

校園食品



董氏基金會 食品營養中心

緣起- 食物的影響雖不是即時、但卻是深遠的

■ 兒童及青少年：體位兩極化、發育不良

- ✓ 肥胖比率逐年攀升
- ✓ 「瘦即是美」(不當體型意識)

◆ 慢性病不再是中老年專利

- ✓ 營養不均衡
- ✓ 高油、高糖、高鹽
- ✓ 暴飲暴食
- ✓ 不吃早餐，吃太多零食
- ✓ 食物選擇不當
- ✓ 膳食纖維、蔬果、牛奶攝取太少

不健康食品對人體的影響...

- 肥胖、糖尿病、高血壓、新陳代謝症候群、心血管疾病、痛風、腸躁症等

慢性病

學習力不佳、成癮

- 不健康食物容易成癮！
- 易造成學習力不佳！

- 高糖高油點心降低腸道微生物多樣性、提升發炎反應，經由腦腸軸啟動神經抗壓機制，造成焦慮、憂鬱、容易感受到壓力

自殺、憂鬱

過動、暴力

- 常喝汽水的青少年較易有暴力傾向！（與酒精、菸的比率相當）。
- 人工色素易造成過動



影響兒童飲食習慣 - 環境影響

■ 家庭：身教重於言教

- ✓ 家長飲食習慣、所購買的食物、烹調食物的方式、對食物的喜好
- ✓ 示範良好的飲食習慣、食物供應者角色

■ 學校

- ✓ 示範及教育的意義
- ✓ 對師長之信任與崇拜、同儕間模仿與比較
- ✓ 「校園食品」的重要性

■ 社會

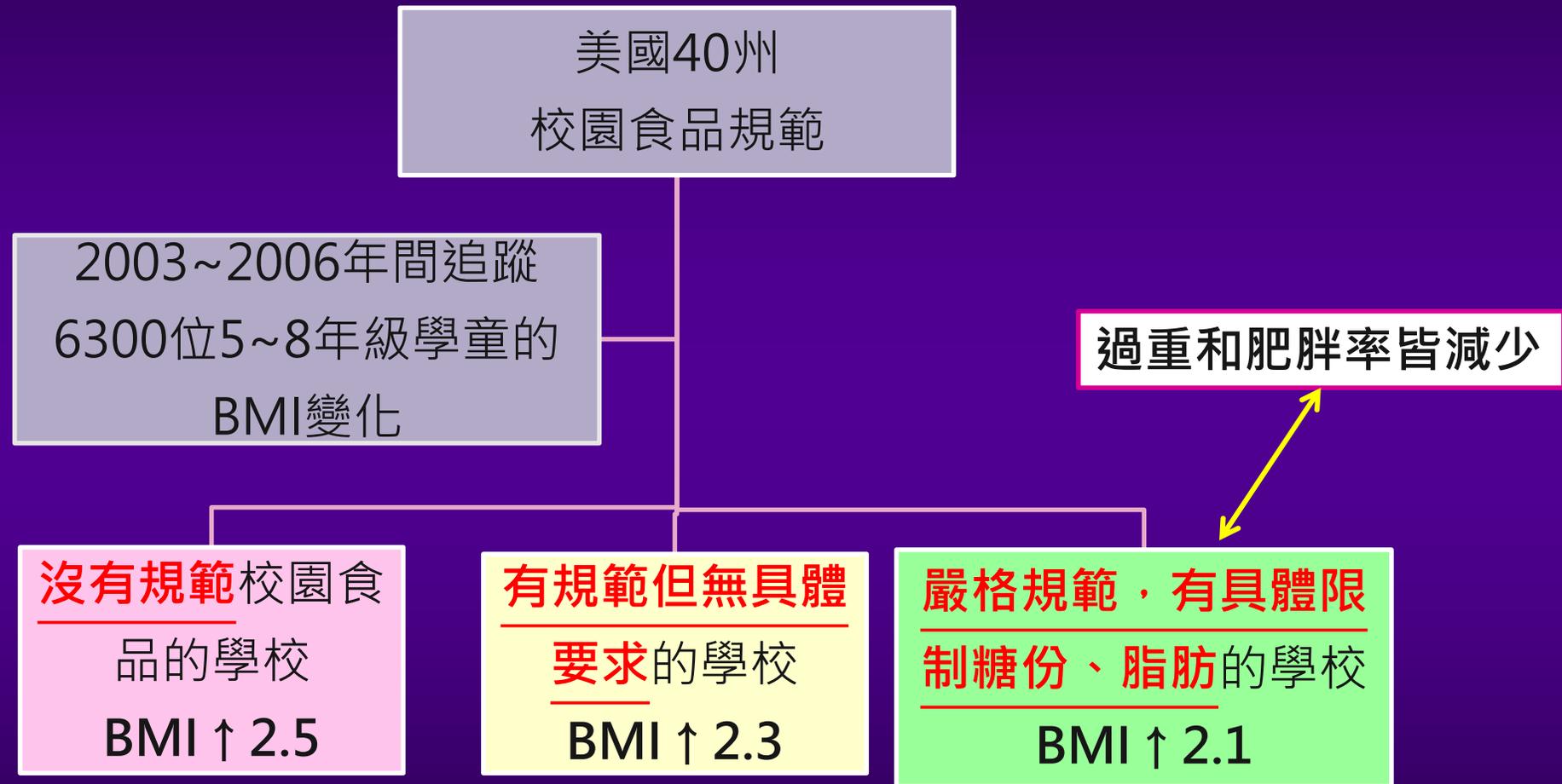
- ✓ 餐飲業、便利商店
- ✓ 社會教育、宣導、電視廣告

為什麼要規範校園中食品？

營造健康飲食環境

- 正確的口感喜好及良好的飲食習慣是從小養成的，與小時環境有關
