單及食材明細標示	菜名是否簡單明瞭不花俏、字體一致化					
3		烹調流程是否詳實列出					如:過油→滷;煮→勾芡
4		肉類及海鮮類是否註明食材特性(生鮮或調理食品)、部位、是否帶骨					
5		含之加工品食材是否標註製造廠商					
6		蔬菜若未標明品名時，是否註明蔬菜顏色					
7		蔬食日食材是否 含適當份量之黃豆、毛豆、黑豆及其製品，以取代肉類的營養成分					
8		午餐菜色 使用未經復熱之產品供應。					
		食材供應頻率及烹調方式	全穀根莖類：主食中每週是否至少供應 1 次以上， 佔供應比例至少 1/6 以上				
10	蔬菜類：每餐供應總和是否達國小 150-200g；國中、高中(職) ≥ 200 g(生重)						供應至少 4-5 種以上蔬菜(含配菜)，深色蔬菜至少 國小1-3 年級≥1/2 份 國小4 年級以上≥2/3 份
11	水果類：≥ 2 次/週						以新鮮水果為主，不以果汁取代，理想為1份/餐
12	奶 類：≥ 1 次/每週						飲品須符合校園食品規範
13	魚肉類加工品：≤ 2 份/週						
14	油炸品：≤ 1-2 次/週						
15	甜 湯：≤ 1 次/週					甜湯不宜太甜、不建議以冰品方式提供。	
行 與建議							

註：供餐廠商應 行檢核本表， 菜單交校方 核；本表 成 請 校備查。

廠商檢核人員 ：

學校 核人員 ：