

## 作業程序 3.2 菜單預審-菜單設計原則

### 壹、作業內容：

#### 一、菜單設計原則

(一) 依據教育部「學校午餐食物內容及營養基準」及「各食物種類供應頻率及注意事項」設計。高中熱食部午餐時間(10:30-13:00)，應以套餐形式提供符合教育部「學校午餐食物內容及營養基準」之餐點，另依教育部「學校餐廳廚房員生消費合作社衛生管理辦法」規範管理，不單獨販售含糖飲料。(員生消費合作社於午餐時段不得販售影響正餐之飲品與點心(北市教體字第 10340486900 號函))

(二) 主菜富有變化，種類輪流採用豬肉、雞肉、魚肉，每月不全是雞排、豬排等大塊肉，可以切絲、切片等型態供應，以增加變化性。

1. 學校若低年級學生只有星期二用餐，可特別注意星期二食材之變化性。

2. 考量低年級學生之牙齒發育，肉類以切割成易入口及咀嚼之型態供應：例如可以絞肉、肉絲、肉丁、清雞胸肉等。

(三) 菜餚顏色、形狀與味道的搭配：

1. 每餐的菜單中，注意形狀搭配並盡量有三種色系：例如：綠、白、紅等。

2. 每餐菜色中不同菜色味道有濃、有淡，遇口味較重或有辣的辛香料菜色時，可依年級口味採分鍋烹調，低年級口味較淡、不使用辣椒及少量胡椒粉為一鍋，而中、高年級為一鍋。

3. 口感亦採對比，軟質地與硬質地材料的搭配，稠度方面，不可每道菜都勾芡。

(四) 觀察廚工的工作技巧與烹調時間：食譜設計應斟酌廚工的工作時間、能力與工作負荷，並觀察設備使用率，避免某些閒置未使用，例如某些菜修改為蒸烤、清蒸，可使工作平均，提高員工工作效率。營養師與廚師必須經常溝通討論，逐步修正菜單，方能調理出美味可口的菜餚。

(五) 隨氣候、節令、菜價波動機動調整菜單設計：使用當季食材，減少成本支出，如遇颱風、退貨、停水、停電等特殊狀況時，需透過各校午餐委員會討論同意，得變動食譜(可適度使用冷凍蔬菜以增加菜色變化)。

(六) 響應減碳環保，鼓勵每月供應蔬食餐，以生鮮食材製作，少用加工品。次數依各校需求制訂，建議可訂於全校用餐日，讓全校學生皆可體驗。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(相關資料參見新版國民飲食指標及素食飲食指標、食物代換表)。



- (七) 配合學校活動或特殊節慶開立菜單，例如：多元飲食文化週、冬至等。
- (八) 重視學生營養需求及飲食嗜好：參考學童每日營養需要量，並透過學生午餐滿意度調查表及班級飯菜剩餘量之統計，做好午餐供應量的控管，並做為食譜設計之參考。
- (九) 學生午餐每日菜單需公告於學校網路（北市教體字第 09539393600 號）及食材登錄平台。於供膳當日上午 10 時 30 分前，將當日菜色之照片及每道菜餚所用之食材、調味料確實逐項登入「臺北市食材登錄平臺 (FoodTracerTaipei.health.gov.tw)」，並於當日下午 2 點前上傳當日菜色照片。

## 二、各類食物供應頻率

食物類別	供應頻率	說明
全穀根莖類	每日	① 主食米飯中應添加全穀雜糧佔供應比例至少 1/6 以上。 ② 同餐需供應未精緻 1/3 以上，主菜、副菜與湯品中應使用部分全穀根莖類。 ③ 全穀根莖類替代品(甜不辣、米血糕等)，不得超過 2 份/週。
蔬菜類	● 國小： 每餐供應總和達 150-200g(生重)。 ● 國中、高中(職)： 每餐供應總和達 200-250g(生重)。	① 供應種類(含主副菜搭配之食材)至少 4-5 種，並有多種顏色。 ② 國小：深色蔬菜必須超過 1/2-2/3 份；國中：深色蔬菜必須超過 2/3 份。
水果類	1 份/餐	以新鮮水果為主，不以果汁取代
奶類	≥ 1 份/週	須符合校園食品規範
魚肉類加工品	≤ 2 份/週	
油炸品	< 2 次/週	① 包含過油烹調之菜色，油炸品 ≤ 1 次/週。 ② 可使用「學校午餐油、鹽用量資料輸入月報表」電子檔監控油脂攝取。
甜湯	≤ 1 次/週	① 甜湯不宜太甜。 ② 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 建議以全穀根莖類為主，應少用加工品。



午餐菜單公告時  
應注意事項？

### 三、菜單及食材明細標示

- (一) 菜名建議簡單明瞭不花俏、字體一致化。
- (二) 使用食材明細需詳列出，配菜類蔬菜需標明品名，炒青菜類蔬菜若未標明品名時，應註明蔬菜顏色（例如：白色-高麗菜）。
- (三) 依食物種類標示份數，如全穀根莖類份數、豆魚肉蛋類份數、蔬菜、水果份數。
- (四) 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。
- (五) 使用基改食品(如豆製品或玉米等)，應於菜單標註。

貳、相關文件：無。

參、使用表單：

B-3.2-1 學校午餐油、鹽用量資料輸入月報表」電子檔