- 學童有選擇的權力，卻無正確判斷的能力
- 在校時間是除了家庭外，待最長時間的地方
- 校園有權威性、示範性及背書性的效果
- 校園是推廣營養生活教育最重要，也是最佳的場所
- 食品種類繁雜，學校行政主管無法瞭解所有食品成分及營養價值
- 常常吃、習慣吃、喜歡吃

美國Illinois大學研究：校園食品越嚴謹的制度性規範，越能帶出學童健康好體位！



但當其中有四個州的規範由嚴放寬，學童的BMI反而平均增加2.6

校園食品的目的

- 確保學童獲得品質良好、衛生安全之食品
- 改善學童的營養狀況，糾正體重兩極化（過重或過輕）的現象
- 培養良好的飲食生活習慣，促進正常生長發育
- 延緩成年後慢性疾病發生的年齡
- 降低成年後罹患慢性疾病的機率，減輕健保醫療成本的負擔
- 正確口感的習慣養成

高級中等以下學校 飲品及點心販售規定

一、學校衛生法(110.1.13)

第 22 條 學校應加強餐廳、廚房、員生消費合作社之衛生管理。
各級主管機關或學校應辦理前項設施相關人員之衛生訓練、進修及研習。
學校餐飲衛生管理，應符合食品安全衛生管理法第八條第一項所定食品之良好衛生規範準則。
各級主管機關應督導學校建立餐飲衛生自主管理機制，落實自行檢查管理。
學校每週應至少檢查餐飲場所一次，並予記錄；其紀錄應保存三年。
各級教育主管機關應會同農業及衛生主管機關定期抽查學校餐飲衛生，每學年至少一次，並由農業或衛生主管機關抽驗學校食品之衛生安全及品質。
第一項及第四項之管理及督導項目、方法、稽查及其他應遵行事項之辦法，由中央主管機關會同中央衛生主管機關定之。

第 23 條 學校供應膳食者，應依據中央主管機關所定學校午餐食物內容及營養基準，以及中央衛生主管機關所定國人膳食營養素參考攝取量提供衛生、安全及營養均衡之餐食，實施健康飲食教育，並由營養師督導及執行。
學校供應膳食，應提供蔬食餐之選擇。
第一項學校供應膳食其食材應優先採用中央農業主管機關認證之在地優良農業產品，並禁止使用含基因改造生鮮食材及其初級加工品。

二、學校餐廳廚房員生 消費合作社衛生管理辦法 (105.7.6)

第 14 條 學校內供售之食品，應符合食品安全衛生管理法等相關法令，並具政府或公正專業機構認、驗證之標章；無驗證標章者，應具有工廠登記食品業者產製或檢附一年內有效之食品衛生標準檢驗、來源或合格證明。

- 第 15 條
- 1 高級中等以下學校供售之食品，以正餐、飲品、點心、水果為限。每份零售單位包裝僅限一份供應量，每份供應之熱量應適當。
 - 2 前項所定飲品及點心，應符合食品安全衛生管理法等相關法令及下列規定：
 - 一、具有營養成分及含量標示。
 - 二、使用鮮度良好之天然食材。
 - 三、不得使用甜味劑或代脂。 ←甜味劑、代脂應提供無法正常飲食、或代謝異常的病人所使用，不適合一般學童。一旦習慣甜味劑的口味，可能會覺得其他食物食之無味。
 - 四、取得經驗證之優良食品。但新鮮、當日供應之麵包、饅頭等，不在此限。
 - 3 第一項所定飲品及點心之範圍，由中央主管機關會同中央衛生福利主管機關公告之。

三、臺北市政府教育局所屬各級學校 員生消費合作社辦理販售食品作業程序^(112年)

- 食品安全：衛生安全採行最高國家標準，即CAS（臺灣優良農產品）及TQF（臺灣優良食品）。但新鮮、當日供應之麵包、饅頭，不在此限。
- 營養品質：
 - 熱量：每份應在250大卡以下。
 - 脂肪：所供應之熱量應佔總熱量的30%以下。
(除鮮乳、保久乳、蛋、豆漿；豆干可佔50%以下)
 - 添加糖：所供應之熱量應佔總熱量的10%以下。
(但優酪乳、豆漿之添加糖量可佔總熱量的30%以下)
 - 校園烘焙食品（麵包、餅乾、米製品）中，**油及糖**所提供熱量之總和應佔所有熱量的40%以下，且**油、糖個別**所佔之熱量亦不超過總熱量之30%。
 - 鈉：應在400毫克以下。



校園食品核可販售產品名單

鮮乳類

有效年月	校園食品編號	品名(或產品名稱)	供應商(製造廠商)	保存方式	販售方式	包裝型態	驗證類別及編號	頁碼
11401	A10-012-007	林鳳營高品質鮮乳	味全食品工業(股)高雄廠	冷藏	冷藏	紙盒 200 毫升	CAS150801 TQF040120016	50
11401	A10-012-008	林鳳營高品質鮮乳	味全食品工業(股)高雄廠	冷藏	冷藏	紙盒 200 毫升	CAS150801 TQF040120016	50
11301	A10-024-002	福樂一番鮮特級鮮乳	佳格食品(股)中壢廠	冷藏	冷藏	紙盒 200 毫升	CAS150903 TQF040590003	50
11301	A10-024-003	福樂一番鮮低脂鮮乳	佳格食品(股)中壢廠	冷藏	冷藏	紙盒 200ml	CAS150902 TQF040590001	50
11406	A10-024-005	福樂一番鮮特級鮮乳	佳格食品(股)中壢廠	冷藏	冷藏	紙盒 300ml	CAS150903 TQF040590003	50
11406	A10-054-003	金鮮奶全脂鮮奶	國信食品(股)高雄廠	冷藏	冷藏	PS 瓶 175 ml	TQF040210018	51
11401	A10-097-001	100%鮮乳	豐新鮮實業(股)辰瀨(股)代工	冷藏	冷藏	玻璃瓶 200ml	TQF040292401	53
11401	A10-097-002	100%鮮乳	豐新鮮實業(股)辰瀨(股)代工	冷藏	冷藏	PP 180 毫升	CAS155002 TQF040292009	53
11401	A10-097-003	100%鮮乳	豐新鮮實業(股)辰瀨(股)代工	冷藏	冷藏	玻璃瓶 180ml	TQF040292404	53
11401	A10-135-056	養樂多全脂鮮乳	雅可樂多(股)養樂多(股)中壢廠代工	冷藏	冷藏	PS 塑膠瓶 125 毫升	CAS150601 TQF040380005	55
11306	A10-242-001	鮮乳	辰瀨(股)	冷藏	冷藏	玻璃瓶 200 ml	TQF040298101	62

鮮羊乳類

有效年月	校園食品編號	品名(或產品名稱)	供應商(製造廠商)	保存方式	販售方式	包裝型態	驗證類別及編號	頁碼
11306	A11-038-001	低脂鮮羊乳	臺灣省嘉南羊乳運銷合作社	冷藏	冷藏/加熱	玻璃瓶 180±5 ml	TQF040200009	51
11306	A11-038-002	鮮羊乳	臺灣省嘉南羊乳運銷合作社	冷藏	冷藏/加熱	玻璃瓶 180ml	CAS155101 TQF040200001	51

鮮羊乳類

有效年月	校園食品編號	品名(或產品名稱)	供應商(製造廠商)	保存方式	販售方式	包裝型態	驗證類別及編號	頁碼
11306	A11-038-008	鮮羊乳	臺灣省嘉南羊乳運銷合作社	冷藏	冷藏/加熱	紙盒 180 ml	CAS155101 TQF040200021	51
11306	A11-084-033	鮮羊乳	頂寶生(有)辰瀨(股)代工	冷藏	冷藏	玻璃瓶 180±5 ml	TQF040291071	53
11401	A11-097-027	豐新鮮 100%鮮羊乳	豐新鮮實業(股)辰瀨(股)代工	冷藏	冷藏			
11401	A11-097-028	豐新鮮 100%鮮羊乳	豐新鮮實業(股)辰瀨(股)代工	冷藏	冷藏			
11406	A11-105-002	華南鮮羊乳	津羊生食品(有)辰瀨(股)代工	冷藏	冷藏			
11301	A11-144-035	高屏鮮羊乳	保證責任高屏羊乳運銷合作社辰瀨(股)代工	冷藏	冷藏			

保久乳類

有效年月	校園食品編號	品名(或產品名稱)	供應商(製造廠商)	保存方式	販售方式	包裝型態	驗證類別及編號	頁碼
11406	A20-004-007	光泉保久乳(成無調整)	光泉牧場(股)嘉義廠	常溫	常溫			
11306	A20-004-008	光泉低脂保久乳	光泉牧場(股)嘉義廠	常溫	常溫			
11406	A20-012-001	萬丹保久乳(脂肪無調整)	味全食品工業(股)斗六廠	常溫	常溫			
11406	A20-024-001	福樂全脂保久乳	佳格食品(股)中壢廠	常溫	常溫			
11301	A20-024-002	福樂一番鮮保久乳	佳格食品(股)中壢廠	常溫	常溫			
11401	A20-272-001	台東初鹿保久乳	初鹿牧野牧場(有)愛之味(股)代工	常溫	常溫			

中式麵食類

有效年月	校園食品編號	品名(或產品名稱)	供應商(製造廠商)	保存方式	販售方式	包裝型態	驗證類別及編號	頁碼
11406	B02-020-001	桂冠冷凍肉包	桂冠實業(股)	冷凍	茶包/加熱	多層塑膠袋 25 粒裝 供應量: 1 粒 70 公克	CAS021406	50
11406	B02-020-002	桂冠冷凍大肉包	桂冠實業(股)	冷凍	茶包/加熱	多層塑膠袋 25 粒裝 供應量: 1 粒 100 公克	CAS021406	50
11406	B02-020-003	桂冠冷凍茴香大肉包	桂冠實業(股)	冷凍	茶包/加熱	多層塑膠袋 25 粒裝 供應量: 1 粒 100 公克	CAS021415	50
11406	B02-020-005	桂冠冷凍培根大肉包	桂冠實業(股)	冷凍	茶包/加熱	多層塑膠袋 25 粒裝 供應量: 1 粒 100 公克	CAS021422	50
11406	B02-020-047	冷凍蔥燒大肉包	桂冠實業(股)	冷凍	茶包/加熱	多層塑膠袋 25 粒裝 供應量: 1 粒 100 公克	CAS021456	50
11301	B02-020-048	桂冠冷凍茴香包	桂冠實業(股)	冷凍	茶包/加熱	多層塑膠袋 25 粒裝 供應量: 1 粒 (70g)	CAS021415	50
11406	B02-020-056	桂冠冷凍培根包	桂冠實業(股)	冷凍	茶包/加熱	多層塑膠袋 25 粒裝 供應量: 1 粒 70 公克	CAS021422	50
11301	B02-020-057	冷凍醬燒小肉包	桂冠實業(股)	冷凍	茶包/加熱	多層塑膠袋 50 粒裝 供應量: 2 粒 (60g)	CAS021465	50
11301	B02-020-058	冷凍醬燒大肉包	桂冠實業(股)	冷凍	茶包/加熱	多層塑膠袋 25 粒裝 供應量: 1 粒 (100g)	CAS021465	50
11401	B02-027-009	冷凍奇美高麗菜豬肉熱水餃	奇美食品(股)湖內廠	冷凍	茶包/加熱	多層塑膠袋 200 粒裝 供應量: 5 個 (85g)	CAS022474	51

麵包類

有效年月	校園食品編號	品名(或產品名稱)	供應商(製造廠商)	保存方式	販售方式	包裝型態	驗證類別及編號	頁碼
11401	B03-006-001	統一麵包巧克力捲	統一企業(股)祥有味食品(股)代工	室溫	室溫	多層塑膠袋 50 公克	*	47
11401	B03-006-003	統一麵包愛心牛奶球	統一企業(股)鼎立食品(股)代工	室溫	室溫	多層塑膠袋 55 公克	*	48
11406	B03-080-005	巧克力麵包	來德食品(股)	室溫	室溫	塑膠袋 60 公克	*	52
11406	B03-080-006	草莓麵包	來德食品(股)	室溫	室溫	塑膠袋 60 公克	*	52
11406	B03-080-007	小象麵包	來德食品(股)	室溫	室溫	塑膠袋 60 公克	*	52
11406	B03-080-008	可可奶油麵包	來德食品(股)	室溫	室溫	塑膠袋 60 公克	*	52
11406	B03-080-009	香切酥麵包	來德食品(股)	室溫	室溫	塑膠袋 60 公克	*	52
11406	B03-080-010	巧克力夾心麵包	來德食品(股)	室溫	室溫	塑膠袋 60 公克	*	52
11406	B03-080-011	特濃牛奶麵包	來德食品(股)	室溫	室溫	塑膠袋 60 公克	*	52
11306	B03-117-001	蜂蜜麵包	富信食品(有)	室溫	室溫	塑膠袋 50 公克	*	54
11406	B03-117-232	藍莓夾心麵包	富信食品(有)	室溫	室溫	塑膠袋 60 公克	*	54
11406	B03-117-233	北海道牛奶麵包	富信食品(有)	室溫	室溫	塑膠袋 60 公克	*	54
11401	B03-117-258	草莓夾心麵包	富信食品(有)	室溫	室溫	塑膠袋 50 公克	*	54
11306	B03-149-184	蘋果麵包(不含防腐劑)	玉豐全食(有)	室溫	室溫	OPP 塑膠袋 60 公克	TQF020430001	56
11306	B03-149-185	草莓夾心麵包(不含防腐劑)	玉豐全食(有)	室溫	室溫	OPP 塑膠袋 60 公克	TQF020430002	56

四、校園飲品及點心販售範圍 (105.11.21)

二、高級中等學校校園飲品及點心販售，應遵循下列規定：

(一)學校應依學校餐廳廚房員生消費合作社衛生管理辦法第十五條第一項及第二項規定辦理，且於午餐時間不得販售影響正餐之飲品與點心。

(二)包裝食品需取得台灣優良農產品 (CAS)或台灣優良食品 (TQF)驗證標章或校園食品標章。

(三)飲品禁止供應碳酸飲料。

三、完全中學校園飲品及點心販售，應比照國中以下學校規定辦理。但其高中部與國中部之員生消費合作社及自動販賣機分屬獨立者，不在此限。

四、各校應加強教導學生辨識營養標示，學習熱量計算及選擇均衡飲食等健康飲食教育之實施。

←建議在明顯處張貼如「此為高中部販售之食品」標示

食品安全

- ◆ 衛生安全採行最高國家標準，即CAS（優良農產品）及TQF（臺灣優良食品）。但新鮮、當日供應之麵包、饅頭，不在此限。

標章	說明
<p>臺灣優良農產品</p> 	<ul style="list-style-type: none">• CAS：Certified Agricultural Standards• 國產農產品及其加工品最高品質代表標章，講求追本溯源、品質及衛生的標準。
<p>臺灣優良食品</p> 	<ul style="list-style-type: none">• TQF：TOTAL QUALITY FOOD• 把關每一個流程、步驟，做好環境、器具、食材、人員的衛生、安全及品質管理。

台灣優良農產品 (CAS) 查詢平台



The image shows the CAS Product Query Platform interface. On the left is the CAS logo, which features a magnifying glass over various agricultural products like a watermelon, corn, and a water bottle, with the text 'CAS產品查詢' below it. To the right of the logo are two tabs: 'CAS產品查詢' (selected) and 'CAS產品生產追溯查詢'. Below the tabs is a search form with the following fields: '產品類別' (Product Category) with a dropdown menu set to '全部' (All); '產品種類' (Product Type) with a dropdown menu set to '全部' (All); '廠商名稱' (Manufacturer Name) with a text input field; '產品名稱' (Product Name) with a text input field; and '標章編號' (Label Number) with a text input field. At the bottom right of the form are two buttons: '查詢' (Search) and '返回' (Return).

台灣優良食品 (TQF) 查詢平台



The image shows the TQF-ICT Service Platform interface. At the top is a dark blue header with the text 'TQF-ICT服務平台'. Below the header is a navigation menu with links: '首頁' (Home), '註冊' (Registration), '食品TQF驗證線上申請作業' (Food TQF Verification Online Application), '驗證作業維護' (Verification Operation Maintenance), '團體會員中心' (Group Member Center), '驗證產品及生產系統資訊查詢' (Verification Product and Production System Information Query), '網站地圖' (Website Map), and '舊ICT平台連結' (Old ICT Platform Link). Below the navigation menu are more links: 'TQF專業人員資訊網' (TQF Professional Personnel Information Network), '驗證規章' (Verification Regulations), and 'ICT服務平台操作手冊' (ICT Service Platform Operation Manual). The main content area has a blue header '產品查詢' (Product Query). On the left side of the main area is a dark grey box with the text '驗證產品及生產系統資訊查詢' (Verification Product and Production System Information Query). Below this box are four buttons: '> 食品TQF驗證生產系統查詢' (Food TQF Verification Production System Query), '> 食品TQF驗證產品查詢' (Food TQF Verification Product Query), '> 終止、結束之生產系統查詢' (Termination/End of Production System Query), and '> 暫時終止之生產系統查詢' (Temporary Termination of Production System Query). The main search area contains the following fields: '通過驗證期間' (Valid Period) with two text input fields separated by a tilde '~'; '食品次類別' (Food Sub-category) with a dropdown menu; '公司、工廠名稱或生產系統編號' (Company/Factory Name or Production System Number) with a text input field; and '驗證產品名稱或標章編號' (Verification Product Name or Label Number) with a text input field. At the bottom right of the search area is a '查詢' (Search) button.

查核與輔導項目 及儲存販售常見問題

查核與輔導項目

- 國中與國小販售非本期校園食品手冊登錄之品項，例如：
蛋糕、含糖飲料、調味乳
- 高中販售非CAS、TQF或校園食品標章之品項
- 高中販售碳酸飲料
- 販售需復熱之校園食品，未在其銷售場所明顯處，張貼營養標示
- 販售需復熱之校園食品，加熱後品溫無法維持60°C以上
- 販售需復熱之校園食品，當天未販售完，將剩餘品於次日再行復熱販售
- 販售冷凍食品，在室溫下解凍或隔夜解凍
- 冷凍食品拆封後若未一次使用完畢，未封口保存

- 冷藏冷凍設備未保持適當溫度及清潔度
- 冷凍庫未定期除霜
- 飲品、冷凍食品未拆除外紙箱直接置於冷藏(凍)庫中
- 冷藏冷凍設備內食品、飲品放置雜亂或過多，影響通風效果
- 冷藏冷凍設備內有私人物品
- 有電鍋、黑輪機及蒸包機設備，未每日清洗
- 裝有食品、飲品紙箱，未墊高，直接置於地面或靠牆擺放

儲存販售常見問題

可能狀況	改善方式
1.冷藏、冷凍食品未拆除外紙箱直接置於冷藏(凍)庫。	基於衛生安全管理，紙箱易藏污納垢，故請管理人員將冷藏、冷凍食品拆箱後再進入冷藏(凍)庫， <u>建議可利用清潔後之塑膠盒或收納箱使食品排列整齊</u> 。
2.食品、飲料直接置放地面。	基於衛生安全管理，請將裝有食品之紙箱至少離地、離牆5公分。
3.復熱食品，隔夜販售，恐有衛生安全疑慮。	基於衛生安全管理，請員生社評估販售數量，並於當日販售完畢。
4.冷凍食品於室溫下解凍。	冷凍即食食品因經特殊處理，可直接放製蒸包機或關東煮機加熱即可，亦可放置冷藏庫中解凍，但 <u>切勿超過24小時</u> 。
5.冷藏、冷凍或加熱設備溫度未達標準，恐有衛生安全疑慮。可能原因 (1)溫度設定錯誤、 (2)保存櫃未緊閉、 (3)溫度失準	(1) 溫度設定標準範圍：冷藏需0~7°C，冷凍需-18°C以下，蒸包機60°C以上。 (2) 請注意巡視，並避免開關過於頻繁。 (3) 學校可以溫度計自行測量，並請廠商定期校正。 <u>亦可設計溫度紀錄表</u> (每日兩次，上、下午各一次)，以便及時發現，即時改善。另需注意 <u>復熱食品的中心溫度需達60°C以上</u> 。

主題倡議

[首頁](#) » [主題倡議](#) » [校園食品](#)

主題倡議

[無齡世代銀髮專區](#)

[學校午餐專區](#)

[校園食品](#)

[幼兒園專區](#)

[提升兒童食育力](#)

[健康吃快樂動計畫](#)

[動吃動吃SH150](#)

[三樂小子養成計劃](#)

[得舒飲食](#)

[每天2份奶](#)

[體重控制](#)

主題倡議

校園食品

[+ 校園食品 - 公告](#)

[+ 何謂校園食品](#)

[+ 校園食品規範-學校管理](#)

[+ 北市校食執行規範與文件](#)

[+ 北市校園食品可販售名單](#)

[+ 校園食品活動專區](#)

[+ 校園食品知識補給站](#)

[+ 相關新聞](#)

